

RECOVERY

Actividades después de reemplazo de cadera (Activities After Hip Replacement)

Después de tener una cirugía de reemplazo de cadera, usted espera que su estilo de vida sea muy parecido al de antes de la cirugía, pero sin el dolor. En muchas maneras, es cierto, pero volver a sus actividades diarias llevará tiempo. Ser un participante activo en el proceso de recuperación puede ayudarlo a llegar ahí más prontamente y asegurar un resultado más exitoso.

A pesar de que usted podrá resumir la mayoría de las actividades, podría desear cambiar la manera en que las hace. Por ejemplo, usted podría tener que aprender nuevas maneras de flexionarse para proteger a su nueva cadera. Las sugerencias que encontrará aquí lo ayudarán a disfrutar su cadera nueva mientras resume seguramente su rutina diaria.

Dada de alta del hospital

Su permanencia en el hospital durará típicamente entre 1 y 4 días, dependiendo de la rapidez de su recuperación. Antes de que sea dado de alta del hospital, usted necesitará lograr varios objetivos, como:

- Subirse y bajarse solo de la cama.
- Tener un control del dolor aceptable.
- Poder comer, beber y usar el baño.
- Caminar con un dispositivo de ayuda (un bastón, andador o muletas) sobre una superficie nivelada y poder subir y bajar dos o tres escalones.
- Poder realizar los ejercicios para el hogar prescritos.

- Comprender cualquier precaución para la cadera que le hayan dado para prevenir lesiones y asegurar la recuperación adecuada.

Si usted no puede completar estos objetivos, podría ser inseguro irse directamente a su hogar después de darle de alta. Si este es el caso, podría ser transferido temporalmente a un centro de rehabilitación o enfermería especializada.

Cuando se le da el alta, su equipo de atención médica le proveerá información de apoyo para su recuperación en su hogar. A pesar de que la tasa de complicaciones después de una prótesis total de cadera es baja, cuando ocurren estas complicaciones podrían prolongar o limitar la recuperación completa. El personal del hospital discutirá complicaciones posibles y repasará con usted las señales de una infección o coágulo de sangre.

Señales de advertencia de infección

- Fiebre persistente (más de 100 grados)
- Escalofríos
- Aumento de rojez, sensibilidad o inflamación de la herida
- Supuración de su herida
- Aumento del dolor en la actividad y el descanso

Señales de advertencia de un coágulo de sangre

- Dolor en su pierna o pantorrilla no relacionada a su incisión
- Sensibilidad o rojez sobre o debajo de su rodilla
- Inflamación severa de su muslo, pantorrilla, tobillo o pie

En casos muy raros, un coágulo de sangre podría viajar a sus pulmones y poner en peligro la vida. Las señales de que un coágulo de sangre ha viajado a sus pulmones incluyen:

- Dificultad para respirar
- Dolor repentino de pecho
- Dolor de pecho localizado al toser

Notifique a su doctor inmediatamente si muestra cualquiera de estas señales.

Recuperación en el hogar

Usted necesitará un poco de ayuda en el hogar desde unos días hasta varias semanas después de su dada de alta. Antes de su cirugía, programe la ayuda de un amigo, familiar o cuidador para ayudarlo en su hogar.

Preparación de su hogar

Los siguientes consejos pueden hacer que su vuelta al hogar sea más cómoda, y pueden ser abordados antes de su cirugía:

- Reacomode los muebles de manera que pueda moverse con un bastón, andador o muletas. Usted podría cambiar habitaciones (hacer que la sala de estar sea su dormitorio, por ejemplo) para minimizar el uso de escaleras.
- Coloque artículos que usa frecuentemente (teléfono, control remoto, anteojos, jarra y vaso, material de lectura y medicamentos, por ejemplo) dentro de su alcance para no tener que estirarse o doblarse para alcanzarlos.
- Retire cualquier tapete o alfombras de área que podrían causar tropiezos. Asegure cables eléctricos alrededor del perímetro de la habitación.
- Obtenga una buena silla, una que sea firme y tenga un asiento más alto de lo común. Este tipo de silla es más segura y más cómoda que una silla baja y blanda.
- Instale una silla para ducha, barra de sostén y asiento elevado de inodoro en el baño.
- Use dispositivos de asistencia como un calzador de mango largo, una esponja de mango largo y una herramienta para tomar o alcanzar artículos para evitar agacharse demasiado.



Coloque artículos que use frecuentemente dentro de su alcance.

Cuidado de la herida

Durante su recuperación en el hogar, siga estas pautas para cuidar su herida y ayudar a prevenir infecciones:

- Mantenga el área de la herida limpia y seca. Se aplicará un vendaje en el hospital, el cual debe cambiarse tan a menudo como sea necesario. Solicite instrucciones sobre cómo cambiar el vendaje antes de dejar el hospital.
- Siga las instrucciones de su médico sobre cuánto esperar antes de ducharse o tomar un baño.
- Notifique a su médico inmediatamente si la herida parece roja o comienza a supurar. Esto podría ser una señal de infección.

Inflamación

Espera una inflamación leve a moderada de 3 a 6 meses después de la cirugía. Para reducir la inflamación, eleve su pierna ligeramente y aplique hielo. Usar medias de compresión podría ayudar también a reducir la inflamación. Notifique a su doctor si experimenta inflamación nueva o severa ya que esto podría indicar un coágulo de sangre.

Medicamentos

Tome todos los medicamentos según los recetó su médico. Los medicamentos para su hogar podrían incluir analgésicos narcóticos y no narcóticos, anticoagulantes orales o inyectables, ablandadores de heces y medicamentos contra las náuseas.

Asegúrese de hablar con su médico sobre todos sus medicamentos, aún las drogas de venta libre, suplementos y vitaminas. Su médico le dirá qué medicamentos de venta libre son seguros de tomar mientras usa analgésicos bajo receta.

Es especialmente importante prevenir que se desarrolle en su articulación artificial cualquier infección bacteriana. Su médico podría aconsejar que tome antibióticos cuando exista más probabilidad de una infección bacteriana, como cuando reciba tratamiento odontológico. Asegúrese de hablar con su médico antes de recibir cualquier tratamiento odontológico y notifique a su dentista que usted tuvo un reemplazo de cadera. Además, podría desear llevar con usted una tarjeta de alerta médica de manera que, si se presenta una emergencia, el personal médico sabrá que usted tiene una articulación artificial.

Dieta

Para el momento que regresa a su hogar, debería estar comiendo una dieta normal. Su médico podría recomendar que tome suplementos de hierro y vitaminas. Podría también aconsejarse evitar suplementos que incluyen vitamina K y alimentos ricos en vitamina K si está tomando ciertos medicamentos anticoagulantes, como warfarina (Coumadin). Los alimentos ricos en vitamina K incluyen brócoli, coliflor, coles de Bruselas, hígado, habichuelas verdes, garbanzos, lentejas, frijoles de soja, aceite de soja, espinaca, col rizada, lechuga, hojas de nabo, repollo y cebollas.

Continúe bebiendo mucho líquidos, pero trate de limitar su consumo de café y evite el alcohol. Debe continuar cuidando su peso para evitar poner más estrés en la articulación.

Resumen de actividades normales

Una vez que esté en su hogar, debería permanecer activo. La clave es no hacer demasiado, demasiado pronto. Mientras que puede esperar algunos días buenos y otros malos, debería notar un mejoramiento gradual con el tiempo. Por lo general, aplicarán las siguientes pautas:

Soporte del peso

Siga las instrucciones específicas de su médico sobre el uso de un bastón, andador o muletas y cuando coloca peso en la pierna. El soporte total del peso podría permitirse inmediatamente o podría retrasarse durante varias semanas según el tipo de prótesis de cadera que recibió y las instrucciones de su médico.

Conducir

En la mayoría de los casos, es seguro volver a conducir cuando ya no esté tomando analgésicos narcóticos y cuando la fuerza y reflejos han vuelto a su estado normal. Su médico lo ayudará a determinar cuándo es seguro volver a conducir.

Actividad sexual

Por favor consulte a su médico sobre qué pronto puede resumir seguramente su actividad sexual. Según su condición, usted podría resumir su actividad sexual dentro de varias semanas después de la cirugía.

Posiciones para dormir

Según su cirugía, su médico podría pedirle que evite dormir en ciertas posiciones o dormir con una almohada entre sus piernas por un periodo de tiempo. Pregunte a su médico qué posiciones para dormir son seguras y más adecuadas para usted.

Retorno al trabajo

Según el tipo de actividades que usted realiza en el trabajo y la rapidez de su recuperación, podría llevar varias semanas antes de que pueda volver al trabajo. Su médico le aconsejará cuando es seguro resumir sus actividades normales de trabajo.

Deportes y ejercicios

Continúe haciendo los ejercicios recetados por su terapeuta por lo menos por 2 meses después de la cirugía. En algunos casos, su médico podría recomendar usar una bicicleta estacionaria para ayudarlo a mantener el tono muscular y su cadera flexible.

Tan pronto cuando su médico lo autorice, usted puede volver a realizar muchas de las actividades deportivas que disfrutaba antes de su reemplazo de cadera:

- Camine tanto como quiera, pero recuerde que caminar no es un sustituto de los ejercicios recetados por su médico y fisioterapeuta.
- Nadar es una actividad de bajo impacto excelente después de un reemplazo total de cadera; usted puede comenzar tan pronto se retiren los puntos y la herida sane.
- En general, las actividades físicas de bajo impacto, como jugar al golf, andar en bicicleta y jugar tenis liviano, ponen menos estrés en la articulación de la cadera y se prefieren sobre actividades de alto impacto como correr, raquetbol y esquiar.

Viajes en avión

Los cambios de presión y la inmovilidad podrían causar que la articulación de su cadera se inflame, especialmente si recién está sanando. Consulte a su médico antes de viajar en avión. Cuando pase por seguridad, tenga en cuenta que la sensibilidad a detectores de metal varía y su articulación artificial podría activar una alarma. Informe al inspector sobre su articulación artificial antes de pasar por el detector metal. Además, usted podría desear llevar una tarjeta de alerta médica para mostrar al inspector del aeropuerto.

Qué hacer o no hacer para proteger su cadera nueva

Qué hacer o no (precauciones) varía según la técnica quirúrgica de su médico. Su médico y fisioterapeuta le proveerán una lista para recordar qué hacer o no hacer con su cadera nueva. Estas precauciones ayudarán a prevenir que su cadera nueva se disloque y a asegurar la curación adecuada. Aquí hay algunas precauciones comunes:

Qué no hacer

- No cruce sus piernas en las rodillas por lo menos por 6 a 8 semanas
- No eleve su rodilla más arriba que su cadera.
- No se incline hacia delante cuando está sentado o mientras se sienta.
- No trate de levantar algo del suelo mientras está sentado.
- No gire sus pies excesivamente hacia dentro o hacia fuera cuando se dobla.
- No alcance sus mantas cuando está acostado en su cama.
- No se flexione en la cintura más de 90 grados.

Qué hacer

- Mantenga su pierna hacia adelante.
- Mantenga la pierna afectada al frente mientras se sienta o se para.
- Use una cocina alta o banquillo alto en la cocina.
- Arrodílese en la rodilla de la pierna operada (el lado malo).
- Use hielo para reducir el dolor y la inflamación, pero recuerde que el hielo disminuirá la sensación. No aplique hielo directamente a la piel; use un paquete de hielo o envuélvalo en una toalla húmeda.
- Aplique calor antes de hacer ejercicio para asistir con la amplitud de movimiento. Use una almohadilla calentadora o toalla húmeda por 15 a 20 minutos.
- Disminuya sus ejercicios si los músculos comienzan a doler, ¡pero no deje de hacerlos!

Last Reviewed

enero 2014

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.