

## Alistar la casa en caso de cirugía de rodilla o de cadera

Antes de ir al hospital para la cirugía, prepare su casa para hacer que su recuperación y su vida sean más fáciles cuando regrese. Haga esto con buena anticipación antes de su cirugía. Pregúntele al médico, al personal de enfermería o al terapeuta respecto a tener su casa lista.

### Alistarse para llegar a la casa

Asegúrese de que todo lo que necesite sea fácil de conseguir y esté en el mismo piso donde usted pasará la mayor parte del tiempo. Si necesita usar las escaleras, debe limitar su uso a una vez por día.



- Tenga una cama que esté lo suficientemente baja, de manera que los pies toquen el piso cuando usted se siente en el borde de ésta.
- Organice su cama en la planta baja si puede. Posiblemente no se necesite una cama de hospital, pero el colchón debe ser firme.
- Tenga un baño o un inodoro portátil en el mismo piso donde va a pasar la mayor parte del día.
- Aprovechese de alimentos enlatados o congelados, papel higiénico, champú y otros artículos personales.
- Compre o prepare comidas solas que se puedan congelar o recalentar.
- Asegúrese de poder alcanzar todo lo que necesite sin tener que pararse en la punta de los dedos o agacharse mucho.
- Guarde alimentos en gabinetes que estén a una altura entre la cintura y el nivel de los hombros.
- Coloque las gafas, la cafetera y otros elementos que utilice mucho en el aparador de la cocina.
- Asegúrese de tener acceso fácil al teléfono. Un teléfono portátil puede servir.
- Coloque una silla con un espaldar firme en la cocina, la alcoba, el baño y otros cuartos que usted vaya a usar. De esta manera, se podrá sentar cuando realice sus actividades diarias.
- Si va a utilizar un caminador, añádale una bolsa fuerte o un cesto pequeño para guardar el teléfono, un cuaderno de apuntes y un bolígrafo, y otras cosas que necesite tener a la mano. También puede usar una bolsa de cintura.



Posiblemente necesite ayuda para bañarse, usar el inodoro, cocinar, hacer mandados, ir de compras, ir al consultorio médico y hacer ejercicio. Si no tiene a alguien que le ayude en la casa durante las primeras 1 o 2 semanas, pregúntele al médico o al personal de enfermería sobre un cuidador entrenado que venga hasta a su casa para ayudarlo. Dicha persona también puede verificar la seguridad de su casa y ayudarlo con sus actividades diarias.

## Otros elementos que pueden ayudar:

- Una esponja de ducha con un mango largo
- Un calzador con cabo largo
- Un bastón, muletas o un caminador
- Un alcanzador de objetos para ayudarlo a recoger las cosas del suelo, ponerse los pantalones y quitarse las medias.
- Un dispositivo para ayudarlo a ponerse las medias
- Barras de agarradera que le permitan mantenerse estabilizado

## Preparación del baño

Elevar el asiento del inodoro evitará que doble demasiado la rodilla. Esto se puede hacer agregando una tapa al asiento del inodoro o un asiento de inodoro levantado o un marco de seguridad para baño. También se puede utilizar una silla retrete en lugar de un inodoro.

Usted tal vez necesite tener barras de seguridad en su baño. Las barras de agarrar deben asegurarse en forma vertical u horizontal a la pared, no diagonalmente.

- NO utilice los toalleros como barras de agarrar, dado que no pueden aguantar su peso.
- Usted necesitará dos barras de seguridad: una le ayuda a entrar y salir de la tina; la otra le ayuda a incorporarse desde una posición de sedestación.

Usted puede hacer varios cambios para protegerse al tomar un baño o una ducha:

- Coloque esteras de succión o antideslizantes de caucho de silicona en la tina para evitar caídas.
- Utilice una estera de baño antideslizante fuera de la tina para pararse firmemente.
- Mantenga el piso por fuera de la tina o la ducha seco.
- Ponga el jabón o el champú donde no necesite pararse, estirar la mano o voltearse.

Siéntese en un asiento para tina o baño cuando tome una ducha.

- Asegúrese de que tenga puntas de caucho en la parte inferior.
- Compre una silla sin brazos si se va a ubicar en una bañera.

Evitar caídas

Mantenga los peligros de tropiezos fuera de su hogar.



- Retire cuerdas o cables sueltos de áreas por donde pasa para ir de un cuarto a otro.
- Retire las alfombras sueltas.
- Empareje las diferencias de altura entre pisos en las puertas. Utilice una buena iluminación.
- Tenga luces para la noche puestas en corredores y cuartos que puedan estar oscuros.

Las mascotas que sean pequeñas o que se desplacen de un lado para otro pueden hacerlo tropezar.

Durante las primeras semanas cuando esté en la casa, considere la posibilidad de mantener su mascota en otra parte (como, por ejemplo, con un amigo, en una perrera o en el patio).

No cargue nada cuando se esté movilizándolo, ya que puede necesitar las manos para ayudarse con el equilibrio.

Practique el uso de un bastón, un caminador, muletas o una silla de ruedas. Es especialmente importante practicar las maneras correctas de:

- Sentarse en el inodoro y ponerse de pie después de usarlo
- Entrar y salir de la ducha
- Usar la silla en la ducha
- Subir y bajar escaleras

