










## 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)
<b>Líquidos y nutrición</b> (Fluid and Nutrition)	→ Tome los alimentos en una mesa o en el comedor 	→ Dieta alta en proteínas/calorías • pregunte si necesita un suplemento nutricional → Tome suficientes líquidos  → Evacuaciones regulares	Si necesita ayuda en casa: → familia/amigos → alimentos congelados → Meals on Wheels®	→ Independencia con las comidas → Los alimentos balanceados y saludables le ayudan a recuperarse más pronto → Más fuerza y energía 
<b>Actividades Diarias</b> (Daily Activities)	→ Cuidese usted mismo todos los días 	→ Utilice el equipo destinado para su seguridad (por ejemplo, barras de apoyo, asiento elevado para el baño, banca para el baño) → Use su propia ropa → Utilice asistencia para vestirse (por ejemplo, alcanzador, ayuda para ponerse los calcetines, bastón largo para ponerse los zapatos)	Si necesita ayuda en casa: → Se puede coordinar cuidado en el hogar (puede autorreferirse)	→ Independencia con el autocuidado
<b>Movilidad</b> (Mobility)	→ Si le indicaron tomar precauciones especiales para la cadera, sígalas hasta que su médico o terapeuta le diga que puede suspenderlas 	→ Camine al menos 3 veces al día, un poco más lejos cada vez → Haga sus ejercicios para la cadera de 2 a 4 veces al día → Use su ayuda para caminar hasta que su terapeuta le diga lo contrario 	Si es necesario, su terapeuta le enseñará a: → subir y bajar las escaleras → entrar y salir del automóvil 	→ Camine de 10 a 30 metros tres veces al día, durante la primera semana → Progreso para caminar de 50 a 100 metros 3 veces al día, para la semana 4 → Independencia con la movilidad → Haga ejercicio de manera regular por un total de 150 minutos a la semana
<b>Medicamentos</b> (Medications)	→ Conozca los medicamentos que toma y por qué → Hable con su médico acerca del medicamento y tratamiento para la osteoporosis 	→ Prevenga o trate la osteoporosis • tome calcio y vitamina D (asegúrese de que su médico lo sabe) • tome su medicamento para la osteoporosis, si se lo recetan → 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	Si necesita ayuda para administrarse la inyección de anticoagulante: → familia/amigos → Cuidado en el hogar	→ Sobre el tratamiento para la osteoporosis → El dolor es manejable y está mejorando
<b>Prevención de caídas y seguridad</b> (Fall Prevention & Safety)	→ Retire los peligros de tropiezo como las alfombras	→ Use sus lentes y dispositivos auditivos → Use calzado antideslizante → Mire su camino y no corra → Informe a su médico si tiene mareos → Use una luz de noche	Si necesita ayuda para tomar medidas de seguridad en su casa: → Evaluación de cuidado en el hogar → sistema de alerta médica	→ Esté seguro en casa → Evite caídas y lesiones
<b>Cuidado de seguimiento</b> (Follow-Up Care)	→ Hable con su médico familiar sobre el cuidado continuo 	→ Retiro de grapas en el día 14 → Análisis de laboratorio según lo ordene su médico → Rayos X de seguimiento y cita con su cirujano si se ordena	Si necesita ayuda en casa con la incisión quirúrgica: → familia/amigos → Cuidado en el hogar	Hable con su médico acerca de: → su caída, cirugía y recuperación → prevenir futuras caídas y fracturas → tratamiento médico continuo