

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)	Qué debe seguir haciendo (Things to Keep Doing)	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)	<ul style="list-style-type: none"> → Tome los alimentos en una mesa o en el comedor 	<ul style="list-style-type: none"> → Dieta alta en proteínas/calorías <ul style="list-style-type: none"> • pregunte si necesita un suplemento nutricional → Tome suficientes líquidos → Evacuaciones regulares 	<p>Si necesita ayuda en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> → familia/amigos → alimentos congelados → Meals on Wheels® 	<ul style="list-style-type: none"> → Independencia con las comidas → Los alimentos balanceados y saludables le ayudan a recuperarse más pronto → Más fuerza y energía 
Actividades Diarias (Daily Activities)	<ul style="list-style-type: none"> → Cuídese usted mismo todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> → 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) 	<p>Si necesita ayuda en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Se puede coordinar cuidado en el hogar (puede autorreferirse) 	<ul style="list-style-type: none"> → Independencia con el autocuidado
Movilidad (Mobility)	<ul style="list-style-type: none"> → Continuar sus actividades y ejercicios según las instrucciones de su médico o terapeuta 	<ul style="list-style-type: none"> → 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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> → 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
Medicamentos (Medications)	<ul style="list-style-type: none"> → Conozca los medicamentos que toma y por qué → Hable con su médico acerca del medicamento y tratamiento para la osteoporosis 	<ul style="list-style-type: none"> → Prevenga o trate la osteoporosis <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 → 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>Si necesita ayuda para administrarse la inyección de anticoagulante:</p> <ul style="list-style-type: none"> → familia/amigos → Cuidado en el hogar 	<ul style="list-style-type: none"> → Sobre el plan de tratamiento para la salud de los huesos → El dolor es manejable y está mejorando
Prevención de caídas y seguridad (Fall Prevention & Safety)	<ul style="list-style-type: none"> → Retire los peligros de tropiezo como las alfombras 	<ul style="list-style-type: none"> → 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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> → Esté seguro en casa → Evite caídas y lesiones
Cuidado de seguimiento (Follow-Up Care)	<ul style="list-style-type: none"> → Hable con su médico familiar sobre el cuidado continuo 	<ul style="list-style-type: none"> → 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 	<p>Su equipo de Servicios de Enlace por Fracturas (FLS) seguirá comunicándose con usted por la salud de sus huesos.</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