

Higiene y cuidados de la herida quirúrgica.

- Si fuere necesario que realice cura de la herida, su médico le indicará la forma de hacerlo y con qué frecuencia ya que no es necesario en heridas limpias.
- Los hematomas son normales alrededor de las incisiones y en las áreas próximas.
- La retirada de la sutura quirúrgica será indicada por el facultativo.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura quirúrgica. Tras la retirada de la misma, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.
- No exponer las heridas quirúrgicas al sol ni a rayos ultravioletas. Utilice protección solar.
- Se recomienda abstenerse del consumo de tabaco, ya que reduce la capacidad de cicatrización.

Dieta

- El sobrepeso es negativo para su recuperación. Se aconseja mantener una dieta equilibrada, baja en grasas y rica en hierro y fibra.
- Se recomienda beber abundantes líquidos

Eliminación

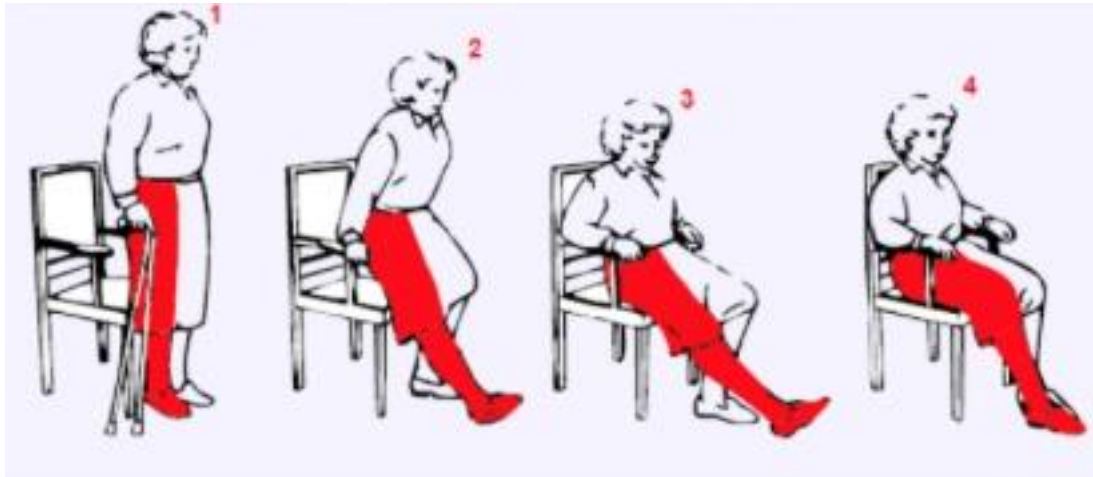
- Se deberá evitar el estreñimiento, para lo que se recomienda la ingestión de abundantes líquidos y una dieta rica en fibra.
- No tome laxantes sin prescripción médica.
- Se vigilará la aparición de escozor, dolor al orinar, o micciones frecuentes. Si esto ocurre, se recomienda visitar al facultativo.

Actividad física

- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo, o movilización de pesos.
- Utilice calzado cómodo y que sujete bien el pie. Evite el uso de tacones elevados y zapatos abiertos. Es aconsejable la suela antideslizante.
- No flexione la cintura para colocarse medias, calcetines o zapatos.
- Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible.
- Evite cruzar las piernas, incluso dormido. Para ello puede colocar una almohada entre las piernas.
- Siéntese en sillas altas con reposabrazos. Evite asientos que sean bajos y sofás. No se incline hacia delante mientras esté sentado.
- Es aconsejable colocar a mano todo lo que vaya a utilizar. Evite recoger objetos del suelo.
- No permanezca sentado más de 45 minutos.
- Retire mobiliario del hogar que pueda favorecer las caídas.
- Tenga cuidado con suelos resbaladizos, encerados o mojados.
- Coloque un tapete antideslizante en la bañera o ducha para evitar resbalar durante el baño. Quizá necesite un asidero.
- Es conveniente el uso de un elevador de inodoro.
- Realice los ejercicios que le ha indicado su facultativo o fisioterapeuta.

Cómo sentarse:

- Colóquese de espaldas a la silla hasta notar el roce del asiento en las pantorrillas.
- Estire su pierna intervenida hacia delante sin despegarla del suelo.
- Apoye las manos en el reposabrazos de la silla. Eche en ellos el peso del cuerpo mientras con la ayuda de las manos y su pierna se inclina hacia delante y baja hasta tocar el asiento.



Cómo levantarse:

- Estire hacia delante la pierna intervenida sin despegarla del suelo.
- Apoye las manos en el reposabrazos de la silla. Inclínese hacia delante, cargando el peso en la pierna sana y los brazos.
- Una vez esté de pie, colóquese recto.

Cómo vestirse:

- Si no puede hacerlo por sí mismo, es recomendable que solicite ayuda.
- Existen dispositivos de ayuda para la colocación de calcetines, pantalones y zapatos, disponibles en ortopedias.

Cómo asearse:

- Es aconsejable disponer de una silla de ducha.
- En la ducha: camine hacia atrás y pase con la pierna sana por encima del borde de la ducha, hasta tocar la silla de ducha detrás suya. No se gire y alcance la silla de ducha con ambas manos. Siéntese como se indica anteriormente.

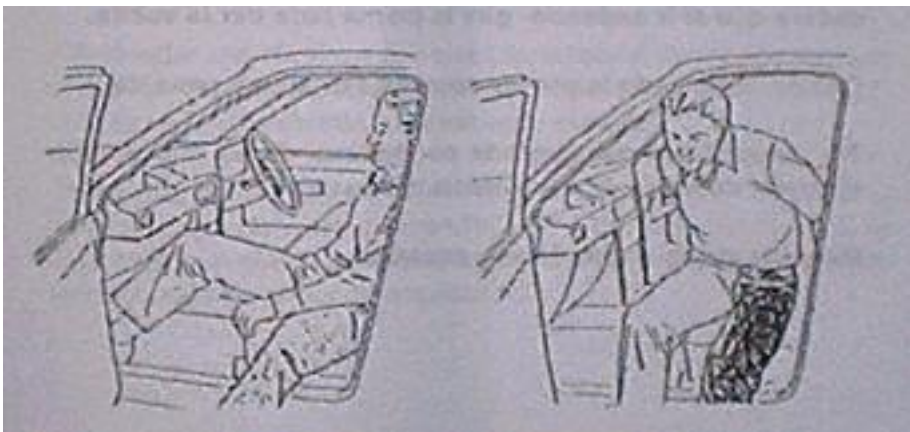
Recomendaciones al alta tras cirugía de cadera (CIMA)



PARTE DE **Bupa**

Evite conducir hasta que lo indique su facultativo. Antes puede viajar en el asiento del copiloto, que se situará hacia atrás y un poco reclinado. La manera correcta de sentarse en el coche es la siguiente:

- Siéntese poco a poco en el extremo del asiento, con la espalda hacia la puerta contraria. Échese hacia atrás, hacia el asiento del conductor. Con la pierna recta, gírese con cuidado y ponga la pierna dentro del coche. Para salir, se hace la operación inversa.



Hay que evitar los siguientes cuatro movimientos:

- No tumbarse de lado o dormir sobre la pierna intervenida.
- No cruzar las piernas (la pierna intervenida no debe pasar la línea media del cuerpo).
- No flexionar la cadera (elevar la rodilla) más de 90 grados.
- No girar la pierna intervenida hacia dentro o hacia fuera (la punta del pie debe estar siempre hacia el frente).

Recomendaciones al alta tras cirugía de cadera (CIMA)



PARTE DE **Bupa**

Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados mantenida.
- Mal estado general.
- Si tras mal gesto se produce impotencia funcional e importante dolor de la extremidad intervenida.
- Aparición de exudado o secreción en las heridas quirúrgicas.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en las heridas quirúrgicas con aumento del dolor de la herida quirúrgica.
- Palidez, pérdida de sensibilidad y fuerza, ausencia o disminución de pulso, inflamación excesiva, dolor o zona enrojecida y endurecida en la pierna intervenida.
- Sangre en orina o en heces, o sangrado que no cede, en caso de estar tomando anticoagulantes.