










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)	→ 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 
Actividades Diarias (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
Movilidad (Mobility)	→ Continuar sus actividades y ejercicios según las instrucciones de su médico o terapeuta 	→ 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
Medicamentos (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 plan de tratamiento para la salud de los huesos → El dolor es manejable y está mejorando
Prevención de caídas y seguridad (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
Cuidado de seguimiento (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	Su equipo de Servicios de Enlace por Fracturas (FLS) seguirá comunicándose con usted por la salud de sus huesos. 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