



Guía Práctica de Cuidados Postoperatorios para pacientes Con Cirugía de Cadera



Descargala gratis aquí

Dr. Eliecer Batista M.
Ortopedia - Traumatología
Adultos y Niños
Veraguas Tel. 6888-7722

La **recuperación** después de una cirugía de cadera es un proceso crucial que requiere atención y cuidados específicos para asegurar una rehabilitación exitosa.

Aquí hay una **guía detallada** para los pacientes y sus cuidadores sobre cómo manejar el postoperatorio de una cirugía de cadera.

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Hospitalización:

- + **Duración:** Generalmente, el paciente permanecerá en el hospital de 3 a 5 días, dependiendo de su progreso.
- + **Monitoreo:** Los profesionales de salud monitorearán signos vitales, controlarán el dolor y verificarán la herida quirúrgica.

Control del Dolor:

- + **Medicamentos:** Se administrarán analgésicos según las indicaciones médicas. Es importante tomarlos puntualmente para manejar el dolor de manera efectiva.
- + **Hielo:** Aplicar bolsas de hielo sobre la cadera puede reducir la inflamación y aliviar el dolor.

EN CASA: CUIDADOS INICIALES

Cuidado de la Herida:

- + **Vendajes:** Mantenga la herida limpia y seca. Siga las instrucciones del médico sobre cuándo y cómo cambiar los vendajes.
- + **Observación:** Vigile la herida en busca de signos de infección como enrojecimiento, hinchazón, secreción o fiebre. Informe cualquier anomalía al médico de inmediato.

Movilidad y Ejercicio:

⊕ **Reposo:** Limite las actividades físicas durante las primeras semanas. Evite movimientos bruscos o cargar peso excesivo.

⊕ **Ejercicios leves:** Realice los ejercicios recomendados por su fisioterapeuta. Estos ejercicios están diseñados para mejorar la movilidad y fortalecer los músculos de la cadera.

⊕ **Ayudas para la movilidad:** Utilice dispositivos de asistencia como caminadores o muletas según las indicaciones médicas.

Higiene Personal:

⊕ **Duchas:** Use una silla de ducha y barras de apoyo para mayor seguridad. Evite mojar la herida hasta que su médico lo autorice.

⊕ **Ropa cómoda:** Use ropa suelta y fácil de poner para evitar molestias en la cadera operada.

ACTIVIDADES DIARIAS

Descanso:

⊕ **Posición:** Duerma boca arriba con una almohada entre las piernas para mantener la alineación correcta de la cadera.

⊕ **Descansos regulares:** Tome descansos frecuentes para evitar la fatiga.

Dieta y Nutrición:

⊕ **Hidratación:** Beba suficiente agua para mantenerse hidratado.

⊕ **Alimentación balanceada:** Consuma una dieta rica en proteínas, vitaminas y minerales para apoyar la curación. Incluya alimentos ricos en hierro y calcio.

REHABILITACIÓN Y TERAPIA FÍSICA

Fisioterapia:

⊕ **Sesiones:** Asista a todas las sesiones de fisioterapia. El fisioterapeuta guiará en ejercicios específicos para mejorar la fuerza y la movilidad de la cadera.

⊕ **Ejercicios en casa:** Siga las rutinas de ejercicio recomendadas por el fisioterapeuta para complementar las sesiones clínicas.

Progresión de la Actividad:

⊕ **Incremento gradual:** Aumente gradualmente la intensidad de las actividades físicas según las indicaciones médicas y fisioterapéuticas.

Escucha a tu cuerpo: Preste atención a su cuerpo y descanse si siente dolor o fatiga excesiva.

PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

Tromboembolismo:

⊕ **Medicación:** Tome anticoagulantes si fueron recetados para prevenir coágulos sanguíneos.

⊕ **Ejercicios:** Realice ejercicios de movilidad y use medias de compresión para mejorar la circulación.

Desplazamiento de la Cadera:

⊕ **Precauciones posturales:** Evite cruzar las piernas, inclinarse demasiado hacia adelante o girar bruscamente la cadera.

⊕ **Sillas y asientos:** Use sillas con brazos y asientos elevados para facilitar levantarse y sentarse.

SEGUIMIENTO MÉDICO

Citas de control:

⊕ **Regularidad:** Asista a todas las citas de seguimiento con su cirujano y médico de atención primaria.

⊕ **Evaluación:** El médico evaluará el progreso de la recuperación y realizará ajustes en el plan de tratamiento si es necesario.

Informe de síntomas:

⊕ **Comunicación:** Informe a su médico sobre cualquier dolor persistente, hinchazón, enrojecimiento, fiebre u otros síntomas inusuales.

APOYO EMOCIONAL Y SOCIAL

Red de Apoyo:

⊕ **Familia y amigos:** Acepte ayuda de familiares y amigos para tareas diarias y transporte a citas médicas.

⊕ **Grupos de apoyo:** Considere unirse a grupos de apoyo para compartir experiencias y obtener consejos de otras personas que han pasado por la misma cirugía.

Salud Mental:

⊕ **Mantenerse positivo:** Mantenga una actitud positiva y tenga paciencia con el proceso de recuperación.

⊕ **Actividad social:** Participe en actividades sociales y recreativas según lo permitido por su condición física.



Seguir esta guía de cuidados postoperatorios puede ayudar a asegurar una recuperación más rápida y efectiva después de una cirugía de cadera. Siempre consulte a su médico o fisioterapeuta si tiene dudas o preocupaciones sobre su recuperación.