

Alta tras fractura de cadera

Usted estuvo en el hospital, donde le practicaron una cirugía para reparar una fractura de cadera. Puede haber recibido fisioterapia mientras estuvo en el hospital o en un centro de rehabilitación antes de salir del hospital para la casa.



La mayoría de los problemas que se presentan después de la cirugía de fractura de cadera se pueden prevenir bajándose de la cama y caminando tan pronto como sea posible. Por esta razón, es muy importante permanecer activo y seguir las instrucciones que el médico dio.

Usted puede tener hematomas alrededor de la herida de la cirugía, los cuales desaparecerán. Es normal que la piel alrededor esté un poco roja. También es normal tener una pequeña cantidad de líquido oscuro y acuoso con sangre que drena de la incisión durante varios días.

No es normal que se presente secreción u olor fétido que dure más de los primeros 3 a 4 días después de la cirugía. Tampoco es normal cuando la herida comienza a doler más después de salir del hospital.

Haga los ejercicios que el fisioterapeuta le enseñó. El médico y el fisioterapeuta le ayudarán a decidir cuándo ya no necesitará muletas, un bastón o un caminador.

Pregúntele al médico o al fisioterapeuta respecto a cuándo empezar a usar una bicicleta estática y la natación como ejercicios adicionales para fortalecer los músculos y huesos.

Trate de no sentarse por más de 45 minutos a la vez sin levantarse y cambiar de sitio.

- No se siente en sillas bajas que le dejen las rodillas más altas que las caderas. escoja sillas con apoyabrazos para ponerse de pie con mayor facilidad.
- Siéntese con los pies planos sobre el piso y apunte los pies y las piernas hacia afuera un poco. No cruce las piernas.



No se agache por la cintura o las caderas cuando se ponga los zapatos y calcetines. Tampoco se agache para recoger cosas del suelo.

Use un asiento del inodoro elevado durante las primeras dos semanas. El médico le dirá cuándo está bien usar un asiento de inodoro regular. No duerma boca abajo ni sobre el lado operado.

Tenga una cama lo suficientemente baja de manera que

los pies toquen el suelo cuando se siente en el borde.

Mantenga la casa libre de peligros y de tropiezos.

- Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas por donde pasa para ir de un cuarto a otro. Retire las alfombras sueltas. No tenga mascotas pequeñas en su casa. Empareje las diferencias de alturas entre pisos en las puertas. Tenga una buena iluminación. Ver también: Prevención de caídas
- Instale pasamanos en la bañera o en la ducha y al lado del inodoro. Coloque un tapete antideslizante en la bañera o la ducha. Ver también: Seguridad en el baño para los adultos
- No cargue nada en las manos cuando esté dando una vuelta; puede necesitarlas para ayudarse con el equilibrio

Coloque las cosas donde sean fáciles de alcanzar.

Prepare su casa para que no tenga que subir escaleras. Algunos consejos son:

- Coloque una cama o use una alcoba en la planta baja.
- Tenga un baño o un inodoro portátil en el mismo piso donde pasa la mayor parte del día.

Si no tiene a alguien que le ayude en la casa durante las primeras 1 ó 2 semanas, pregúntele al médico o a la enfermera sobre un cuidador entrenado que vaya a su casa para ayudarlo.



Cuidado de la herida

Usted puede comenzar a ducharse de nuevo aproximadamente de 5 a 7 días después de su cirugía. Pregúntele al médico o a la enfermera cuándo puede empezar. Después de ducharse, seque el área de la incisión dando toquecitos suaves con una toalla limpia, sin frotarla.

No se moje en una bañera, piscina ni jacuzzi (hidromasaje) hasta que el médico le diga que no hay problema.

Cambie el apósito (vendaje) de su incisión todos los días si el médico está de acuerdo. Suavemente lave la herida con agua y jabón y séquela dando toquecitos.

Revise la incisión al menos una vez al día en busca de signos de infección. Estos signos incluyen mayor enrojecimiento, mayor drenaje o cuando la herida se está abriendo.

Otros cuidados personales

Para prevenir otra fractura, haga todo lo posible por fortalecer los huesos.

- Solicítele al médico que le haga un examen para osteoporosis (huesos delgados y débiles) de inmediato.
- Si usted fuma, suspenda. Pídale ayuda al médico para dejar de fumar, ya que el tabaquismo impide la consolidación de los huesos.
- Coméntele al médico si usted bebe alcohol regularmente, ya que podría tener una mala reacción al combinarlo con analgésicos. El alcohol también puede hacer más difícil la recuperación de la cirugía.



Siga usando las medias de compresión que utilizó en el hospital hasta que el médico le diga que puede dejar de hacerlo. Esto será al menos en 2 ó 3 semanas.

Si tiene dolor, tome los analgésicos que el médico le recetó. Levantarse y moverse de un lado para otro también pueden ayudar a reducir el dolor.

Si tiene problemas con la vista o el oído, hágaselos revisar.

Tenga cuidado de no desarrollar úlceras de decúbito (también llamadas llagas o escaras de decúbito) por el hecho de permanecer en la cama o en una silla durante períodos prolongados.

Llame al médico si usted tiene:

- Dificultad para respirar o dolor torácico cuando respira
- Micción frecuente o ardor al orinar
- Enrojecimiento o aumento del dolor alrededor de su incisión
- Drenaje de la incisión
- Hinchazón en una de las piernas (se verá roja y más caliente que la otra)
- Dolor en la pantorrilla
- Fiebre superior a 101° F (38° C)
- Dolor que no se controla con los analgésicos
- Sangrado nasal o sangre en la orina o en las heces, si está tomando anticoagulantes.

Nombres alternativos

Reparación de fractura intertrocanterea - alta; Reparación de fractura subtrocantérea - alta; Reparación de fractura del cuello femoral - alta; Reparación de fractura trocantérea - alta; Cirugía de cadera con implantación de clavos - alta