

# Recuperación después de la cirugía de fractura de cadera





# Recuperación después de la cirugía de fractura de cadera

Nombre del paciente \_\_\_\_\_

Nombre del cirujano \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Después de la cirugía, averigüe qué procedimientos se realizaron.

Pídale a su cirujano que los escriba aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Este folleto tiene el fin de ofrecer información general. No sustituye las instrucciones o educación específica para cirugías que dieron los miembros de su equipo de atención médica.

**Descargo de responsabilidad por el uso de marcas:** El uso de nombres de marcas, fabricantes o comerciantes es exclusivamente para fines de identificación y no implican aprobación por parte de la Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos).

# Contenido

Bienvenida .....	3
La articulación de la cadera.....	4
¿Qué ocurre cuando la cadera se rompe (fractura)? .....	5
Conozca lo que significa tener una fractura de cadera .....	5
Recuperación en el hospital .....	7
Salida del hospital (dar de alta).....	13
Recuperación en casa .....	17
Planificadores para la recuperación y listas de verificación .....	23
Notas .....	26
Información del hospital y números de contacto.....	27
Cuándo debe llamar.....	28

# Bienvenida

Una cirugía puede ser abrumadora. Todos somos diferentes. Su equipo de atención médica creará un programa de recuperación justo para usted.

Este folleto está basado en investigaciones que ayudan a todos a tener una mejor y más rápida recuperación después de la cirugía. Por ejemplo, caminar o moverse con prontitud después de la cirugía es importante. Si ha tenido una cirugía anteriormente, cierta información puede ser nueva o diferente.

Este folleto le ayudará a:

- Planificar su recuperación en el hospital
- Planificar su recuperación en casa

Cerca del final de este folleto encontrará planificadores o listas de verificación que le ayudarán a usted y a su familia.



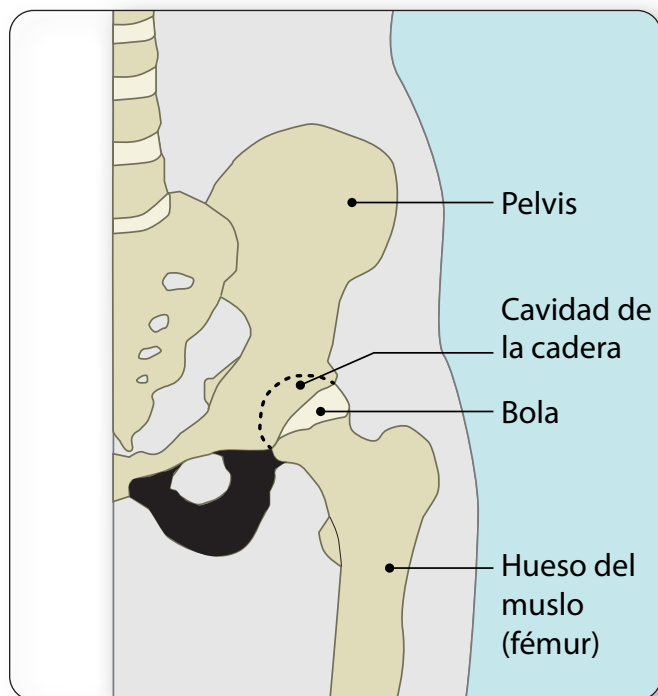
## Lea este folleto tan pronto pueda.

- Escriba cualquiera pregunta que desea hacerle a su equipo de cirugía cuando los vea o llame con cualquiera pregunta.

Deseamos que usted, su familia y amistades comprendan lo que se puede anticipar para que todos puedan ayudarlo con su recuperación.

Firmado por,  
Su equipo de cirugía

# La articulación de la cadera

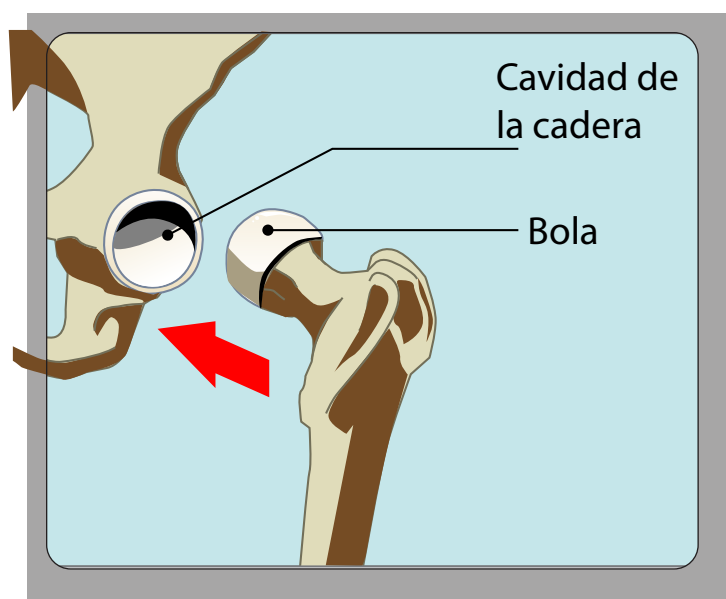


El diagrama de la izquierda muestra que la articulación de la cadera es donde se unen dos huesos.

En la parte superior hay un hueso grande llamado **pelvis**.

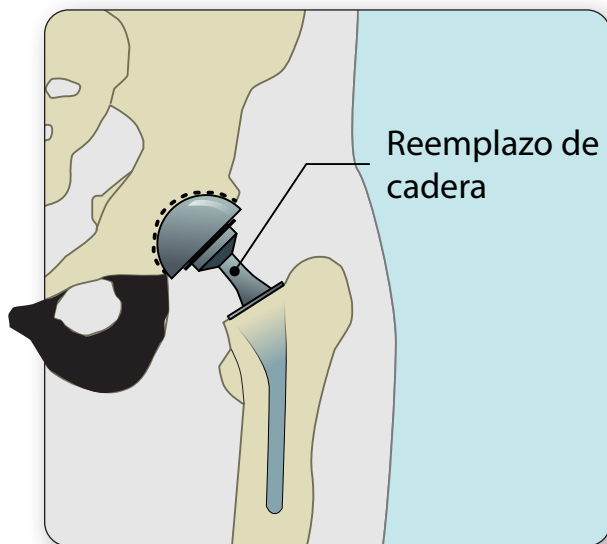
En la parte inferior está el hueso del **muslo (fémur)**.

La parte superior del hueso del muslo parece una bola. La parte de abajo del diagrama muestra como esta bola encaja en una zona redonda con forma de copa llamada **cavidad de la cadera**.



La articulación donde se une la bola y la cavidad permite el movimiento y flexión de la cadera.

## ¿Qué ocurre cuando la cadera se rompe (fractura)?



A veces, el hueso de la cadera se fractura debido a un accidente o una caída. Otras veces, los huesos de la cadera se debilitan mucho y un hueso puede fracturarse y provocar una caída.

Una fractura de cadera se repara con una varilla o clavo de metal, una placa metálica o con un reemplazo de cadera (como el que se puede apreciar en el diagrama de la izquierda).

## Conozca lo que significa tener una fractura de cadera

Puede parecer extraño que un hueso de la cadera pueda fracturarse por sí solo. A medida que las personas envejecen, una fractura puede ser señal de que se están poniendo débiles y frágiles. Puede significar que están en los últimos años o meses de vida. Desafortunadamente, otros problemas de salud (como fallo cardíaco) pueden empeorar después de una fractura de cadera.



### Hable con su médico:

- Pregunte lo que implica para usted o su ser querido tener una fractura de cadera.
- Hable con su familia sobre sus deseos para la etapa final de vida.



## A la hora de tener la cirugía

Una vez se haya tomado la decisión de hacer una cirugía de emergencia, se realiza lo más pronto posible. La cirugía puede hacerse ese día o el próximo.

Una cirugía puede tomar muchas horas. Por lo tanto, los familiares y amigos pueden tener que esperar un largo rato hasta que el cirujano pueda hablar con ellos.

Hay mucho que asimilar y las cosas pueden suceder muy rápido. Su médico puede decirle que tan serio esto es y los riesgos. Con toda cirugía, existe un riesgo de muerte, durante o después del procedimiento. Este riesgo es usualmente más alto con las cirugías de emergencia. Por eso, hable con su médico para que entienda los riesgos.



## Sus deseos

La mayoría del tiempo, la cirugía sale bien. Pero todo el mundo debe asegurarse de que el médico y los familiares conocen sus deseos. Si se necesita tomar una decisión relacionada con su atención durante la cirugía o si usted no puede hablar por sí mismo, su equipo debe saber quién hablará por usted.

Debido a que es una cirugía de emergencia, asegúrese que su médico sabe quién en su familia conoce sus deseos y puede hablar por usted si usted no puede hablar por sí mismo durante o después de la cirugía. Esta persona se le conoce como representante para cuidados médicos o tiene un poder legal para sus cuidados médicos.

Asegúrese de que esta persona conoce los tratamientos (como resucitación cardiopulmonar, también conocida como RCP, un procedimiento de emergencia que puede salvar vidas y que se realiza cuando el corazón deja de latir) que usted quiere o NO quiere si se presenta un problema grave.

Es mejor crear las **directrices médicas anticipadas** (testamento en vida) para documentar lo que usted quiere o NO quiere que se haga para mantenerlo con vida. Es una buena idea que todos lo tengan y que se hable con los familiares sobre esto. Usted puede hacer cambios en cualquier momento.

- Si tiene el documento con las directrices médicas anticipadas, traiga una copia al hospital.
- Si no tiene uno, puede que podamos ayudarle a crearlo antes de la cirugía.



Obtenga una muestra del formulario de directrices médicas anticipadas para su estado en la internet aquí: <http://bit.ly/StateForm>

Nota: Haga una búsqueda en el enlace para obtener los documentos en español.



# Recuperación en el hospital

La mayoría de las personas están en la sala de recuperación cerca de 2 horas. Una vez se despierte, puede que le den agua o jugo. El cirujano hablará con su familia.

La recuperación es diferente para cada uno. Depende de lo que ocurrió durante la cirugía y de su salud antes de la cirugía.

- Puede que aún tenga un tubo intravenoso pequeño en el brazo para los líquidos.
- Puede que hayan tubos para drenar el líquido de su vientre y un tubo para drenar la orina de la vejiga.
- No se preocupe si no tiene deseos de comer. Su médico estará pendiente de esto. Hay formas de darle nutrición si se necesita.
- Para ayudar a prevenir los coágulos de sangre, puede que le pongan mangas de compresión en las piernas. Estas se inflan como globos para mantener la sangre circulando.

Le darán un tubo de plástico pequeño para ayudar a que practique respirando profundamente. Esto ayuda a prevenir infecciones graves en los pulmones, como **neumonía**.



## El movimiento le ayuda a recuperarse

Si necesita estar en recuperación un poco más, le ayudaremos a pararse y sentarse en una silla.

Aunque parezca difícil, el movimiento es una de las mejores cosas que puede hacer para recuperarse. Le ayuda a prevenir problemas serios como los coágulos de sangre y la neumonía.



El personal de enfermería o asistente le puede ayudar a hacer cosas como levantarse de la cama, sentarse en una silla a la hora de comer y pararse para caminar. Si tiene la presión arterial baja, puede que le hagamos esperar para que no se desmaye o se caiga.



## Llame, ¡no se caiga!

- ¡NO se levante por si mismo la primera vez!
- Puede que esté mareado y se caiga.
- Presione el botón para llamar. El personal de enfermería le ayudará a levantarse.



Solo las amistades cercanas o familiares deben visitarlo durante su recuperación. Aún puede estar cansado y necesitar descanso.

Las computaras, tabletas y teléfonos celulares se permiten. Pídale a un familiar o amistad que le traigan el suyo si lo desea, ya que hay wifi (acceso al internet) en el hospital.



## Posible confusión después de la cirugía (delirio)

A veces las personas están confundidas después de una cirugía. Esto es lo que se conoce como **delirio**. Es más común en las personas mayores.

### Las personas con delirio:

- Pueden no saber quiénes son o dónde están
- Pueden no recordar acontecimientos recientes
- Pueden tener problemas para entender a los demás
- Pueden tener dificultades para darse a entender
- Pueden no reconocer a sus amigos y familiares



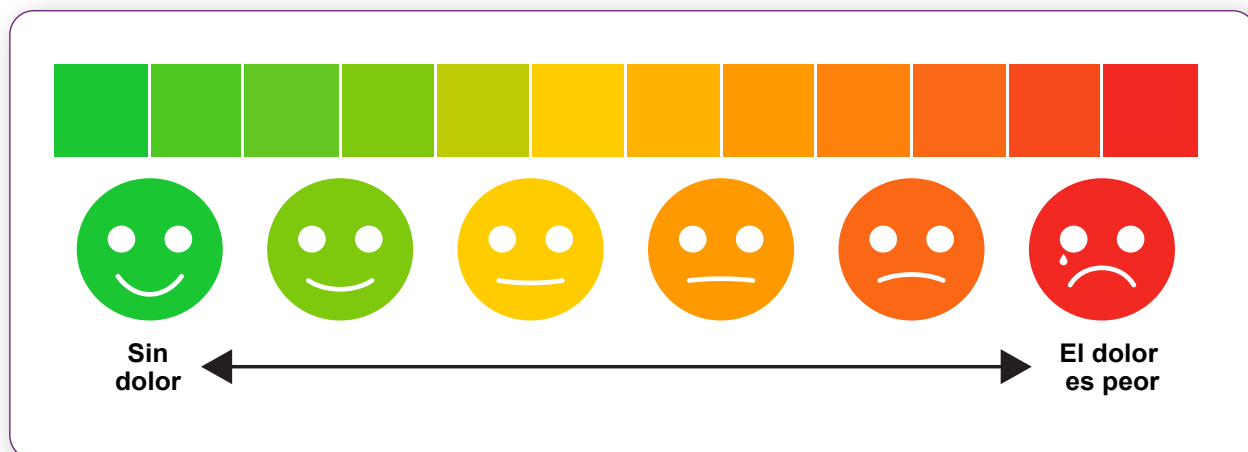
**La familia y los amigos pueden ayudar a reconocer el delirio.** Pídale a los que lo acompañan que le dejen saber al personal de enfermería si usted parece estar diferente o si la confusión es peor de lo habitual.

### Para ayudar a prevenir o tratar el delirio:

- Pídale a un familiar o amistad que le traiga las gafas o dispositivos para oír que use.
- Pídale a un familiar o amistad que se quede toda la noche cuando la confusión puede empeorar.
- Pídale a un familiar o amistad que apague el televisor, especialmente en la noche para que pueda dormir.
- Pídale a un familiar o amistad que comparta fotos u objetos familiares para ayudarlo con la memoria.

## Alivio del dolor después de la cirugía

Esta es una cirugía grave y la mayoría de las personas tienen dolor después de la cirugía. Para guiar el alivio del dolor, le preguntaremos sobre su dolor regularmente. Todavía tendrá cierto dolor, pero queremos asegurarnos que su dolor no es tan grave. Usted debe poder inhalar el aire profundamente, toser, moverse y caminar sin tener mucho dolor.



### Para ayudarlo a controlar su dolor:

- Déjele saber a su equipo de cirugía si ya está tomando medicamentos para el dolor.
- Si le pusieron un tubo pequeño en la espalda para administrarle medicamentos (conocido como epidural), puede que esté recibiendo medicamento para el dolor a través del tubo.
- Puede que le den un parche para el dolor para ayudarlo con el dolor en la zona quirúrgica.
- Puede que le den medicamentos como acetaminofén ((Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®).
- Puede que le den compresas frías.
- Los medicamentos opioides para el dolor solo se usan si son necesarios.

### ¿Por qué se deben evitar los medicamentos opioides para el dolor?

Los opioides son medicamentos para el dolor fuertes como la morfina, oxicodona (Oxycontin® o Percocet®), Vicodin®, Norco®, Dilaudid® y muchos otros. **Solo tome opioides si los necesita porque:**

- Pueden ser adictivos
- Pueden hacer que las personas se sientan mal del estómago
- Pueden dificultar o causar dolor al evacuar o hacer caca (estreñimiento)

Los problemas como el estreñimiento pueden ser dolorosos y serios. Por eso, usaremos otros medicamentos para el dolor cuando sea posible.



**Déjele saber a su equipo de cirugía si usted o algún familiar tiene una adicción a las drogas, incluyendo medicamentos con prescripción o bebidas alcohólicas.** Esto nos ayudará a crear un plan para controlar el dolor que sea adecuado para usted.



### **Importante**

**Queremos controlar su dolor y ayudarle a prevenir los problemas que algunos medicamentos para el dolor pueden causar. Favor díganos si hay algo que le preocupa sobre los medicamentos para el dolor o el control del dolor.**



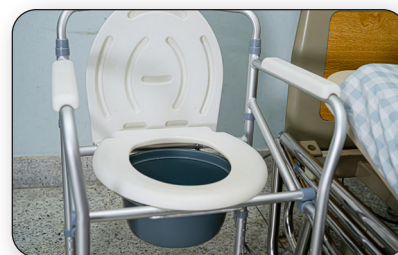
Enfóquese en las cosas que disfruta. Escuche música, vea una película, lea un buen libro o hable con una amistad por teléfono. Estas cosas pueden ayudarle a quitar el dolor de la mente.

Las prescripciones de los medicamentos usualmente pueden surtirse mientras está en el hospital. Pregunte para hacer esto.

## **Poco después de la cirugía**



- Cerca de 4 horas después de la cirugía, le ayudaremos a pararse y a caminar.
- Muchas personas comienzan la terapia física el día de la cirugía.
- Le ayudaremos a usar el baño o el **inodoro**.
- Para prevenir los coágulos de sangre, le mostraremos la manera de mantener la sangre circulando en las piernas. Mientras está en cama es bueno apuntar y flexionar los pies y apretar los músculos de las piernas.
- Para prevenir las infecciones en los pulmones (como la neumonía), le mostraremos como respirar profundamente alrededor de cada hora.



## El día después de la cirugía

- Tomará líquidos claros.
- El personal de enfermería o un asistente le ayudarán a levantarse de la cama, sentarse en una silla para comer y comenzar a caminar por el pasillo.
- Si tiene un tubo para drenar la orina, puede que se lo saquen de la vejiga.
- Se reunirá con un administrador de casos o planificador de altas para determinar si el personal de enfermería lo debe visitar en casa.
- Si necesita ayuda para recuperar sus fuerzas en un centro de rehabilitación, un trabajador social le ayudará con esto.

## Dos días después de la cirugía

- La mayoría de las personas pueden comer alimentos blandos. Podrá comer alimentos sólidos cuando se sienta con ganas de hacerlo.
- Si tiene un vendaje en la herida, usualmente se lo quitarán.

Trate de estar despierto y fuera de la cama la mayor parte del día. Camine por el pasillo por lo menos 3 veces al día. Pida ayuda si la necesita.



## Tres días después de la cirugía

### Su médico puede ordenar cuidado a domicilio

Con el cuidado a domicilio, personas con entrenamiento médico visitan su casa para ayudarlo con sus medicamentos, enseñarle a cuidar de las heridas y ver cómo está.

Si lo necesita, en ciertos días un fisioterapeuta le visitará en casa para ayudarlo a mover su articulación nueva y a fortalecerse. El o ella le dejarán saber a su médico como le va. Esto se conoce como “salud en el hogar”.

Si NO está planificando ir a casa después del hospital, déjenos saber. Un coordinador puede reunirse con usted para conversar sobre sus opciones.

### Caminar sin cojear

Antes de la cirugía, probablemente se acostumbró a caminar cojeando. Esto puede haber ocasionado que los músculos de su cadera se hayan achicado. Con la nueva articulación, aunque sus piernas tengan el mismo largo, puede que aún se sienta disparejo. A medida que se recupera, esa sensación debe desaparecer y usted podrá desarrollar un ritmo normal al caminar sin cojear.

Puede tomar un tiempo para que el cojeo desaparezca. Si aún cojea 3 meses después de la cirugía, déjenos saber.



## Puede que tenga que quedarse en el hospital más tiempo

### Si se siente mal del estómago o está vomitando

Le darán un medicamento para esto. Si se sigue sintiendo enfermo, trate de tomar o comer cantidades pequeñas durante el día.

### Si parte de la orina se queda en la vejiga

Si no puede orinar (hacer pis), le pueden colocar un tubo (llamado catéter) para ayudarlo. Esto se le quitará una vez haya podido orinar (pis) por sí mismo.

### Si se acumula mucha sangre alrededor de la articulación de la cadera después de la cirugía

Si esto ocurre, otro procedimiento se hará para tratarlo.

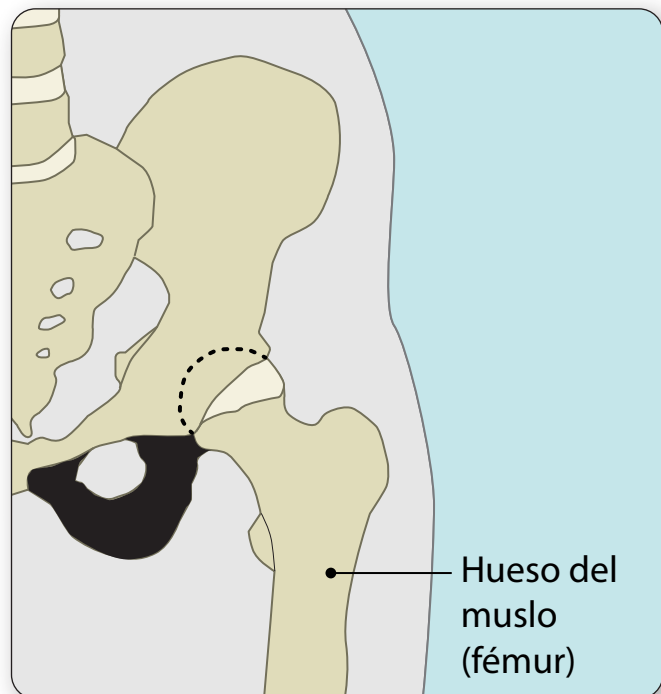
### Si le da una infección

Le darán un medicamento para ayudar a prevenir las infecciones. Aún así, a veces las personas contraen una infección después de la cirugía. La mayoría del tiempo, una infección es fácil de tratar, pero algunas veces se necesitará de más cirugía para tratarla.

### Si el hueso del muslo (fémur) que se muestra en la ilustración de la derecha, se fractura durante la cirugía de reemplazo de cadera

A veces pequeñas rajaduras aparecen en el hueso durante la cirugía. Estas usualmente sanan por sí solas. Una rajadura grande es muy rara. Pero si ocurre, un alambre quirúrgico se usa para mantener los huesos juntos mientras sanan.

Esto es más usual cuando los huesos están frágiles por la artritis o pérdida ósea, conocida como **osteoporosis**.



# Salida del hospital (dar de alta)

Le ayudaremos a que regrese a casa lo antes posible, pero a veces hay atrasos. Usted puede salir del hospital cuando:



- Puede caminar con un bastón o andadera
- Puede subir y bajar dos o tres escalones
- Puede orinar (hacer pis)
- Puede comer
- **NO** está eructando o vomitando
- Puede hacer los ejercicios de terapia física por sí mismo
- Su presión arterial está bien
- **NO** necesita medicamentos para el dolor intravenosos para controlar el dolor
- Su equipo piensa que está listo



**Para ayudarle en casa, recibirá:**

- Información sobre su cirugía y ejercicios de terapia física
- Instrucciones sobre cómo y cuándo tomar los medicamentos, como los anticoagulantes
- Instrucciones para cuidar las heridas
- Prescripciones para cualquier medicamento que necesite en casa



Las prescripciones pueden surtirse mientras está en el hospital. Pregunte si desea hacer esto.



Coordine para que alguien lo lleve a casa. De no ser posible, déjele saber a su equipo de atención médica para que ellos puedan ayudarlo a llegar a casa seguro.

Si tiene que ir a un centro de rehabilitación, necesitará esperar a que se desocupe una cama o que el seguro lo apruebe.



## Seguridad con el medicamento anticoagulante

Es importante prevenir los coágulos de sangre. Estos pueden causar problemas graves, como un derrame cerebral. Para prevenir los coágulos, es posible que le den píldoras o inyecciones anticoagulantes (como Lovenox®) por algunas semanas.

Cuando las personas toman anticoagulantes, una cortadura o un moretón pueden ser graves. Puede sangrar mucho. Por lo tanto, debe llamar:

- Si alguna vez tiene una cortadura o hemorragia nasal que no deja de sangrar.
- Si un moretón sigue creciendo, podría ser un signo de sangrado interno, bajo la piel.



### Antes de salir del hospital, pregunte cómo la cirugía puede afectar:

- Pasatiempos y actividades
- Manejar
- Regresar al trabajo
- Su vida sexual
- Hogar de ancianos, rehabilitación, o atención a domicilio
- Cuidado de las heridas
- El baño
- Orinar
- Dormir
- Preparar la casa
- Prevención de caídas
- Comidas y bebidas
- Comenzar a moverse
- Su estado de ánimo
- Seguimiento con su atención médica





Las cosas que usted quiere preguntar incluyen:

## Pasatiempos y actividades

Puede reanudar la mayoría de las actividades poco después de la cirugía. Haga cosas que usted disfruta. Es bueno para su estado de ánimo y bienestar.

Si se siente cansado o agotado al principio:

- Tomo una siesta en la tarde.
- Fije metas pequeñas. Trate de hacer un poquito más cada día.



## ¿Cuándo puede volver a conducir?

**NO maneje hasta que su cirujano le diga que puede hacerlo.**

- La mayoría de las personas pueden conducir un carro con transmisión automática 4 a 8 semanas después de la cirugía.
- Puede tomarle más tiempo poder conducir un carro de cambios.

Pregunte cuándo puede volver a conducir. Las pastillas para el dolor (como los opioides) atrasan el tiempo de reacción.

- Los medicamentos para el dolor (como los opioides) retardan su tiempo de reacción.

**Por su seguridad y la de los demás, NO se recomienda que conduzca mientras tome opioides. De hecho, es ilegal en algunos estados.**



## ¿Cuándo puedo regresar al trabajo?

Hable con su médico. Todo depende de qué tipo de trabajo usted hace y lo que se hizo durante la cirugía.

Muchas personas pueden regresar al trabajo entre 4 a 12 semanas después de la cirugía.

- Si su trabajo involucra trabajo físico, pesado y requiere levantar, hable con su cirujano.
- Pregúntele a su médico y empleador si hay alguna regla sobre cuándo usted puede regresar al trabajo.
- Si necesita un formulario para regresar al trabajo o documentos para la discapacidad a corto plazo, tráigalos a su próxima cita de seguimiento o envíelo por fax a nuestra oficina (ver los números de teléfono y de fax al final de este folleto).



## ¿Cuándo podré tener relaciones sexuales?

Pregúntele a su cirujano cuando puede tener relaciones sexuales o cualquiera pregunta que tenga con relación a su función sexual después de la cirugía.

Generalmente, puede tener relaciones sexuales una vez el dolor desaparezca y tenga ganas de hacerlo. Pero aún así, necesita tener cuidado para que su nueva cadera no se salga de su lugar.

**Si tiene preguntas o algo le preocupa pregúntele a su cirujano o fisioterapeuta.** Es importante sentirse seguro y que le contesten sus preguntas.



## Hogar de ancianos, rehabilitación o atención a domicilio

Hablaremos con usted para definir si necesitará que el personal de enfermería lo visite en casa o si necesita ayuda para recuperar sus fuerzas en el hogar de ancianos.

Si su seguro aprueba que usted reciba atención a domicilio, personas con entrenamiento médico le visitarán en casa para ayudarle con cosas como el cuidado de heridas. Puede que necesite cambiar los vendajes dos veces al día. Por eso, aún con el cuidado a domicilio usted o un familiar tendrá que ayudarle a cambiar algunos de los vendajes.

Si necesita ir a un hogar de ancianos mientras se recupera, le ayudaremos a encontrar uno que sea adecuado para usted y que su seguro cubra. Algunas veces las personas tienen que esperar a que se desocupe una cama para que el seguro apruebe.

**Averigüe si necesita conseguir alguna de estas cosas:**

- Un **banquillo para el baño** para que pueda sentarse en la ducha.
- Un **asiento para su inodoro para elevar la altura.** Esto puede hacer más fácil sentarse y pararse.



# Recuperación en casa



Si se comienzan a agotar los medicamentos, llame a su médico o la oficina del cirujano unos días antes que se acaben.

## Cuidado de la herida quirúrgica

Cuando vaya a casa, la zona quirúrgica estará roja y con moretones.

Es posible que salga algo de líquido de esa zona durante 3 o 4 días.

Puede tener picazón en la zona mientras se cura. Aunque es molesto, **NO se rasque ni picotee la zona mientras se cura**. Esto puede causarle problemas, como infecciones.



**Cada día, verifique si hay signos de infección y llame:**



- Si la zona está **más** roja o le duele
- Si hay **más** líquido o si el líquido o el vendaje huelen mal
- Si la herida quirúrgica se está abriendo.

Fije un recordatorio para verificar estas cosas todos los días.

Se pueden usar diferentes tipos de vendajes. Averigüe cómo y cuándo debe cambiarse el vendaje (también se le conoce como “apósito”). El vendaje debe absorber la sangre y el líquido que drena de la herida quirúrgica.

Si tiene grapas quirúrgicas, se las quitarán en un par de semanas cuando vea al cirujano para su visita de seguimiento.

## Al ducharse



Averigüe cuándo puede ducharse. Hasta entonces, puede que tenga que tomar baños de esponja durante un tiempo. **Una vez que su médico le indique que puede ducharse:**

- Lave suavemente la herida con agua y jabón.
- Use una toalla limpia para secar con toques leves la zona de la cicatriz quirúrgica. **¡NO la frote!**



**NO se siente dentro de bañeras o tinas con agua caliente (*hot tub*). Y NO se meta en piscinas, lagos ni en el mar hasta que su médico le diga que puede hacerlo.**

## Al orinar

Después de la cirugía las personas sienten como si quisieran orinar (pis) incluso después de haber ido al baño. Usualmente, esto desaparece después de algunos días. Si no desaparece o si tiene algún dolor o ardor cuando orina, favor llame a su médico. El dolor o ardor pueden ser señales de infección.

## Dormir

Dormir bien le ayudará a sanar y le dará la energía que necesita para la terapia física. Algunas veces el dolor dificulta que pueda dormir bien. Aunque los medicamentos opioides para el dolor pueden ayudar con el dolor, también pueden causar problemas con el sueño.

### ¿Qué PUEDE ayudarle a dormir?

Evite las bebidas alcohólicas.

- Aunque las bebidas alcohólicas pueden causarle sueño, tiene una mayor probabilidad de despertarse y tener problemas para dormir.
- **NO ingiera bebidas alcohólicas mientras esté tomando medicamentos para el dolor. No es seguro.**

Evite la cafeína. Lo mantendrá despierto.

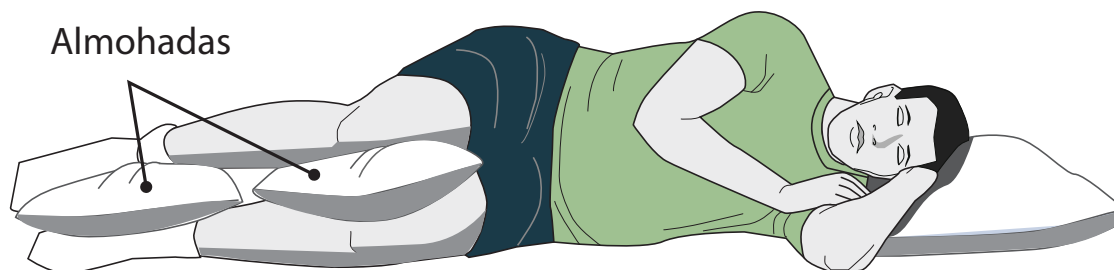
- Solo tome un poquito de café, té o soda durante el día.
- No tome café, té o soda en la noche.

Pregunte cómo usar compresas frías y aprenda sobre otras cosas que puede hacer para tener un buen descanso.



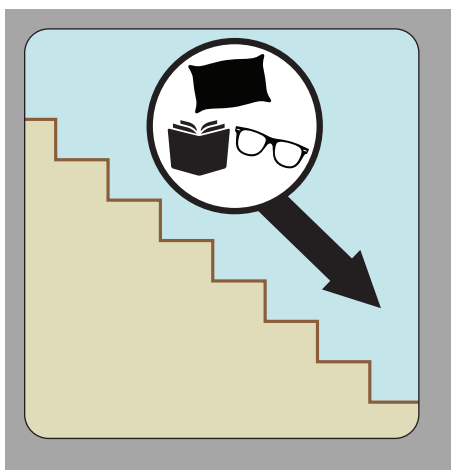
Puede ser difícil dormir bien algunas semanas después de la cirugía. Lo más cómodo es:

- Dormir sobre la espalda o del lado que **NO** se operó.
- Si duerme de espaldas o de lado, ponga una o dos almohadas entre las piernas.



## Preparar la casa

Necesitará ayuda en casa durante las primeras 1 o 2 semanas. Si no tiene a alguien que pueda quedarse con usted, pregunte si puede tener un cuidador capacitado.



**Solicite a alguien que le lleve todo lo que necesite al piso de abajo.**

- Coloque una cama en el primer piso.
- Coloque las cosas donde sean fáciles de alcanzar.
- Si no tiene un baño en la planta principal, pida un **inodoro portátil** (imagen en la derecha).



## Prevención de caídas

- Asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas y ponga una luz nocturna junto a su cama.
- Retire los cables sueltos del paso.
- Retire cualquier alfombra pequeña o alfombrilla.
- Si tiene mascotas pequeñas, estas pueden hacer que se tropiece o se caiga. Es mejor que se queden con un amigo durante un par de semanas mientras usted descansa.



### Aprenda a hacer que su baño sea seguro.

- Pida un asiento de bañera.
- Ponga una alfombra antideslizante en la bañera o la ducha.

## Coma saludable

Su cuerpo sanará mejor y más rápido si come saludable.



**Algunas veces las personas no tienen ganas de comer después de la cirugía.** Durante los días después de la cirugía, algunas comidas pueden tener un sabor distinto y ciertos olores pueden hacer que se sienta mal del estómago. Si esto ocurre, coma muchas comidas pequeñas durante el día. Con el tiempo, podrá comer más.

## Mejore rápidamente



**Evite las bebidas alcohólicas** ya que pueden retrasar su recuperación. Además, tomar bebidas alcohólicas pueden causarle una mala reacción al combinarse con ciertos medicamentos y/o anticoagulantes (como Lovenox®).



**Si fuma**, dejar de hacerlo las semanas después de la cirugía es una de las mejores decisiones que puede tomar. Fumar reduce el flujo sanguíneo y dificulta que el cuerpo sane. Pídale ayuda a su médico con esto.

## Comience a moverse

Puede sorprenderle, pero moverse puede ayudar a prevenir problemas, como coágulos de sangre. Levántese y camine tan pronto como pueda. Esto ayuda a que la sangre circule, lo que ayuda a sanar.



- Intente levantarse y moverse más o menos cada 45 minutos.
- Es posible que tenga que utilizar un andador o muletas por un tiempo. Utilice lo que le recomiende su fisioterapeuta.
- Haga los ejercicios que le haya enseñado su fisioterapeuta.
- No se agache ni doble la cintura. Podría ser doloroso.
- Encuentre la mejor manera de subir y bajar las escaleras, de entrar y salir de un automóvil, levantarse de una silla, de la cama, o del inodoro.
- Infórmese sobre cuándo puede nadar o montar una bicicleta estática para volver a fortalecerse.



### **Si tiene dolor, ¡vaya con calma!**

El dolor es la forma que el cuerpo usa para decirle que no está listo para hacer algo.

## Su estado de ánimo

Recuerde que acaba de tener una cirugía que no esperaba. Puede que se sienta agradecido de que le atendieron rápidamente, pero también puede ser una experiencia que causa descontento.

Puede tomar un tiempo antes de que comience a sentirse como usted mismo otra vez. Puede que se sienta triste o descontento. Y puede que se sienta solitario después de su estadía en el hospital. Estos sentimientos usualmente desaparecen a medida que sana.

- Los consejeros y capellanes están disponibles para hablar mientras está en el hospital.
- Llame a sus amistades y familiares para hablar.
- Invite a personas para que lo acompañen y le ayuden.

### **Si se siente muy triste, abrumado o desesperado después de la cirugía, favor llame a su médico.**

Es importante que sepamos para poder asegurarnos de que se sienta mejor y se recupere bien.



## Cuidado de seguimiento



Le tomaremos una radiografía a su cadera en el hospital. Necesitará mas radiografías en 3 meses para ver cómo sana la cadera. Averigüe cuándo y dónde debe tomarse la radiografías.



Hágase un examen para determinar la fortaleza de sus huesos. Esto se conoce como “prueba de osteoporosis”. Su médico de atención primaria usualmente puede hacer esto.



Si tiene un problema que **NO** es una emergencia, siempre es mejor que vea a su médico de atención primaria o vaya a la clínica ortopédica.



# Planes de recuperación y listas de verificación

## Planificadores

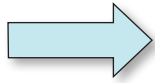
- Planificador de recuperación

## Listas de verificación para la recuperación

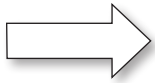
- Después de la cirugía
- Antes de irse a casa
- En casa
- Notas

## Mi planificador de recuperación

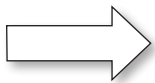
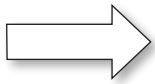
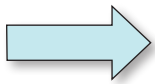
Use esta cuadrícula con el calendario para escribir las fechas importantes.



En la primera fila, añada la fecha de su cirugía en el día adecuado de la semana. Después marque el día que usted espera regresar a casa después del hospital.



Añada cualquier cita de seguimiento al calendario.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

## Lista de verificación para después de la cirugía

Le darán medicamentos para el dolor. Tendrá algo de dolor, pero hable con el personal de enfermería si:

- Le preocupa tener que tomar medicamentos para el dolor.**
- Todavía tiene mucho dolor.**
- Le ayudaremos a pararse y caminar. **NO** se pare usted solo la primera vez.
- Puede iniciar la terapia física el mismo día de la cirugía.
- Para ayudar a prevenir los coágulos de sangre, apunte y flexione los pies y apriete los músculos de las piernas.
- Para ayudar a prevenir las infecciones en los pulmones, le darán un dispositivo que le ayudará a inhalar profundamente. Pregunte que tan seguido debe hacer esto. Es bien importante que haga esto más o menos cada hora.
- Si necesita ayuda para ganar su fuerza nuevamente en un centro de rehabilitación, un trabajador social puede ayudarle con esto.

## Antes de irse a casa, asegúrese de tener:

- Prescripciones para cualquier medicamento nuevo. El hospital puede surtirle estos. Pregunte al personal de enfermería.
- Instrucciones sobre cómo y cuándo debe tomar los medicamentos.
- Instrucciones sobre tomar duchas.
- Cualquier cita de atención médica a domicilio establecida.
- Una cita para ver a su cirujano en alrededor de 1 mes.
- Averigüe cuándo debe quitarse el vendaje.
- Asegúrese de saber cuándo debe llamar.

## En casa

- Camine y haga sus ejercicios de terapia física.
- NO fume, vapee o mastique tabaco por lo menos por 4 semanas.**
- NO tome bebidas alcohólicas mientras toma cualquier medicamento para el dolor.**
- NO se siente por períodos de tiempo largos.**

# Notas

Escriba cualquier pregunta que desee hacerle a su equipo de atención.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Información del hospital y números de contacto

Escriba aquí la información del hospital con instrucciones, horarios, números de teléfono, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Estacionamiento y registro

Escriba aquí la información del estacionamiento

---

---

---

---

---

---

---

---

## Horario de visitas

Escriba aquí el horario de visitas

---

---

---

---

---

---

---

---

## Números de contacto

Escriba aquí los números importantes para el paciente (ejemplo: consultorio del médico, número principal del hospital, sala de operaciones).

---

---

---



# Cuándo debe llamar

Llámenos si está preocupado o si tiene una pregunta.

## Llame **INMEDIATAMENTE**:

- Si tiene fiebre de **101.5°F** o más
- Si la herida está roja
- Si el dolor **empeora**
- Si el medicamento para el dolor no le controla el dolor lo suficiente
- Si tiene un dolor muy fuerte en el abdomen que dura más de 1 o 2 horas
- Si sale líquido o pus de la herida quirúrgica
- Si le arde cuando orina (hace pis)
- Si tiene diarrea
- Si está mal del estómago o está vomitando

**Llame enseguida si cree que algo va mal. ¡No espere!**



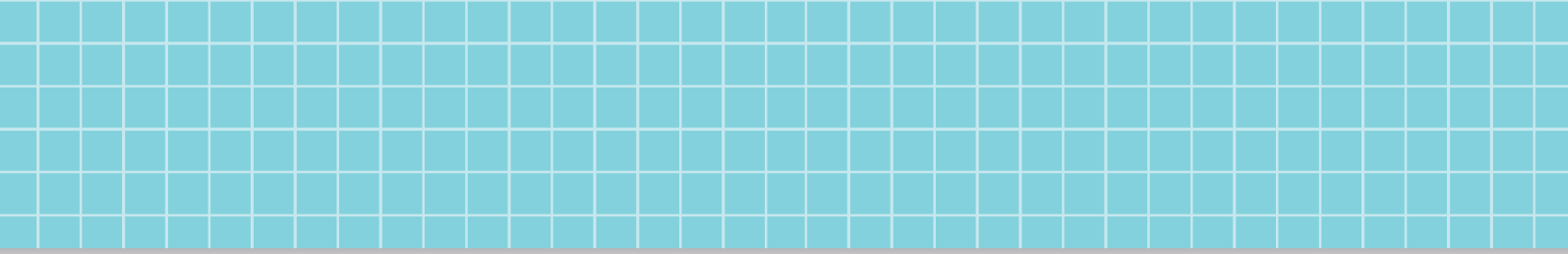
## Llame al 911 al acuda a la sala de emergencias:

- Si tiene dolor en el pecho
- Si le falta el aire o tiene problemas para respirar
- Si la cadera se sale de la articulación y se disloca

**Solicite al equipo de emergencias que nos llame.**



**Imprima o arranque esta hoja y póngala en la nevera.**





AHRQ Pub. No. 23-0052-14  
October 2023

[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)