

Instrucciones para después de una cirugía de pie y tobillo

Instructions After Foot and Ankle Surgery (Spanish)

¿Cuáles son mis instrucciones después de la cirugía?

What are my instructions after surgery?

Mantenga sus vendajes secos Keep your dressings dry

Sangrar a través de los vendajes es común. Esto suele ocurrir durante las primeras 1-2 horas después de la cirugía. El sangrado en sí habrá cesado para cuando vea el drenaje a través de sus vendajes.

Bleeding through the dressings is common. This usually happens during the first 1-2 hours after surgery. The actual bleeding will have stopped by the time you see the drainage through your dressings.

- ¡Cambiaremos sus vendajes en la cita de seguimiento después de la cirugía! **No cambie su propio vendaje a menos que se lo digamos específicamente.**

We will change your dressings for you at your follow-up appointment after surgery! **Do not change your own dressing unless we specifically tell you to do so.**

- Mantenga sus vendajes secos en todo momento. No se duche, bañe, ni moje sus vendajes de ninguna manera. Si lo desea, puede comprar una "bolsa para yeso" o usar una bolsa para basura para cubrir su vendaje mientras se ducha.

Keep your dressings dry at all times. Do not shower, bathe, or wet your dressing in any way. If you'd like, you can buy a "cast bag" or use a garbage bag to cover your dressing while you shower.

Eleve su pie o tobillo Elevate your foot or ankle

- Es importante elevar su pie o tobillo (lo que significa que debe mantenerlo elevado o levantado) durante 14-16 días. Eleve su pie o tobillo por encima de su corazón, o al menos a la altura de la cintura. Cuanto más eleve su pie y tobillo, menos dolor tendrá. Puede tomar descansos de las elevaciones por 10 minutos o menos a la vez.

It is important to elevate your foot or ankle (meaning that you should keep it raised or propped up) for 14-16 days. Elevate your foot or ankle above your heart, or at least at waist level. The more you elevate your foot and ankle, the less pain you will have. You can take breaks from elevating for 10 minutes or less at a time.

- Deje su talón flotando cuando eleve su pie, de modo que el talón no esté en contacto directo con nada. Esto le ayudará a evitar desarrollar una llaga por presión en la parte posterior de su talón. Vea la imagen a continuación para más detalles.

Float your heel when you elevate your foot, so that the heel is not in direct contact with anything. This will help you avoid developing a pressure sore on the back of your heel. See the picture below for details.

Talón FLOTANDO = Correcto

Talón APOYADO = Incorrecto

Heel FLOATING = Correct

Heel DOWN = Incorrect



- Después de 14-16 días de elevación, puede empezar lentamente a ser más activo y a levantarse más. Preste atención a cómo se siente su pie o su tobillo para que sepa cuándo reposar y elevarlo de nuevo.

After 14-16 days of elevation, you may slowly become more active and get up more. Pay attention to how your foot or ankle is feeling so you know when to lie down and elevate it again.

Evite apoyarse en su pie o su tobillo

Avoid putting weight on your foot or ankle

No ponga nada de peso en su pie o tobillo durante 2 a 6 semanas. Esto significa que su pie no debe tocar el suelo cuando esté de pie o camine.

Do not put any weight on your foot or ankle for 2-6 weeks. This means your foot may not touch the ground when you stand or walk.

Tome medicamento para prevenir coágulos de sangre

Take medication to prevent blood clots

- Tome una pastilla de aspirina con recubrimiento entérico de 81 mg dos veces al día. Comience el primer día después de su cirugía y continúe tomando este medicamento hasta que esté caminando sin un yeso o bota. Esto le ayudará a disminuir el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre (trombosis venosa profunda, o TVP) en su pierna.

Take one 81 mg enteric-coated aspirin pill twice daily. Start the first day after your surgery, and continue taking this medication until you are walking out of a cast or boot. This will help you decrease the risk of developing a blood clot (deep venous thrombosis, or DVT) in your leg.

- Otro medicamento: _____. Comience a tomar esto el primer día después de la cirugía a menos que su proveedor médico le indique lo contrario.

Other medication: _____. Start taking this the first day after surgery unless your provider tells you otherwise

¿Cómo manejaré mi dolor? How will I manage my pain?

Puede esperar tener cierto nivel de dolor después de la cirugía. Esto es normal y parte del proceso de sanación. Todos sienten el dolor de manera diferente. Nuestro objetivo es ayudar a que su dolor sea más tolerable.

You can expect to have some level of pain after surgery. This is normal and part of the healing process. Everyone feels pain differently. Our goal is to help make your pain more tolerable.

Medicamentos para el dolor de venta libre (sin receta) Over-the-counter (non-prescription) pain medications

Puede manejar su dolor con medicamentos para el dolor de venta libre. Estos pueden incluir:

You can manage your pain with over-the-counter pain medications. These may include:

Tylenol® Extra Fuerte (acetaminofén)

Extra Strength Tylenol® (acetaminophen)

- Tome 1000 mg (dos pastillas de 500 mg) cada 8 horas.
Take 1000 mg (two 500 mg pills) every 8 hours.
- Continúe tomando acetaminofén mientras tenga dolor.
Continue to take acetaminophen while you have pain.
- Recuerde que algunos medicamentos opioides (narcóticos) tienen acetaminofén en ellos. Si también está tomando medicamentos opioides, considere esto al decidir cuánto acetaminofén tomar.
Remember that some opioid (narcotic) medications have acetaminophen in them. If you are also taking opioid medications, consider this when deciding how much acetaminophen to take.
- No tome más de 3000 mg de acetaminofén en 24 horas.
Do not take more than 3000 mg of acetaminophen in 24 hours.

Opcional: Motrin® (ibuprofeno) Optional: Motrin® (ibuprofen)

Orthopaedic Surgery - Foot and Ankle Surgery
Instructions After Foot and Ankle Surgery (Spanish)

- Tome hasta 600 mg cada 6-8 horas. Sin embargo, no tome ibuprofeno si le hemos dicho específicamente que no lo haga.

Take up to 600 mg every 6-8 hours. However, do not take ibuprofen if we have specifically told you not to.

- Alternar la toma de ibuprofeno con la toma de acetaminofén. Esto significa que usted está tomando ambos medicamentos en diferentes momentos según un horario establecido. A continuación se incluye una tabla de ejemplo de cómo alternar estos medicamentos para el dolor.

Alternate taking ibuprofen with taking acetaminophen. This means that you are taking both medications at different times on a set schedule. An example table of how you'd alternate this pain medications is included below.

- No tome más de 3200 mg de ibuprofeno en 24 horas.
- Hable con su médico de atención primaria antes de tomar ibuprofeno si está tomando anticoagulantes, o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas, enfermedad renal severa, cirugía bariátrica o úlceras estomacales.

Do not take more than 3200 mg of ibuprofen in 24 hours.

Talk with your primary care doctor before taking ibuprofen if you are on blood thinners, or if you have a history of heart disease, severe kidney disease, bariatric surgery, or stomach ulcers.

Ejemplo de horario para alternar medicamentos para el dolor :

Example timetable of alternating pain medications:

Hora Time	Dosis del medicamento Medication dose
8:00 a.m. 8:00 AM	1000 mg Tylenol® (acetaminofén) 1000 mg Tylenol® (acetaminophen)
12:00 p.m.	600 mg Motrin® (ibuprofeno)

Hora Time	Dosis del medicamento Medication dose
(mediodía) 12:00 PM (noon)	600 mg Motrin® (ibuprofen)
4:00 p.m. 4:00 PM	1000 mg Tylenol® (acetaminofén) 1000 mg Tylenol® (acetaminophen)
8:00 p.m. 8:00 PM	600 mg Motrin® (ibuprofeno) 600 mg Motrin® (ibuprofen)
12:00 a.m. (medianoche) 12:00 AM (midnight)	1000 mg Tylenol® (acetaminofén) 1000 mg Tylenol® (acetaminophen)

Medicamento opioide para el dolor Opioid pain medication

Recibirá una receta para una pequeña cantidad de uno de los siguientes

You will receive a prescription for a small amount of one of the following
medicamentos opioides para el dolor: opioid pain medications:

- Oxicodona** (tabletas de 5 mg) **Oxycodone** (5 mg tablets)
- Hidrocodona-acetaminofén** (Norco® 5 tabletas de 325 mg)
Hydrocodone-acetaminophen (Norco® 5-325 mg tablets)
 - Tenga en cuenta que este medicamento contiene acetaminofén.
Be aware that this medication contains acetaminophen.
- Tramadol** (tabletas de 50 mg) **Tramadol** (50 mg tablets)

Los opioides son medicamentos muy potentes para el alivio del dolor que solo debe tomar según lo recetado. Si su dolor no es tolerable con el horario de medicamentos que le recetamos, por favor llámenos.

Opioids are very strong pain relief medications that you should only take as prescribed. If your pain is not tolerable on the medication schedule we prescribed you, please call us.

- Puede usar el medicamento opioide para el dolor severo en las **primeras 24 horas después de la cirugía**. Después de eso, **solo** tómelo si es absolutamente necesario.

You may use the opioid medication for severe pain in the **first 24 hours after surgery**. After that, **only** take it if absolutely needed.

- Recomendamos que deje de tomar opioides dentro de 2 semanas después de su cirugía.

We recommend that you stop taking opioids within 2 weeks after your surgery.

Bloqueos de nervio Nerve blocks

Dependiendo de su cirugía específica, nuestro equipo de anestesia puede haberle ofrecido un bloqueo en el nervio como otra forma de ayudar a controlar su dolor después de la cirugía. Esto sería además de las pastillas de medicamentos para el dolor que el equipo de cirugía le recetará. Un **bloqueo de nervio** es una inyección de medicamento que se le administra antes de la cirugía y que adormece los nervios que envían señales de dolor a su cerebro. Algunas veces también se puede colocar un **catéter** (un tubo delgado y flexible) con su bloqueo de nervio que continuará administrándole medicación anestésica por un periodo de tiempo más prolongado.

Depending on your specific surgery, our anesthesia team may have offered you a nerve block as another way to help control your pain after surgery. This would be in addition to the pain medication pills the surgery team will prescribe. A **nerve block** is an injection of medication given to you before surgery that numbs the nerves that send pain signals to your brain. Sometimes we may also place a **catheter** (a thin, flexible tube) with your nerve block that will continue to give you numbing medication for a longer period of time.

Si recibió un bloqueo de nervio sin un catéter:

If you received a nerve block without a catheter:

- Su alivio del dolor puede durar entre 4 y 24 horas. Esto significa que podría tener adormecimiento, hormigueo o no poder mover su pie durante ese tiempo.

Your pain relief may last anywhere between 4-24 hours. This means you may have numbness, tingling, or not be able to move your foot for that amount of time.

- Tendrá dolor a medida que el bloqueo del nervio comience a dejar de hacer efecto, por lo que debería empezar a tomar sus medicamentos para el dolor antes de que el bloqueo se disipe. Tome su primera dosis de medicamentos para el dolor recetados 2-4 horas después de llegar a casa. Tómelos hasta que el bloqueo del nervio se disipe, luego solo tome medicamentos para el dolor según sea necesario.

You will have pain as the nerve block begins to wear off, so you should start taking your pain medications before the block wears off. Take your first dose of prescribed pain medications 2-4 hours after getting home. Take them until the nerve block wears off, then pain medications as needed

Si recibió un bloqueo de nervio con un catéter:

If you received a nerve block with a catheter:

- El equipo del Servicio de Dolor Agudo normalmente llamará para ver cómo se siente.

The Acute Pain Service team will typically call to check in on you.

- Tome su medicamento opioide recetado para el dolor y acetaminofén en un horario establecido durante las primeras 24 horas. Después de eso, solo tome el medicamento opioide según sea necesario si tiene dolor severo. Siga tomando acetaminofén mientras siga sintiendo dolor.

Take your prescribed opioid pain medication and acetaminophen on a schedule for the first 24 hours. After that, only take the opioid medication as needed if you have severe pain. Continue taking acetaminophen while you have pain

- Si tiene preguntas sobre el catéter, llame al (734) 936-4000 y pregunte por el médico de guardia del Servicio de Dolor Agudo.

If you have questions about the catheter, call (734) 936-4000 and ask for the Acute Pain Service doctor on call

¿Qué otros medicamentos podría tomar después de la cirugía?

What other medications might I take after surgery?

- Si tiene náuseas o vómitos debido a los medicamentos opioides, o picazón por los vendajes, nuestro equipo de cirugía puede recetarle un medicamento llamado hidroxicina. Puede tomar una pastilla de 25 mg de hidroxicina cada 6 horas según sea necesario. Si sabe que es sensible a los opioides, puede tomar 1 tableta 30 minutos antes de tomar cualquier medicamento opioide para el dolor.

If you have nausea or vomiting from the opioid medications, or itching from the dressings, our surgery team may prescribe you a medication called hydroxyzine. You may take one 25 mg hydroxyzine pill every 6 hours as needed. If you know you are sensitive to opioids, you may take 1 tablet 30 minutes before you take any opioid pain medication.

- Para la salud de sus huesos, recomendamos tomar los siguientes suplementos durante su periodo de recuperación:

For your bone health, we recommend taking the following supplements during your recovery period:

- Vitamina C (500 mg diarios) Vitamin C (500 mg daily)
- Vitamina D3 (5000 unidades internacionales diarias)
Vitamin D3 (5000 international units daily)
- Calcio (1000 mg diarios) Calcium (1000 mg daily)

Orthopaedic Surgery - Foot and Ankle Surgery
Instructions After Foot and Ankle Surgery (Spanish)

- Si está estreñado, tome un ablandador de heces de una farmacia (como Peri-Colace®, Colace®, Senekot® o MiraLAX®), y asegúrese de beber líquidos y mantenerse hidratado. Si tiende a tener estreñimiento, puede tomarlo como prevención. Deje de tomar el ablandador de heces una vez que empiece a hacer del baño con regularidad, o si tiene diarrea.
If you are constipated, take a stool softener from a pharmacy (like Peri-Colace®, Colace®, Senekot®, or MiraLAX®), and make sure to drink fluids and stay hydrated. If you tend to get constipation, you may take it as prevention. Stop taking the stool softener after you have regular bowel movements, or if you're having diarrhea

¿Cuándo debo pedir ayuda? When should I call for help?

Contacte a la oficina si tiene alguno de los síntomas a continuación:

Contact the office if you have any of the symptoms below:

- Hinchazón o dolor severo en su pierna o pantorrilla (esto podría ser un signo de trombosis venosa profunda, o un coágulo en su pierna)
Severe swelling or pain in your leg or calf (this could be a sign of a deep vein thrombosis, or a clot in your leg)
- Sangrado abundante que empapa su vendaje y aumenta de tamaño
Heavy bleeding that soaks through your dressing and increases in size
- Tiene una férula como parte de su vendaje que está rozando su piel
You have a splint as part of your dressing that is rubbing on your skin
- Dedos de los pies azules o blancos Blue or white toes
 - Esto es un signo de falta de flujo sanguíneo al pie. Intente elevar los dedos de los pies para ver si el color mejora. Si no, llámenos.
This is a sign of a lack of blood flow to the foot. Try elevating your toes to see if the color improves. If not, call us.
- Fiebre superior a 101.5 °F Fever greater than 101.5 °F
 - Es muy común tener una leve fiebre los primeros días después de la cirugía, y es poco probable que signifique que tiene una

infección. Tomar unas respiraciones profundas cada hora hasta que recupere más su movilidad puede ayudar a prevenir o reducir su fiebre

It's very common to have a small fever the first few days after surgery, and it's unlikely that it means you have an infection.

Taking a few deep breaths every hour until you are more mobile may help prevent or reduce your fever

- Dolor severo (después de la primera noche de la cirugía) que no mejora con la medicación para el dolor.

Severe pain (after the first night of surgery) that does not improve with pain medication.

¿Cuál es la información de contacto?

What is the contact information?

Si tiene alguno de los problemas anteriores o cualquier otra preocupación urgente, por favor contáctenos. Si se está comunicando con nosotros sobre un reabastecimiento de medicamento (*refill*), tenga en cuenta que tomará hasta 24 horas para que nuestra oficina reponga la receta. Si tiene preguntas no urgentes, por favor escríbalas y llévelas a su próxima cita.

If you have any of the problems above or any other urgent concerns, please contact us. If you are contacting us about a medication refill, please be aware that it will take up to 24 hours for our office to refill the prescription. If you have non-urgent questions, please write them down and bring them to your next appointment.

- De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., llame a nuestra oficina al (734) 936-5780.

On Monday through Friday from 8:00 AM - 4:30 PM, call our office at (734) 936-5780

- No llame a la oficina fuera del horario, ya que no habrá nadie disponible para atender su llamada. Si tiene preocupaciones urgentes después de las 4:30

Orthopaedic Surgery - Foot and Ankle Surgery
Instructions After Foot and Ankle Surgery (Spanish)

p.m. o los fines de semana o días festivos que no pueden esperar hasta que nuestra oficina esté abierta, llame al operador del buscapersonas al (734) 936-6267 y pídale que envíen un mensaje al residente de ortopedia de guardia.

Do not call the office after hours, as no one will be available to answer your call. If you have urgent concerns after 4:30 PM or on weekends or holidays that cannot wait until our office is open, call the paging operator at (734) 936-6267 and ask them to page the orthopedic resident on call.

- Si no puede comunicarse con nadie a través de los números de teléfono anteriores, o si cree que es una emergencia médica, llame al 911 y/o vaya al departamento de emergencias más cercano.

If you are unable to reach anyone through the phone numbers above, or if you think it's a medical emergency, please call 911 and/or go to the nearest emergency department

¿Qué citas de seguimiento tendré después de la cirugía?

What follow-up appointments will I have after surgery?

Normalmente tendrá una cita de seguimiento 1-2 semanas después de la cirugía, y después otra cita 6 semanas después de la cirugía. Estas visitas son necesarias, ya que son una parte importante del proceso de recuperación. Por favor, planifique con anticipación para asegurarse de que tendrá transporte para sus citas de seguimiento.

You will usually have a follow-up appointment 1-2 weeks after surgery, and then another appointment 6 weeks after surgery. These visits are required, as they are an important part of the recovery process. Please plan ahead to make sure you have transportation for your follow-up appointments.

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autores: James R. Holmes, MD, Paul G. Talusan, MD, David M. Walton, MD, Vandan Patel, MD

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW CHES®, Karelyn Munro, BA

Authors: James R. Holmes, MD, Paul G. Talusan, MD, David M. Walton, MD, Vandan Patel, MD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®, Karelyn Munro, BA

Traducción por: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [Michigan Medicine](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 01/2025

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 01/2025