












Camino a la recuperación de fractura de cadera: Día 8 a 28 después de la cirugía

Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

Cuidado (Care)	Cosas que hacer (Things to do)	Día 8 a 28 después de la cirugía (Day 8 to 28 After Surgery)	Cosas en qué pensar (Things to Think About)	Metas (Goals)
Líquidos y nutrición (Fluid and Nutrition)	<p>→ Tome los alimentos en una mesa o en el comedor</p> 	<p>→ Dieta alta en proteínas/calorías</p> <ul style="list-style-type: none"> • pregunte si necesita un suplemento nutricional <p>→ Tome suficientes líquidos </p> <p>→ Evacuaciones regulares</p>	<p>Si necesita ayuda en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> → familia/amigos → alimentos congelados → Meals on Wheels® 	<p>→ Independencia con las comidas</p> <p>→ Los alimentos balanceados y saludables le ayudan a recuperarse más pronto</p> <p>→ Más fuerza y energía </p>
Actividades Diarias (Daily Activities)	<p>→ Cuidese usted mismo todos los días</p> 	<p>→ Utilice el equipo destinado para su seguridad (por ejemplo, barras de apoyo, asiento elevado para el baño, banca para el baño)</p> <p>→ Use su propia ropa</p> <p>→ Utilice asistencia para vestirse (por ejemplo, alcanzador, ayuda para ponerse los calcetines, bastón largo para ponerse los zapatos)</p>	<p>Si necesita ayuda en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Se puede coordinar cuidado en el hogar (puede autorreferirse) 	<p>→ Independencia con el autocuidado</p>
Movilidad (Mobility)	<p>→ Si le indicaron tomar precauciones especiales para la cadera, sígalas hasta que su médico o terapeuta le diga que puede suspenderlas</p> 	<p>→ Camine al menos 3 veces al día, un poco más lejos cada vez</p> <p>→ Haga sus ejercicios para la cadera de 2 a 4 veces al día</p> <p>→ Use su ayuda para caminar hasta que su terapeuta le diga lo contrario  </p>	<p>Si es necesario, su terapeuta le enseñará a:</p> <ul style="list-style-type: none"> → subir y bajar las escaleras  → entrar y salir del automóvil  	<p>→ Camine de 10 a 30 metros tres veces al día, durante la primera semana</p> <p>→ Progreso para caminar de 50 a 100 metros 3 veces al día, para la semana 4</p> <p>→ Independencia con la movilidad</p> <p>→ Haga ejercicio de manera regular por un total de 150 minutos a la semana</p>
Medicamentos (Medications)	<p>→ Conozca los medicamentos que toma y por qué</p> <p>→ Hable con su médico acerca del medicamento y tratamiento para la osteoporosis</p> 	<p>→ Prevenga o trate la osteoporosis</p> <ul style="list-style-type: none"> • tome calcio y vitamina D (asegúrese de que su médico lo sabe) • tome su medicamento para la osteoporosis, si se lo recetan <p>→ Tome medicamento para el dolor según sea necesario; informe a su médico si el dolor no está mejorando Siga tomando su anticoagulante como se lo indicaron</p>	<p>Si necesita ayuda para administrarse la inyección de anticoagulante:</p> <ul style="list-style-type: none"> → familia/amigos → Cuidado en el hogar 	<p>→ Sobre el tratamiento para la osteoporosis</p> <p>→ El dolor es manejable y está mejorando</p>
Prevención de caídas y seguridad (Fall Prevention & Safety)	<p>→ Retire los peligros de tropiezo como las alfombras</p>	<p>→ Use sus lentes y dispositivos auditivos</p> <p>→ Use calzado antideslizante</p> <p>→ Mire su camino y no corra</p> <p>→ Informe a su médico si tiene mareos</p> <p>→ Use una luz de noche</p>	<p>Si necesita ayuda para tomar medidas de seguridad en su casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Evaluación de cuidado en el hogar → sistema de alerta médica 	<p>→ Esté seguro en casa</p> <p>→ Evite caídas y lesiones</p>
Cuidado de seguimiento (Follow-Up Care)	<p>→ Hable con su médico familiar sobre el cuidado continuo</p> 	<p>→ Retiro de grapas en el día 14</p> <p>→ Análisis de laboratorio según lo ordene su médico</p> <p>→ Rayos X de seguimiento y cita con su cirujano si se ordena</p>	<p>Si necesita ayuda en casa con la incisión quirúrgica:</p> <ul style="list-style-type: none"> → familia/amigos → Cuidado en el hogar 	<p>Hable con su médico acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> → su caída, cirugía y recuperación → prevenir futuras caídas y fracturas → tratamiento médico continuo