****

1. **Nicolas Gay, MD & Kerisi Reynolds, DO**

**39180 Farwell Dr. Ste #110**

**Fremont, ca 94538**

**Phone: 510-739-6520 Fax 510-739-6522**

 **EXTREMIDAD SUPERIOR**

**DIETA:**

1. Comience con líquidos y comida ligeros. (Gelatina, sopa, etc.). 2. Avanza a tu dieta normal si no tienes nauseas

**DURANTE 24 HORAS DESPUES DR LA CIRUGIA:**

1. Estar al cuidado de un adulto responsable 2. No conduzca ni opere maquinaria. 3. No bebas bebidas alcohólicas.

4. No tome decisiones personales o comerciales importantes ni firme ningún documento legal.

**ACTIVITDADES:**

1. Eleve la parte superior del cuerpo sobre almohadas cuando este acostado o durmiendo durante al menos 48 horas después de la cirugía.

2. Aplicar hielo en la zona afectada tanto como se tolere (20 minutos con hielo y 20 minutos descanso). Si está utilizando una almohadilla de

 refrigeración o un sistema de suministro de agua fría, esto puede usarse continuamente según lo indique el proveedor.

3. Volver a trabajar depende de tu tipo de trabajo y su empleador.

**EXERCISE:**

1. El cabestrillo puede retirarse según sea necesario y desecharse según lo permita la comodidad, generalmente de 2 a 3 días después de cirugía.

 ⁪ Mantenga su brazo en el cabestrillo hasta que vea al médico.

2. Comience de inmediato los ejercicios de rango de movimiento para las articulaciones indicadas, según lo permita la comodidad.

⁪ hombro ⁪ codo ⁪ muñeca/mano

3. Apriete todos los músculos (ejercicios isométricos) alrededor de la extremidad de 10 a 15 minutos cada hora.

 BLOQUEO NERVIOSO: So recibió un bloqueo nervioso en la extremidad, duraran entre 12 y 15 horas. Tu brazo estará ENTUMECIDO.

 Por favor, tenga cuidado al proteger su brazo, no podrá controlarlo. No se alarme si su bloqueo dura hasta 24 horas.

4. Si se le entrega una hoja de ejercicios, realice los ejercicios de acuerdo con las instrucciones de su médico. Comience 1-2 días después de la

 cirugía.

**CUIDADO DE HERIDAS:**

1. Se espera una pequeña cantidad de sangre/drenaje. Si cree que la cantidad es extensa (exudación general lenta que satura el vendaje

completamente o sangrado de color rojo brillante) comuníquese con su médico o la sala de emergencias más cerca.

2. Su herida debe ser cuidada de la siguiente manera:

√ Mantenga el vendaje limpio y seco. Lávese las manos antes de tocar el vendaje o la herida.

√ Mantenga la herida seca hasta que vea a su médico. Cuando se bañe, cubra la extremidad con una bolsa de plástico para evitar que la herida y el

apósito se mojen. Si el apósito se moja, diríjase a su farmacia local, obtenga un apósito estéril y sustitúyalo.

⁪ Retire el vendaje superior y el apósito de gasa 72 horas después de su cirugía. NO quite las tiras de esteri pequeñas blancas Band-Aids

 adhesivos (para procedimientos arthroscopias) o el apósito aquacel (vendaje cafecito grueso usado para procedimientos de reemplazo de

 articulaciones) sobre su incisión. Bien ahora bañarse y mojarse la herida, no frote el ligar. NO SUMERJA es sitio en el agua en el baño o en el jacuzzi.

⁪ No cambie su vendaje hasta que vea a su médico.

**MEDICAMENTOS:**

1. La medicación oral fuerte se ha prescito para los primeros días. Utilizar solo según las indicaciones. No combinar con bebidas alcohólicas.

2. Cuando se toman medicamentos para el dolor, no es raro tener mareos/somnolencia leves. Tenga cuidado al caminar o subir escaleras. No conduzca después de tomar medicamentos para el dolor.

3. Reanude sus medicamentos normales a menos que su médico le indique lo contrario.

4. Tome una Aspirina para adultos 325 mg dos veces al día durante cuatro semanas.

**INSTRUCCIONES ESPECIALES:**

Llame a su médico al (510) 739-6520 si ocurre algo de lo siguiente:

-aumento de la hinchazón o adormecimiento -cambios de color en la extremidad operada -fiebre o escalofríos -dolor implacable

-Drenaje continuo o sangrado de las incisiones -enrojecimiento alrededor de las incisiones -cualquier otra condición preocupante

 **Llame al 911 o vaya al hospital si experimenta dolor en el pecho o dificultad para respirar.**

**CUIDADO DE SEGUIMIENTO:** Programe una cita con su médico en: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_llamando al (510) 739-6520.

**Cualquier pregunta o inquietud, llame al centro de cirugía al 510-494-0800**

**OTRAS INSTRUCCIONES:**

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

Physician/Nurse Signature: Date: \_\_\_\_\_

Responsible Party's Signature: Patient's Signature: \_\_\_\_\_\_