



Cirugía de Hombro

Indicaciones post operatorias

Es muy importante considerar que el tratamiento del dolor de hombro es MULTIMODAL. No debes saltarte ninguna de las siguientes indicaciones:

1. **Reposo relativo:** con inmovilizador de hombro, por 4 a 6 semanas. Puedes retirar el inmovilizador 3 veces al día para realizar ejercicios de codo y muñeca-.
2. **Alimentación:** la habitual, se sugiere mantener una dieta baja en grasas.
3. **Dormir** es fundamental para una buena rehabilitación. Se sugiere dormir sentado, con apoyo de almohada en el codo o, si te es más cómodo, en un sillón tipo *bergere*.
4. **Frío local:** aplica una bolsa con hielo o un pack frío en intervalos de 1 hora alternada con una hora de descanso, protegiendo tu piel con una toalla. Repite este procedimiento al menos 6 veces en el día.
5. **Medicamentos para el manejo del dolor:**
 - a. Puedes tomar 2 comprimidos de paracetamol (500 mg) cada 6 u 8 horas, según la intensidad del dolor con un máximo de 8 comprimidos por día.
 - b. Si tu médico te lo ha indicado, puedes tomar Tramal Long (50 mg) que es un analgésico más fuerte, cada 12 horas. Este medicamento puede causar náuseas y no debe tomarse por más de 3 días.
 - c. Al momento del alta médica, se te entregará un analgésico potente llamado oxicodona para que lo uses en los primeros 5 días del postoperatorio. Este medicamento no se vende en la farmacia.
 - d. Si tienes náuseas secundarias al uso de Tramal u oxicodona, se te indicará Domperidona de 10 mg puedes tomar 1 comprimido cada 8 horas.
6. **Kinesiología:** la kinesiterapia se iniciará en las semanas posteriores a la cirugía lo que se informará durante tus controles. De momento es importante que hagas ejercicios de codo y muñeca manteniendo el uso del inmovilizador de hombro.
7. **Control médico:** no necesitas pedir hora para el primer control. Al momento del alta médica se acordará un control en Centro Médico Lira, piso 6; Centro Médico San Joaquín o Clínica San Carlos de Apoquindo, según corresponda.



Red de Salud
UC • CHRISTUS

