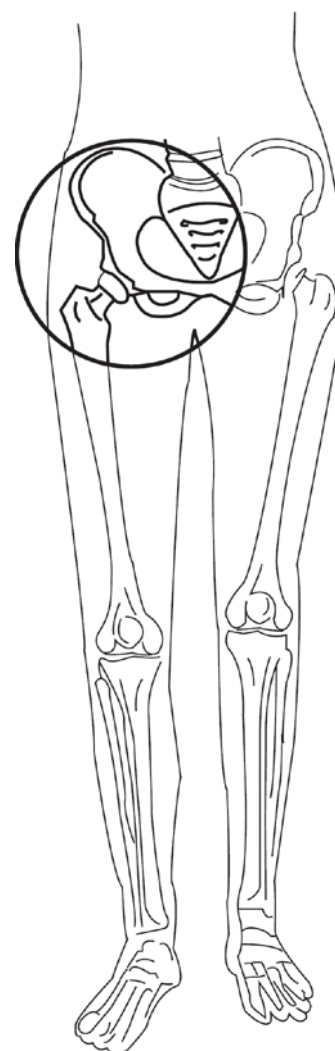
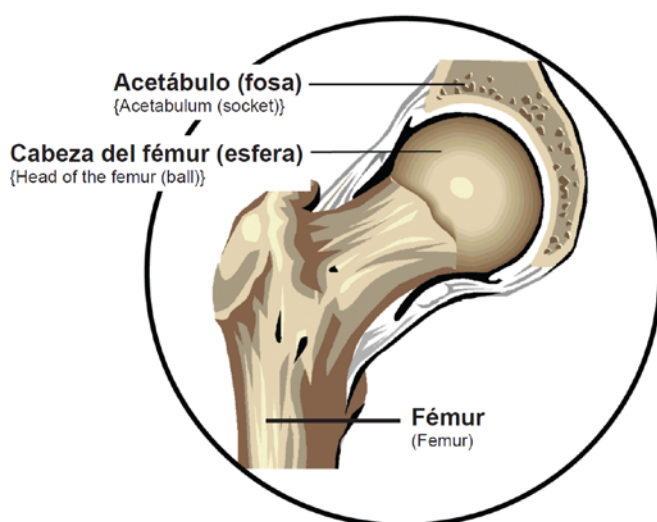


Cuando se va a someter a cirugía por una cadera fracturada

When you're having surgery for a fractured hip

La cadera incluye la cabeza o “esfera” del hueso del muslo fémur. El hueso del muslo encaja en la fosa de la pelvis. Los ligamentos y los músculos sostienen la articulación en su lugar.



¿Por qué sucedió? (Why did it happen?)

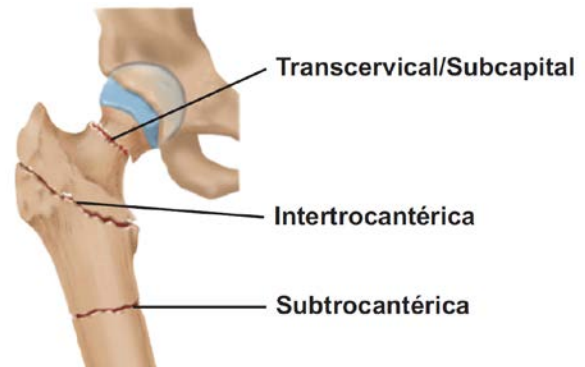
Las fracturas de cadera casi siempre significan que sus huesos no son fuertes. Ésto se llama osteoporosis.

¿Qué tipos de fracturas hay?

(Why types of hip fractures are there?)

La cadera puede quebrarse:

- en el cuello
transcervical/subcapital
- debajo del cuello del hueso
(intertrocantérica/intertrochanteric)
- en el eje del hueso
(subtrocantérica/subtrochanteric)



¿Cómo se arreglan las fracturas de cadera?

(How are hip fractures fixed?)

Existen muchas maneras en que se pueden arreglar las fracturas de cadera. Cómo se pueden arreglar depende del tipo de fractura de cadera que usted tenga. Algunas de las formas se muestran a continuación:



ਇੰਟਰਾਮੇਡੂਲਰੀ (Gamma®) ਨਹੁੰ



ਕੈਨੂਲੇਟਡ ਪੇਚ



ਸਲਾਈਡਿੰਗ/ Dynamic® ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਪੇਚ



ਅੰਸ਼ਕ ਕੁੱਲਾ ਬਦਲਣਾ
(ਹੇਮੀਅਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ)



ਸਮੁੱਚਾ ਕੁੱਲਾ ਬਦਲਣਾ

Su cirujano le hablará sobre la reparación que necesite. Si tiene preguntas, consulte con su cirujano o enfermera. Si puede, pídale a alguien que le acompañe y ayude a recordar lo que se dijo. Si no hay nadie con usted cuando su cirujano hable con usted y usted desea que alguien más esté incluido, pídale a su cirujano que lo llame.

Confusión/Delirio (Confusion/Delirium)

Algunas personas se confunden o deliran después de una fractura de cadera. Los familiares y amigos pueden ayudar, informándole al médico o a la enfermera que usted no está actuando como normalmente lo hace.

Antes de su cirugía (Before your surgery)

Respiración profunda y tos (Deep breathing and coughing)

Antes y después de la cirugía, su respiración puede volverse superficial debido a que usted no está activo. Ésto puede causar problemas como la neumonía. Le enseñarán ejercicios de respiración profunda y tos para hacerlos antes y después de la cirugía para mantener sus pulmones limpios. Haga estos ejercicios 5 a 10 veces cada hora mientras esté despierto.

Manejo de su dolor (Managing your pain)

Es normal tener dolor con una cadera quebrada. Le ofrecerán medicina analgésica. Dígale a la enfermera cuando tenga dolor. No tenga miedo de pedir analgésicos. Usted es la única persona que sabe cuánto dolor tiene.

¿Qué sucede si estoy a la espera de la cirugía? (What if I'm on call for surgery?)

La cirugía de una cadera fracturada generalmente se hace “cuando se le llame”. Ésto significa que no se ha establecido un horario para su cirugía. Cuando usted está a la espera significa que usted está en una lista con otros pacientes esperando un bloque de tiempo cuando un cirujano le pueda operar. Algunas veces la espera puede ser mayor que lo esperado.

Si su cirugía se pospone, dejarán una orden para que usted pueda comer y beber algo. Le agradeceremos que trate de comer o beber, si tiene autorización para ello, ya que regularmente se sentirá mucho mejor con algo en su estómago. Le ofrecerán algo ligero como un emparedado, sopa o una pequeña merienda (por ejemplo, queso y galletas con una bebida).

Después de su cirugía

(After your surgery)

El equipo de Servicios de Enlace por Fracturas (FLS, Fracture Liaison Service) hablará con usted sobre la salud de sus huesos.

Manejo de su dolor

(Managing your pain)

Dígale a la enfermera cuando tenga dolor. Si toma su analgésico antes de caminar y hacer sus ejercicios, le ayudará a recuperarse más rápidamente.

Levantarse después de la cirugía

(Getting up after surgery)

Su cirujano le dejará una orden relacionada con cuánto peso puede aplicar sobre su cadera reparada así como cuándo puede empezar a movilizarse. Un fisioterapeuta le visitará y hará un plan para usted. Este plan incluirá tanto ejercicios en la cama como movimiento.

La meta es que usted regrese a las actividades que podía hacer antes de que se fracturara la cadera. Los ejercicios y el movimiento ayudarán a que usted logre esa meta.

Es importante seguir las instrucciones de su enfermera y terapeuta cuando camine. Le enseñarán a caminar con ayuda, así como a entrar y salir de la cama y levantarse o sentarse en su silla. Si tiene alguna duda, pregunte.

- Utilice un andador o muletas **en todo momento** hasta que su equipo del cuidado de la salud indique que ya no los necesita.
- Su fisioterapeuta le dará una copia de los ejercicios que necesitará hacer para moverse más fácilmente y para adquirir fuerza. Es muy importante que siga las instrucciones.

Alistarse para la dada de alta

(Getting ready for discharge)

La meta es que se vaya a casa tan pronto como sea prudente para usted hacerlo. Algunas personas se van a casa directamente del hospital, mientras otras se van primero a otro ambiente.

Mientras se recupera, será evaluada su capacidad para ejecutar las actividades diarias (por ejemplo, entrar y salir de la cama por sí solo, vestirse, caminar con ayuda, manejar sus alimentos y demás). Mientras más rápido pueda manejarse solo, más rápido podrá irse a casa. El personal le ayudará, pero el verdadero trabajo es suyo.

Es importante coordinar que alguien esté con usted si usted vive solo. El tiempo de su estadía dependerá de su recuperación y cómo esté establecida su casa. También necesitará a alguien que prepare sus alimentos o puede coordinar servicio de Comidas a Domicilio. Llame o envíe un mensaje a Alberta 211 para encontrar servicios de entrega de comida y otros recursos de apoyo cerca de usted.

Alistar su casa

(Getting your home ready)

Es importante que todo el equipo recomendado esté en su lugar antes de que usted vaya a su casa. Su terapeuta lo evaluará antes de que se vaya a casa y le indicará lo que necesita. Puede necesitar equipo como:

Sanitario elevado



Barras y asiento para el baño

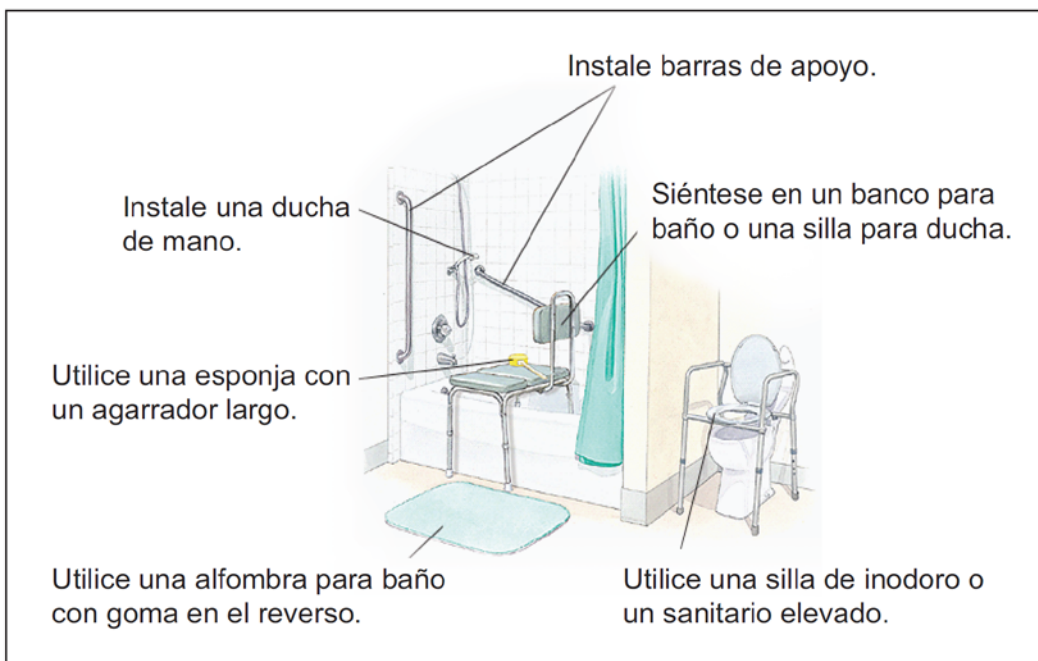
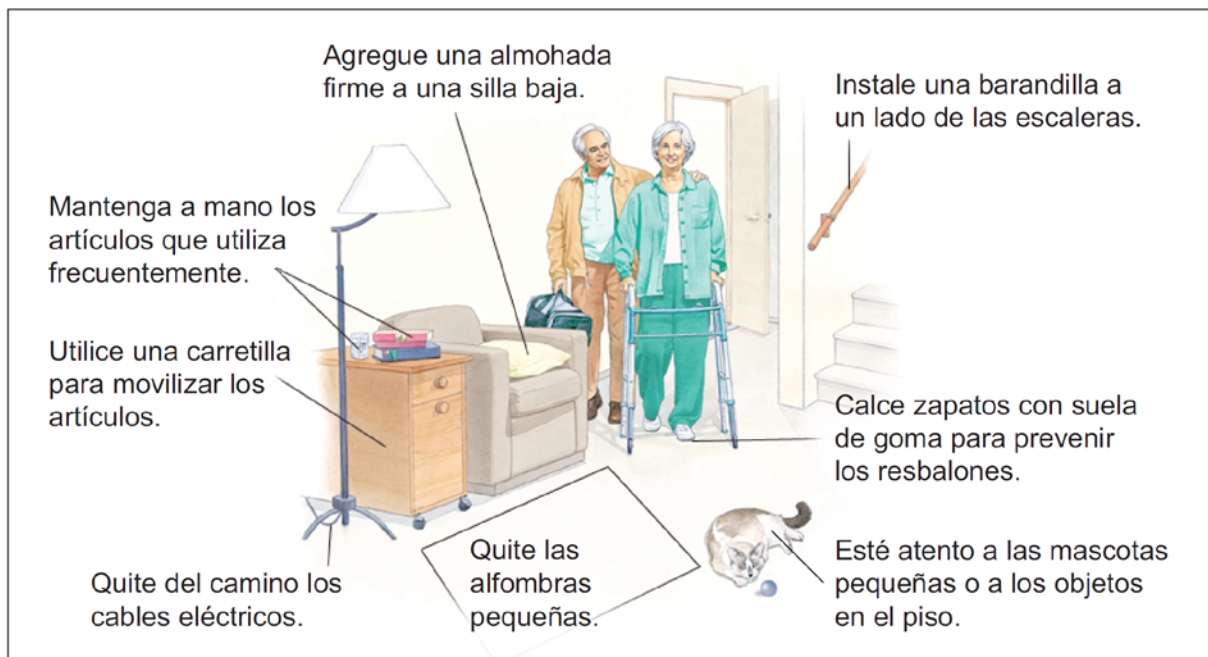


Sujetador de objetos



Puede necesitar la ayuda de familiares o amigos porque algunas actividades serán difíciles de manejar por sí mismo (por ejemplo, lavado de ropa, compra de víveres, aspirar, alimentos o manejar). Haga que alguien vaya a su casa y se asegure que no hay **riesgos de tropiezo** (como alfombras sueltas). Es una buena idea mover las cosas que utiliza a menudo para que no tenga que inclinarse o estirarse para alcanzarlas.

Antes de ir a casa, debería solicitarle a alguien que se asegure de que su casa está establecida para su recuperación. Las ilustraciones a continuación le muestran la clase de cosas que debe buscar o hacer.



Cuando esté en casa (Once you're home)

Manejo de osteoporosis (Managing osteoporosis)

Es importante que haga una cita con su médico de familia para asegurarse de que esté al día con su atención médica normal, o se actualice si fuera necesario, después de su reciente fractura de cadera.

Prevenir caídas (Preventing falls)

Si se siente menos estable que antes o tiene miedo de caerse, pregunte a la oficina de Home Care (Cuidado Domiciliario) si un terapeuta ocupacional puede venir a su casa para sugerir cambios simples que puedan hacer que su casa sea más segura para usted.

Pregunte a su médico, a Home Care o a otros proveedores del cuidado de la salud si hay clases de equilibrio o grupos de ejercicios que puedan ayudarlo a trabajar en su equilibrio, fuerza muscular y resistencia. Algunos lugares tienen ejercicios en piscinas

o clases de acondicionamiento físico para personas que se recuperan de una cirugía o enfermedad.

También hay sistemas de alerta que puede activar si se cae. Estos sistemas pueden tranquilizarle a usted y a su familia si usted vive solo.

Para recibir asesoramiento del personal de enfermería e información de salud general las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

Última revisión: 4 de agosto de 2024

Autor: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.