

Después de una fractura de cadera



Cirugía,
rehabilitación y
recuperación

Cambio repentino

Nadie planifica quebrarse la cadera. Pero una caída o accidente repentino puede cambiarle la vida. Necesitará someterse a una cirugía para reparar la fractura y tiempo para sanar. Tampoco tendrá la misma movilidad que tiene ahora. Sin embargo, con tiempo y dedicación, podrá volver a realizar muchas de sus actividades favoritas.

En la sala de emergencias

Si se quiebra la cadera, seguramente lo llevarán a un sala de emergencias. Allí, le tomarán la presión arterial y controlarán su respiración. También le darán analgésicos. Si está solo/a una enfermera se pondrá en contacto con su familia o amigos para que le acompañen.



Muchas veces se utiliza la tracción para aliviar los dolorosos espasmos musculares tras una quebradura de cadera.

¿Qué pasa después?

Una fractura de cadera es una lesión grave. Puede tardar varios meses en sanarse. Estas tres cosas le ayudarán a recuperarse:

- **Cirugía** para reparar o reemplazar la cadera. El cirujano le explicará el procedimiento a utilizar.
- **Rehabilitación** para recuperar fuerzas después de la operación. Esto implica aprender a moverse de manera segura y lograr hacer las tareas básicas.
- **Recuperación en casa** para completar el proceso de curación. Esto incluye ejercicios diarios. También puede significar hacer cambios en su hogar para que sea más seguro y más fácil para usted moverse.

Preparación para la cirugía

La cirugía se realizará cuando se pueda reunir al equipo quirúrgico. Por lo general, esto lleva menos de 48 horas. Entre tanto, las enfermeras intentarán mantenerlo/a cómodo/a. Le harán pruebas para asegurarse que esté preparado/a para la cirugía. Su familia o amigos le podrán visitar durante ese período.

Evaluación médica.

Se realiza una evaluación para saber más acerca de su fractura y su salud en general.

- **Las radiografías** muestran la ubicación de la fractura. Es probable que le hagan una radiografía de tórax para ver el funcionamiento del corazón y los pulmones.
- **La historia clínica** ayuda al cirujano a saber más sobre su estado general de salud y los medicamentos que toma. Probablemente, le hable de la anestesia que usará para hacerle dormir durante la cirugía.
- **Las pruebas**, como análisis de sangre y orina sirven para determinar su estado general de salud. Los ECG (electrocardiogramas) verifican el funcionamiento de su corazón.



Las radiografías ayudan al cirujano a decidir la mejor manera de reparar la fractura de cadera.

Su equipo de atención médica

Recuperarse de una fractura de cadera no es algo que pueda hacer solo/a. Un equipo de proveedores de atención médica lo ayudará.

- **Los cirujanos ortopédicos** repararán la cadera y dirigirán el tratamiento.
- **Las enfermeras** le brindarán el cuidado diario y le ayudarán a controlar el dolor.
- **Los fisioterapeutas** le enseñarán ejercicios para aumentar su fuerza y ayudarle en el proceso de recuperación. También le enseñarán cómo manejarse de manera segura mientras se recupera.
- **Los terapeutas ocupacionales** le enseñarán como realizar sus actividades cotidianas. Todo esto lo preparará para volver a su casa
- **Los administradores de casos o trabajadores sociales** le ayudarán con los papeles del seguro y del alta.

Conozca más sobre la fractura de cadera

La cadera es la articulación del cuerpo que más peso soporta. Es común que se produzca una fractura después de una caída—especialmente en la gente mayor. Las fracturas de cadera son más comunes en personas con **osteoporosis** (una enfermedad que hace que los huesos se debiliten).

Una cadera saludable

La cadera es una articulación con una cabeza y una cavidad en la que se unen **el fémur** (hueso del fémur) con la pelvis. Cuando la cadera está saludable, usted puede caminar, girar y moverse sin dolor.



La cabeza del fémur encaja en la cavidad de la pelvis. La cabeza y la cavidad están recubiertas por un cartílago suave. Esto permite que la cabeza se deslice fácilmente en la cavidad.

Los vasos sanguíneos llevan oxígeno y nutrientes para mantener la articulación de la cadera saludable.

El fémur es el hueso del muslo.

Una cadera fracturada

La cadera se puede fracturar en diferentes lugares. Por lo general, la fractura ocurre en la parte superior del fémur. También se puede producir más de una fractura al mismo tiempo.



Una fractura transcervical es una quebradura en el cuello del fémur. Este tipo de rotura puede interrumpir el flujo sanguíneo hacia la articulación.

Una fractura intertrocanterica es una rotura en la parte de arriba del fémur.

Una fractura subtrocanterea es una quebradura en el cuerpo del fémur.

Cirugía para reparar o reemplazar la cadera.

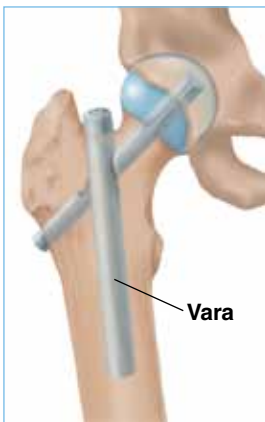
Hay muchas maneras de tratar una fractura de cadera. El tipo de cirugía que le hagan dependerá de qué parte de la cadera está quebrada. En algunos casos se **utiliza una fijación interna**. Son clavos, tornillos o varillas que se colocan en el hueso fracturado para mantenerlo en su lugar. En otros casos, se reemplaza toda o parte de la cadera. Esto se realiza cuando no llega suficiente suministro de sangre a la cabeza del fémur.



Los clavos de metal suelen usarse para reparar las fracturas en el cuello del fémur. Los clavos se insertan en el hueso para mantenerlo estable mientras se cura.



Un tornillo de compresión de metal se puede usar para arreglar una fractura que baja por el fémur. A medida que los huesos sanan, los tornillos se ajustan. Esto permite que los bordes del hueso se unan.



Se utiliza una varilla o clavo si la fractura se encuentra en la diáfisis del fémur. La varilla se inserta en la diáfisis. El tornillo mantiene los huesos juntos mientras sanan.



Se pueden emplear partes artificiales para reemplazar todo o una parte de la articulación de la cadera. En caso de un reemplazo total de cadera, se colocan una nueva cabeza y vástago en el fémur. Éste se coloca en un cotilo asegurado en la pelvis. En caso de un reemplazo parcial de cadera, sólo se sustituyen el vástago y la cabeza.

Riesgos y complicaciones de la cirugía

Entre los posibles riesgos y complicaciones de la cirugía de cadera se incluyen:

- Infección
- Dislocación de la articulación
- Coágulos sanguíneos
- Imposibilidad de sanar de la fractura
- Efectos secundarios de la anestesia
- Neumonía
- Daño en los vasos sanguíneos, huesos o nervios

Recuperación de la cirugía

Después de la operación, le llevarán a un área de recuperación post-anestesia (en inglés, PACU). Generalmente, se denomina sala de recuperación. Permanecerá allí hasta que esté completamente despierto/a —que suele ser pasadas unas horas. Después, lo trasladarán a su habitación en el hospital.

Inmediatamente después de la cirugía

Después de la operación, es posible que se sienta mareado, sediento o con frío. Quizás le duela la garganta. Durante unos días tendrá:

- Una vía intravenosa (IV) que le proporcionará fluidos y medicamentos.
- Un catéter (tubo) para drenar la orina de la vejiga.
- Tubos para drenar la incisión.
- Botas o medias especiales en las piernas. Éstas sirven para ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos.
- Un espirómetro de incentivo (dispositivo para respirar). Respirar mediante el espirómetro contribuye a prevenir las infecciones pulmonares.

Se coloca una almohada triangular o almohadón entre las piernas después de la operación. Esto ayuda a mantener la cadera estable.



Control del dolor

Es posible que sienta dolor después de la cirugía. Para que se sienta mejor, su enfermera/o le administrará analgésicos. Es posible que tenga también un aparato que le permite autoadministrarse analgésicos. Es normal sentir algo de dolor, aún con los medicamentos. No obstante, avise a la enfermera/o si se siente incómodo. Tenga en cuenta que algunos analgésicos pueden causar confusión o desorientación por un tiempo. También pueden provocar constipación.

Cómo enfrentar sus preocupaciones

Poco después de la cirugía, comenzará con el programa de rehabilitación. Éste le ayudará a prepararse para dejar el hospital. Es normal que tenga preocupaciones acerca de qué esperar en ese momento. A continuación encontrará respuestas a algunas preguntas frecuentes.

- **¿Podré ser tan activo/a como lo era antes?** Después de una fractura de cadera, es posible que no pueda desplazarse con la misma facilidad que lo hacía antes. Sin embargo, con un poco de esfuerzo y una actitud positiva, podrá volver a hacer muchas de las cosas que disfruta.
- **¿Cuándo dejará de dolerme la cadera?** Es muy probable que la cadera le duela por unas cuantas semanas después de la cirugía. Pero el dolor se puede manejar con medicamentos. También se calmará con el correr del tiempo y el ejercicio adecuado.
- **¿Por qué necesito comenzar a ejercitarme inmediatamente después de la cirugía?** El ejercicio es necesario para lograr una recuperación adecuada. Algunos ejercicios ayudan a prevenir los coágulos sanguíneos. Otros le dan fuerza para poder levantarse de la cama y empezar a moverse.
- **¿Cuándo puedo volver a casa?** Esto suele depender de su salud y de su capacidad de moverse. Por lo general podrá dejar el hospital en el transcurso de una semana. Sin embargo, es posible que deba ir a un centro de rehabilitación o de enfermería especializada antes de volver a su casa.
- **¿Cuánto tiempo va a pasar antes de que pueda usar el baño por mis propios medios?** Le quitarán el catéter una vez que pueda llegar solo/a al baño. Esto suele ser uno o dos días después de la cirugía. Un terapeuta le enseñará como sentarse y levantarse del inodoro en forma segura.
- **¿Cuándo volveré a caminar?** Antes de salir del hospital aprenderá a caminar de nuevo. Pero por lo menos por algunos meses después de la operación, necesitará utilizar una andadera o bastón. Para acelerar la recuperación, intente cambiar un poco más cada día.

Comienzo de la rehabilitación en el hospital

Poco después de la cirugía, un terapeuta le enseñará los ejercicios básicos. También aprenderá cómo proteger su cadera mientras sana. Aunque tenga ayuda, mucho de lo que tendrá que hacer depende de usted. Así que intente caminar y moverse lo más posible. Esto puede parecer difícil al principio. Pero es lo mejor que puede hacer para recuperarse. Cuanto más activo/a sea, más pronto podrá irse a su casa.

Proteja su cadera.

Después de la cirugía, aprenderá a moverse de maneras que protejan su cadera. Esto se denomina **precauciones de movimiento**. Las precauciones dependen del tipo de cirugía utilizada para reparar su cadera. Siga todas las instrucciones que le den.

Si tiene clavos, tornillos o una varilla

Llevará tiempo hasta que pueda apoyar su peso completo en la cadera sin sentir dolor. Esto mejorará a medida que vaya sanando. Mientras tanto, no recargue más peso en su pierna del que le indicaron. El cirujano también puede recomendarle que tenga otras precauciones de movimiento.

Si tiene una cadera artificial

Una cadera artificial tiene un rango limitado de movimiento. Esto significa que no se puede doblar y girar de la misma forma que una cadera normal. El terapeuta le enseñará cómo moverse dentro del rango de movimiento seguro de su cadera. Consulte cuánto tiempo debe seguir las precauciones señaladas a continuación.

Precaución de flexión

No se agache más abajo de la cintura para evitar que la parte de arriba del cuerpo quede más abajo de la cintura.



Precaución de aducción

No cruce la pierna operada sobre la otra. Mantenga siempre los muslos separados.



Precaución de rotación

No gire la pierna operada hacia adentro (pie varo)

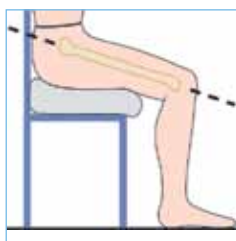


Precauciones al sentarse

Siempre siéntese en silla altas y firmes. Evite los sillones o sillas bajas para que las caderas no estén por debajo de la línea de las rodillas.



Cuando esté sentado/a, no se incline hacia adelante para pararse o para levantar algo del suelo. Esto podría dislocar la cadera.



Siéntese siempre con la cadera más alta que las rodillas. Esto evita que se fuerce la cadera.

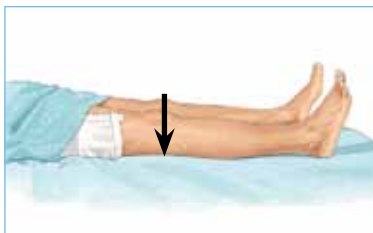
Ejercicios para hacer en la cama

Los siguientes ejercicios se pueden hacer en la cama. Algunos contribuyen a mejorar la circulación sanguínea. Otros, a aumentar la fuerza. Es posible que el fisioterapeuta le de instrucciones especiales. De lo contrario, repita 10 veces cada ejercicio. Hágalos por lo menos dos veces al día.



Bombeo desde el tobillo

- Ponga ambos pies en punta y luego flexiónelos
- Hacer esto entre 10 y 30 veces cada hora ayuda a prevenir los coágulos sanguíneos en las piernas.



Ejercicios de cuádriceps

- Recuéstese en la cama con las piernas estiradas. Contraiga la parte de adelante del músculo del muslo de la pierna operada mientras presiona con la parte de atrás de la rodilla contra la cama.
- Mantenga durante 5 segundos y luego relaje la pierna.



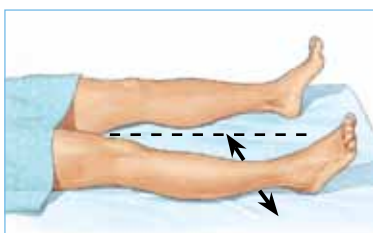
Ejercicios de glúteos

- Apriete los glúteos juntándolos. La cadera se levantará levemente de la cama.
- Mantenga durante 5 segundos y luego relaje.



Deslizamiento de talones

- Mantenga el talón de la pierna operada sobre la cama. Deslice el talón hacia el glúteo lo más que pueda sin sentir dolor
- Mantenga durante 5 segundos. Luego vuélvalo a su lugar.



Abducción/aducción

- Comience con los pies levemente separados. Con las rodillas y pies apuntando al techo, deslice lentamente la pierna operada hacia el costado.
- Deslice la pierna hacia la posición inicial sin cruzar la línea media del cuerpo.

Aprenda los aspectos básicos

Su equipo de atención médica le enseñará a hacer las tareas básicas de manera segura. Por ejemplo, salir de la cama, caminar distancias cortas y usar el baño. Cuanto más practique, más fáciles le resultarán estas tareas.

Levantarse de la cama



Levántese de la cama del lado de su pierna operada. Hágalo despacio y mantenga siempre los muslos separados mientras se mueve.



Gire sobre su cadera, usando los brazos como apoyo. Luego, utilice la pierna sana para deslizarse hacia el borde de la cama. Mantenga la pierna operada hacia el costado. No la gire hacia adentro.



Siéntese en el borde de la cama con la pierna operada levemente hacia adelante. Con una mano detrás de la cadera, empujese hasta ponerse de pie. No se incline hacia adelante cuando se impulsa.

Utilizar una andadera

Para avanzar:

- Mueva la andadera unas pulgadas hacia adelante.
- Utilice los brazos y las manos para apoyarse sobre la andadera para que sostenga todo su peso. Dé un paso al centro con la pierna operada, con cuidado de no girarla.
- Dé un paso con la otra pierna. Apóyela un poco más adelante de la pierna operada. Repita la acción.
- A medida que progrese, podrá mover la andadera al mismo tiempo que camina. Camine despacio, dando pasos regulares.

Pierna operada





Elija una silla firme con un asiento alto, respaldo derecho y apoyabrazos. Retroceda hasta sentir que toca la silla.



Apóyese en los apoyabrazos. Mantenga la pierna operada un poco más adelante. Baje el cuerpo lentamente sin inclinarse hacia adelante.



Siéntese y luego réclínesse hacia atrás en la silla. Mantenga la cadera más alta que las rodillas. Para ponerse de pie, realice estos pasos a la inversa.

Para usar el inodoro:

- Retroceda hasta sentir que toca el inodoro con la parte de atrás de las piernas.
- Coloque la pierna operada al frente manteniendo el peso de su cuerpo en la otra pierna.
- Mire hacia atrás y tome la barra o las barandas de los costados.
- Baje el cuerpo lentamente y después deslícese hacia atrás. Para levantarse, realice estos pasos a la inversa.



El siguiente paso hacia la recuperación

A medida que recupere la fuerza, comenzará a aprender ejercicios más avanzados. También aprenderá cómo realizar las actividades cotidianas como bañarse y vestirse por sus propios medios. Si necesita ayuda extra, es posible que le lleven a otro establecimiento de atención médica cuando salga del hospital. Aunque el ritmo de la recuperación pueda parecerle lento, no abandone. Adoptar un rol activo en la rehabilitación podrá mejorar la forma en que se siente y que siente su cadera.

Aprender a hacer las tareas cotidianas

Un terapeuta ocupacional le enseñará cómo hacer las tareas cotidianas de manera sencilla y segura. Esta terapia suele comenzar en el hospital. Pero puede continuar en un centro de rehabilitación o de enfermería especializada.



Bañarse

Utilizar un duchador de mano y una esponja con mango largo le facilitará lavarse sin doblar la cadera. El terapeuta puede mostrarle cómo utilizar una silla o banco para ducharse.



Vestirse

Un calzador de medias y de zapatos de mango largo le permitirá ponerse las medias, los calcetines y los zapatos con menos esfuerzo para su cadera. Existen otros elementos que le ayudarán a ponerse la ropa interior y los pantalones.



Tareas de la casa y cocina

Un dispositivo para alcanzar objetos es muy útil cuando necesita acceder a cosas que están debajo o más arriba de su altura. También es útil guardar las cosas a una altura conveniente. Los objetos pequeños los pueden llevar en un canasto en su andadera.



Subir a los autos

El asiento del auto deberá colocarse bien atrás para darle lugar para entrar. Mantenga la pierna operada hacia adelante y lentamente baje hasta sentarse. Luego, deslícese hacia atrás y gire el cuerpo. Suba de a una las piernas al auto. Asimismo, evite sentarse en el asiento trasero del auto donde sus rodillas quedarán más altas que su cadera.

Preparación para volver a casa

Volver a casa es un paso importante. Para ayudarle a estar listo/a, su equipo de atención médica le procurará los medicamentos, equipos y servicios que necesite. Su familia y amigos pueden colaborar con usted haciendo mandados y brindándole apoyo emocional. Es posible que necesite que un miembro de la familia o un amigo se quede con usted por un tiempo.

Planificación del alta

Antes de irse a su casa, se reunirá con un administrador de caso o planificador de alta. Éste/a le ayudará a completar la documentación y a solicitar los equipos y suministros que necesite. En muchos casos, el planificador también coordinará la atención domiciliaria o la terapia ambulatoria.

Pedir ayuda

Una fractura de cadera tarda en sanar. Así que no dude en pedir ayuda a su familia o amigos. Ellos podrán ayudarle con las compras y llevándole al consultorio del médico. También pueden colaborar haciendo cambios en el espacio donde vive.



Manejo del dolor en casa

Es posible que le receten algún analgésico para tomar en casa. Consulte a su médico los efectos de la medicación que le recetó y cuánto tarda en hacer efecto. No espere a que el dolor sea intenso. Tome los medicamentos según le indicaron. Avísele al médico si no le calman el dolor. También mencione si le causan constipación. Esto muchas veces se alivia tomando laxantes de venta libre.

Llame a su médico si experimenta:

- Dolor fuerte o que va en aumento.
- Inflamación intensa en la cadera o en la pantorrilla.
- Enrojecimiento o supuración en el sitio de la incisión
- Fiebre por encima de los 101° F (38.3° C)
- Falta de aire o dolor en el pecho.

La seguridad en el hogar

Pida a un miembro de su familia o amigo que le ayude a preparar el espacio donde vive. Esto servirá para hacerlo más seguro y cómodo durante su recuperación. Utilice las siguientes pautas como guía. Tenga presente que algunos de los equipos que necesita no se pedirán hasta que no esté listo/a para volver a casa.

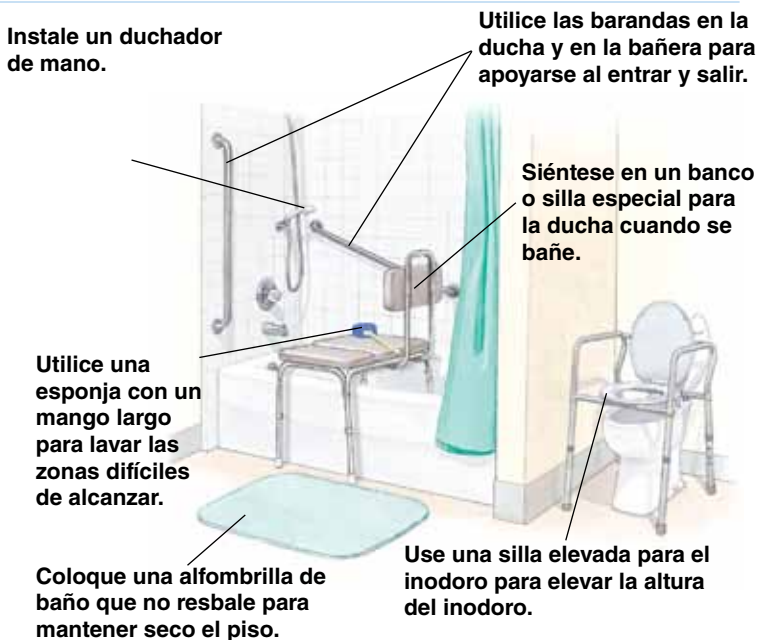
Consejos para el hogar

- Abastézcase de artículos de tocador, alimentos fáciles de preparar y otros elementos que pueda necesitar durante la recuperación.
- Almacene la comida y otras provisiones a una altura entre la cintura y los hombros. Esto le hará más fácil alcanzar las cosas sin forzar su cadera.
- Compre o consiga prestado un teléfono portátil que pueda mantener a su alcance.
- Consulte a su médico si tiene que limitar el uso de las escaleras.



Consejos para el baño

- Evite resbalones y caídas usando superficies no resbaladizas en el baño. Considere colocar barandas y pasamanos para sostenerse.
- Tenga cuidado con los peligros, como por ejemplo los pisos mojados.
- Consulte con su terapeuta ocupacional si necesita más instrucciones sobre cómo utilizar los utensilios de ayuda en el baño.



Volver a su rutina

El ejercicio diario es importante para su curarse. Pero volver a su rutina es igual de importante. Intente permanecer lo más activo que pueda. Visite a amigos y familiares. Vaya de compras. Y dedique tiempo a hacer las cosas que disfruta.

Caminar cada vez más

Caminar un poco más cada día es lo mejor que puede hacer para recuperarse. Le da fuerzas y alivia el dolor. También evita que su cadera se anquilese. Trate de que caminar sea parte de su rutina diaria. Comience con caminatas breves. Después, vaya un poquito más lejos cada vez. Tenga en cuenta, que recuperarse de una fractura de cadera lleva tiempo. Algunos días serán más difíciles que otros. Pero intente mantener el optimismo. Establezca metas simples que pueda cumplir. Las tareas diarias, como controlar el correo o ir a hacer las compras pueden ayudarlo a sentirse mejor.



Visite a su médico

Respete las visitas de seguimiento pautadas con su médico. De esta manera, se asegurará de que está sanando adecuadamente. Consulte a su médico también sobre:

- Pruebas y tratamientos para la osteoporosis.
- Cuándo podrá volver a manejar.
- Posiciones seguras para tener relaciones sexuales.
- Procedimientos dentales y médicos. Si tiene una cadera artificial, necesitará tomar antibióticos antes y después de determinados procedimientos.

Salidas

A medida que recupere las fuerzas, comience a hacer las actividades que lo hagan sentir bien. Puede ser ir a la peluquería o jugar con sus nietos. No interesa lo que haga. Lo importante es empezar a salir. Le recordará que mantenerse activo no sólo es positivo para su cadera. También es bueno para su bienestar general.

Manténgase fuerte

En casa, camine y haga ejercicios. Esto le ayudará a recuperar la fuerza. También, aliviará el dolor y evitará caídas futuras. A continuación se muestra una lista de los ejercicios que se describen en este folleto. Haga estos ejercicios (o los que le indiquen) siguiendo las instrucciones de su proveedor de atención médica.

- Bombeo desde el tobillo
- Ejercicios de cuádriceps
- Ejercicios de glúteos
- Deslizamiento de talones
- Abducción/Aducción
- Caminar (minutos/sesiones)

KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032