

## Cómo Aprovechar al Máximo su Reemplazo Articular

Las cirugías de reemplazo de rodilla y cadera se consideran uno de los tratamientos más exitosos en la historia de la medicina moderna. Debido a la alta tasa de éxito de estos procedimientos, lo más probable es que mejore su calidad de vida, y que regrese a las actividades diarias que podía realizar antes de que tuviera dolor en las articulaciones.

La mayoría de las personas experimenta una mejoría significativa en el dolor y recupera la capacidad de caminar, subir escaleras, subirse y bajarse del automóvil y amarrarse los zapatos; sin embargo, algunas personas a las que se les reemplazó una cadera o una rodilla no están satisfechas con los resultados después del procedimiento. La satisfacción del paciente después de la cirugía de reemplazo de cadera y rodilla es importante para los cirujanos, ya que luchan por una atención de alta calidad y que sea costo-efectiva para sus pacientes. **Los estudios han demostrado que hay pasos que puede seguir antes y después de la cirugía para mejorar la probabilidad de que esté satisfecho con los resultados.**

### ¿Qué tan bien se está moviendo?

Un estudio encontró que aquellos que se movían muy bien antes del reemplazo de cadera tenían menos probabilidades de experimentar una mejora significativa después de la cirugía. En otras palabras, cuanto **menos tenga que ganar, menos feliz será con su resultado**. Si tiene artritis severa, pero sus actividades no están limitadas significativamente debido a eso, puede optar por posponer la cirugía. La definición de "significativamente limitado" es diferente para todos; sin embargo, es importante sopesar esas limitaciones en sus actividades de rutina contra el riesgo de someterse a una cirugía.

### ¿Qué tan altas son sus expectativas?

En un estudio reciente, los investigadores encontraron que las **personas con altas expectativas para su cirugía de reemplazo de cadera experimentaron una mayor satisfacción**. Usted no debe tener miedo de tener expectativas altas después de la cirugía de reemplazo. Usted también debe darse cuenta de que puede haber ciertas limitaciones después de la cirugía. Es importante discutir cuáles son las expectativas de su nueva articulación con su cirujano antes del procedimiento. Sin embargo, ¡no tenga miedo de "apuntar a las estrellas" durante su recuperación!

### ¿Qué tan comprometido está con su salud en general?

El mismo estudio que analizó las expectativas antes de la cirugía también analizó la participación activa de las personas con su tratamiento médico y cuánto se sienten en control de su salud en general. **Aquellos que adoptan un enfoque más activo con su salud son menos propensos a sentir que su resultado después de la cirugía está fuera de su control**. Cuanto más proactivo sea sobre el manejo de su salud en general antes de la cirugía de reemplazo de cadera o rodilla, es más probable que tenga una mayor satisfacción, un mejor alivio del dolor y una mejor salud mental después de la cirugía. Por el contrario, si considera que su salud general no es muy buena o más bien mala, puede experimentar niveles más altos

de depresión y sentirse menos en control de su salud y recuperación. Además, existe una asociación con un riesgo más alto de insatisfacción. Es importante tener “mente sana en cuerpo sano” cuando programe la cirugía. La recuperación no siempre es fácil, pero cuanto más se comprometa con ella, más obtendrá de su reemplazo articular.

### ¿Las personas con rodillas nuevas son más felices que las personas con caderas nuevas?

Otro estudio comparó la satisfacción entre las personas que se sometieron a una cirugía de reemplazo total de cadera y las que se sometieron a una cirugía de reemplazo total de rodilla. Se encontró que más pacientes de reemplazo de cadera estaban dispuestos a someterse a la cirugía de nuevo (96 %) comparado con los pacientes de reemplazo de rodilla (89%). **La satisfacción general fue del 89% en el grupo de reemplazo de cadera y del 81% en el grupo de reemplazo de rodilla.** Las personas que tuvieron reemplazos de cadera tuvieron una mayor satisfacción con la reducción del dolor mientras realizaban actividades de la vida diarias.

**Finalmente, el 78% de las personas que tuvieron reemplazos de cadera sintieron que sus expectativas se cumplieron en comparación con el 70% de las personas que tuvieron reemplazos de rodilla. Es posible que escuche que un reemplazo de cadera tiene una recuperación mucho más fácil que un reemplazo de rodilla, y es cierto que las personas con rodillas nuevas generalmente requieren más fisioterapia después de la cirugía. Mientras que muchos pacientes de reemplazo de cadera eventualmente se olvidan de su nueva articulación, los pacientes de reemplazo de rodilla pueden continuar teniendo una sensación "artificial" en su nueva articulación.**

Independientemente del procedimiento, los reemplazos de cadera y rodilla son extremadamente exitosos y proporcionan una excelente mejora de la función de la articulación y alivio del dolor artrítico.

### Pasos a Seguir para Estar Feliz Después del Reemplazo de Cadera o Rodilla

Si esta considerado un reemplazo de cadera o rodilla, aquí hay unas guías generales a seguir para aumentar la probabilidad de estar satisfecho después de la cirugía. Estos pasos pueden ayudarlo en su proceso de decisión.

1. Tome un rol mas activo en su salud en general antes de la cirugía. Lea el artículo, “Buena Salud = Buena Recuperación.” <https://hipknee.aahks.org/good-health-good-recovery-after-joint-surgery/>
2. Si usted tiene ansiedad o depresión, este seguro de tratarlas antes de la cirugía.
3. Reduzca o elimine el uso de narcóticos antes y después de la cirugía (entre mas medicamentos para el dolor tome antes de la cirugía, mas difícil va a ser manejar el dolor después de la cirugía). Es importante no parar de tomar estos medicamentos de manera inmediata sino hacerlo de manera progresiva bajo la dirección de un médico.
4. Si usted tiene una artritis leve y se puede mover relativamente bien, continúe con manejo conservador para manejar su dolor en la articulación. Lea el artículo, “Curando el Dolor de la Cadera y Rodilla sin Cirugía.” <https://hipknee.aahks.org/relieving-hip-and-knee-pain-without-surgery/>
5. Enliste a un familiar o amigo para que sea su “ayudante durante el reemplazo articular” para que lo ayude durante el proceso de recuperación.

Como siempre, todo el mundo es diferente, y usted debe discutir su situación personal con su cirujano y su doctor primario. Recuerde que el reemplazo de cadera y rodilla es una cirugía electiva (artritis no es mortal), y usted quiere tener su cirugía con una buena actitud, con una buena salud y equipado con el conocimiento necesario para asegurar un resultado excelente.

*Publicado 2019*



*Escanee esto con su teléfono para conectarse a más artículos y videos sobre el cuidado de la cadera y la rodilla.*

**AAHKS**  
Patient  
Education  
Committee

*Este artículo ha sido escrito y revisado por pares por el Comité de Pacientes y Relaciones Públicas de AAHKS y el Comité de Medicina Basada en la Evidencia de AAHKS. Los enlaces a estas páginas o al contenido utilizado en los artículos deben ser citados adecuadamente a la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla.*