



Una de las quejas más comunes luego de un reemplazo total de articulaciones es la dificultad para dormir. **La causa de interrupción del sueño más común es el dolor.** Se ha informado que más de la mitad de los pacientes se despierta con dolor luego del reemplazo de articulaciones.

Muchos factores pueden afectar la calidad de sueño luego de una cirugía mayor, incluido el tipo de anestesia, el uso de narcóticos y el malestar debido al dolor o a la restricción en el movimiento de las piernas. Teniendo en cuenta que el sueño es crucial para el proceso de recuperación, es importante seguir los protocolos apropiados sobre el manejo del dolor. Los protocolos de manejo del dolor contemporáneo inhiben el dolor de más de una manera. Muchos protocolos utilizan una variedad de inyecciones y bloqueos nerviosos para el dolor localizado, así como narcóticos y medicación anti inflamatoria durante varias semanas luego de la cirugía. **Debería seguir cuidadosamente el plan de manejo del dolor, conforme lo señale su equipo del cuidado de la salud para asegurar una recuperación adecuada.**

Por lo general, alrededor de la segunda o tercera semana luego de la cirugía, usted comenzará a sentirse mejor e incrementará sus niveles de actividad mientras que al mismo tiempo disminuye el uso de medicamentos para el dolor. Esto generalmente coincide con la dificultad para dormir. **Cuando esto ocurre, debería tomar la mediación para el dolor una hora antes de ir a dormir para lograr un mayor bienestar y ayudar a restaurar el ciclo de sueño.** Unos días de descanso de las actividades extenuantes o de la terapia física no impedirán su recuperación, pero pueden tener un gran efecto en su capacidad para quedarse dormido y mantenerse dormido.

En general, la privación del sueño luego de un reemplazo total de articulaciones se puede manejar a través del manejo del dolor, el uso ocasional de pastillas para dormir y la modificación de las actividades. Si estos no funcionan para usted, **llame a su cirujano** que puede ayudarlo a manejar los trastornos del sueño mientras continúa su recuperación luego de la cirugía.

## Referencias

1. Rosenberg-Adamsen S, Kehlet H, Dodds C, Rosenberg J. Interrupción del sueño postoperatorio :mecanismos e implicancias clínicas. *Br J Anaesth.*1996;76:552-559.
2. Wylde V, Rooker J, Halliday L, et al. Dolor postoperatorio agudo durante el Descanso luego de una artroplastia de cadera y rodilla: seriedad, cualidades sensoriales e impacto en el sueño. *Ortopedia y Traumatología: Cirugía e Investigación.* 2011;7:139-44.
3. Myoji Y, Fujita K, Mawatari M et al. Cambio en los ritmos del sueño y el despertar, calidad subjetiva del sueño y dolor en pacientes que se someten a un artroplastia de cadera. *Int J Nurs Pract.* 2014 Apr 30. doi: 10.1111/ijn.12345. [Epub para imprimir]
4. Krenk L, Jennum P, Kehlet H. Interrupciones del sueño luego de una artroplastia de cadera y rodilla agilizada. *Brit Journ ofAnesthesia.* 2012; 109:769-75.



Escanee este código con su teléfono para conectarse a más artículos y videos sobre el cuidado de la cadera y las rodillas.