

Extirpación del juanete: Qué esperar en el hogar [Bunion Removal: What to Expect at Home]

Su recuperación

Se le ha hecho operación de juanetes con el fin de extraer un hueso que sobresale (juanete) de la articulación en donde se une el dedo gordo del pie al pie y para reforzar el dedo gordo. Sentirá dolor e hinchazón que mejorarán lentamente en las 6 semanas después de la cirugía. Es posible que tenga dolor e hinchazón leves por un tiempo que puede extenderse desde 6 meses a un año.

Después de la cirugía, deberá usar un yeso o un tipo de calzado especial para proteger el dedo y mantenerlo en la posición correcta por al menos entre 3 y 6 semanas. Después de algunos tipos de cirugía, se usa un yeso o calzado especial por algunos meses. Su médico retirará los puntos de sutura aproximadamente 2 semanas después de la cirugía. Si usted tiene clavijas extraíbles que sostienen el dedo en su lugar, generalmente se extraen aproximadamente al cabo de 4 a 6 semanas.

Esta hoja de cuidados le da una idea general del tiempo que le llevará recuperarse. Sin embargo, cada persona se recupera a un ritmo diferente. Siga los pasos que se mencionan a continuación para recuperarse lo más rápido posible.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?



Actividad

- Descanse cuando se sienta cansado. Dormir lo suficiente le ayudará a recuperarse.
- Pregúntele a su médico cuándo puede volver a conducir.
- Puede ducharse a menos que su médico le indique lo contrario. Mantenga el vendaje seco. Si el vendaje ha sido retirado, puede lavar la zona con agua tibia y jabón. Seque la zona con toques suaves de toalla.
- Es probable que necesite ausentarse varias semanas del trabajo. Cuánto tiempo necesita ausentarse depende del tipo de trabajo que haga y de la magnitud de la cirugía.
- Es posible que necesite evitar levantar cosas pesadas durante 3 a 8 semanas o más tiempo, dependiendo del tipo de cirugía que le hicieron.
- Es posible que deba hacer ejercicios regulares de rehabilitación para fortalecer el pie y mejorar el movimiento. Empiece despacio y siga las instrucciones de su médico.



Alimentación

- Puede continuar con su dieta normal. Si tiene malestar estomacal, coma alimentos suaves bajos en grasa, como arroz sin condimentar, pollo a la parrilla, pan tostado y yogur.

- Podría notar que no evacua el intestino con regularidad justo después de la cirugía. Esto es común. Trate de evitar el estreñimiento y de no hacer esfuerzos cuando evacua el intestino. Tal vez desee tomar un suplemento de fibra todos los días. Si no ha evacuado el intestino después de un par de días, pregúntele a su médico si puede tomar un laxante suave.



Medicamentos

- Su médico le dirá si puede volver a tomar sus medicamentos y cuándo puede volver a hacerlo. También le dará indicaciones sobre cualquier medicamento nuevo que deba tomar usted.
- Si dejó de tomar aspirina o algún otro anticoagulante, su médico le dirá cuándo puede comenzar a tomarlo nuevamente.
- Sea prudente con los medicamentos. Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar un medicamento de venta libre.
- Si su médico le recetó antibióticos, tómelos según las indicaciones. No deje de tomarlos por el hecho de sentirse mejor. Debe tomar todos los antibióticos hasta terminarlos.
- Si le parece que el analgésico le está produciendo malestar estomacal:
 - Tome el medicamento después de las comidas (a menos que su médico le haya indicado lo contrario).
 - Pídale al médico un analgésico diferente.



Cuidado de la incisión

- Saldrá del hospital con vendajes que mantendrán el dedo del pie en la posición correcta. Es probable que el médico quite los vendajes después de varios días. O es posible que su médico le diga que se los quite en su casa. No toque la zona de la cirugía. Manténgala seca.
- No sumerja el pie en agua hasta que su médico lo autorice.



Hielo y elevación

- Para aliviar el dolor y la hinchazón, colóquese hielo o una compresa fría sobre el pie durante 10 a 20 minutos cada hora. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Eleve el pie y la pierna sobre una almohada mientras se aplica hielo o en cualquier momento en que se siente o se acueste durante los siguientes 3 días. Trate de mantenerlo por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.
- Tiene graves dificultades para respirar.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene el pie o el dedo del pie frío o pálido o cambia de color.
- Tiene entumecimiento, hormigueo o menos sensibilidad en el pie o en los dedos del pie.
- Tiene dolor que no mejora después de tomar analgésicos.
- Tiene puntos de sutura flojos o se abre la incisión.
- El vendaje sobre la incisión está empapado con sangre de color rojo vivo.
- Tiene señales de infección, tales como:
 - Aumento del dolor, la hinchazón, el enrojecimiento o la temperatura.
 - Vetas rojizas que salen de la incisión.
 - Pus que sale de la incisión.
 - Ganglios linfáticos inflamados en el cuello, las axilas o la ingle.
 - Fiebre.

Preste especial atención a cualquier cambio en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No evacua el intestino después de tomar un laxante.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **V543** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Extirpación del juanete: Qué esperar en el hogar**".