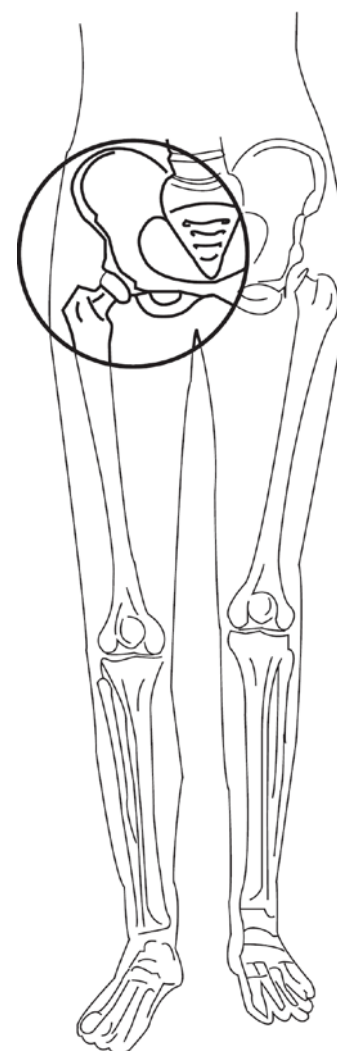
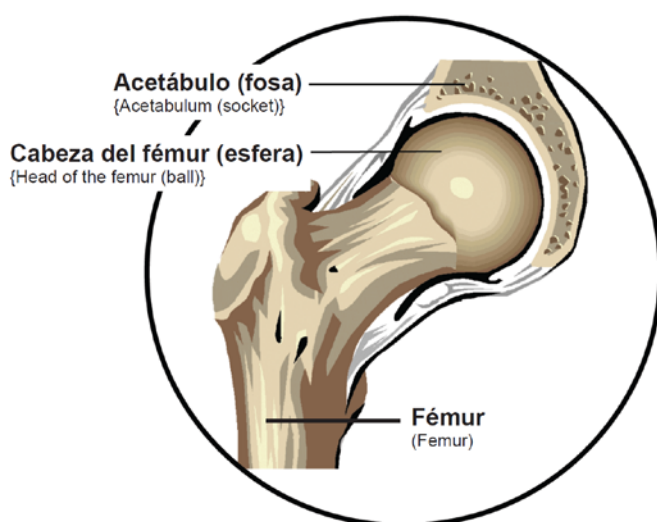


## Cuando se va a someter a cirugía por una cadera fracturada

### When you're having surgery for a fractured hip

La cadera incluye la cabeza o “esfera” del hueso del muslo fémur. El hueso del muslo encaja en la fosa de la pelvis. Los ligamentos y los músculos sostienen la articulación en su lugar.



### ¿Por qué sucedió? (Why did it happen?)

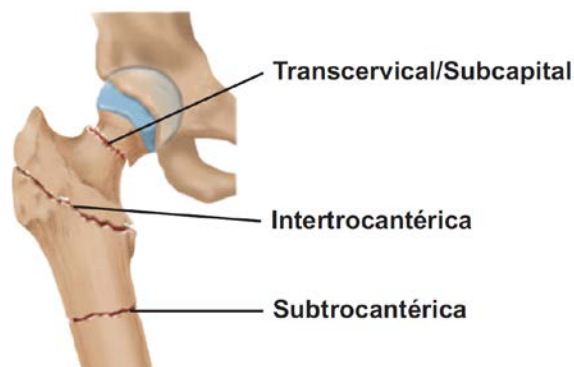
Las fracturas de cadera casi siempre significan que sus huesos no son fuertes. Ésto se llama osteoporosis.

## ¿Qué tipos de fracturas hay?

(Why types of hip fractures are there?)

La cadera puede quebrarse:

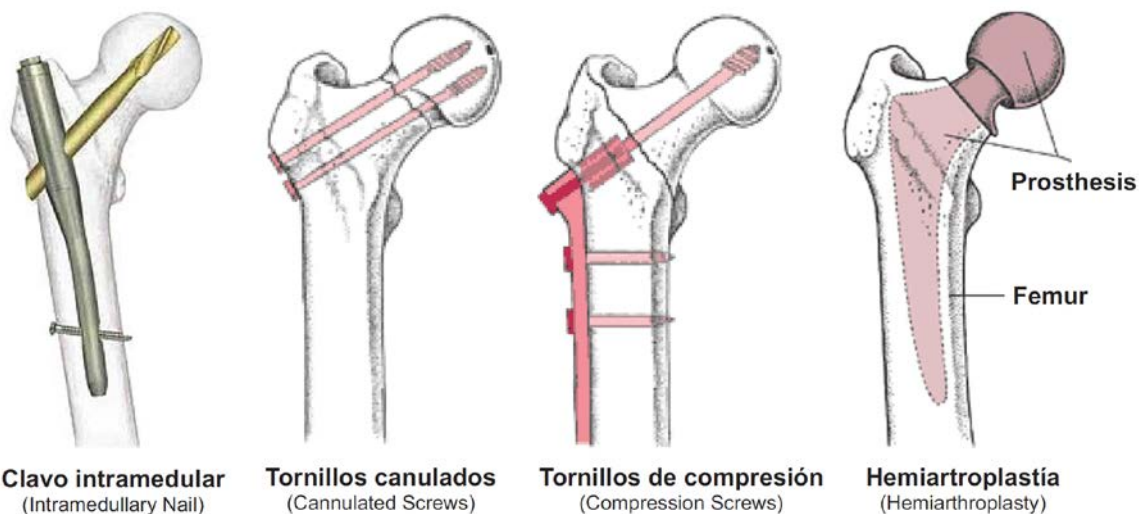
- en el cuello transcervical/subcapital
- debajo del cuello del hueso (intertrocantérica/intertrochanteric)
- en el eje del hueso (subtrocantérica/subtrochanteric)



## ¿Cómo se arreglan las fracturas de cadera?

(How are hip fractures fixed?)

Depende del tipo de fractura de cadera. Los rayos X de su cadera ayudarán al cirujano a decidir qué tipo de fractura de cadera tiene y qué tipo de reparación necesite. A continuación se muestran algunas de las formas que hay para arreglar una fractura de cadera.



*Las fotografías de clavo trocantérico, tornillo para cadera móvil y tornillos canulados son cortesía de la Administración de Principios de Fracturas de AO (AO Principles of Fracture Management), 2ª Edición expandida, 2007. Derechos reservados AO Publishing Davos, Suiza. (Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2ª Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)*

Su cirujano le hablará sobre la reparación que necesite. Si tiene preguntas, consulte con su cirujano o enfermera. Si puede, pídale a alguien que le acompañe y ayude a recordar lo que se dijo. Si no hay nadie con usted cuando su cirujano hable con usted y usted desea que alguien más esté incluido, pídale a su cirujano que lo llame.

## **Confusión/Delirio**

(Confusion/Delirium)

Algunas personas se confunden o deliran después de una fractura de cadera. Los familiares y amigos pueden ayudar, informándole al médico o a la enfermera que usted no está actuando como normalmente lo hace.

## **Antes de su cirugía**

(Before your surgery)

Se colocará una secuencia del paciente en su habitación. La secuencia le muestra el camino que debe tomar su recuperación diaria. Revísela y compártela con su familia. Si tiene preguntas, consulte con su enfermera o cirujano.

Le tomarán muestras de sangre. También le harán otras pruebas antes de la cirugía, conforme sea necesario.

## **Respiración profunda y tos**

(Deep breathing and coughing)

Antes y después de la cirugía, su respiración puede volverse superficial debido a que usted no está activo. Ésto puede causar problemas como la neumonía. Le enseñarán ejercicios de respiración profunda y tos para hacerlos antes y después de la cirugía para mantener sus pulmones limpios. Haga estos ejercicios 5 a 10 veces cada hora mientras esté despierto.

## **Manejo de su dolor**

(Managing your pain)

Es normal tener dolor con una cadera quebrada. Le ofrecerán medicina analgésica. Dígale a la enfermera cuando tenga dolor. No tenga miedo de pedir analgésicos. Usted es la única persona que sabe cuánto dolor tiene.

## **¿Qué sucede si estoy a la espera de la cirugía?**

(What if I'm on call for surgery?)

La cirugía de una cadera fracturada generalmente se hace “cuando se le llame”. Ésto significa que no se ha establecido un horario para su cirugía. Cuando usted está a la espera significa que usted está en una lista con otros pacientes esperando un bloque de tiempo cuando un cirujano le pueda operar. Algunas veces la espera puede ser mayor que lo esperado. Le darán un folleto que le explicará más acerca de estar a la espera si desea saber más.

Si su cirugía se pospone, dejarán una orden para que usted pueda comer y beber algo. Le agradeceremos que trate de comer o beber, si tiene autorización para ello, ya que regularmente se sentirá mucho mejor con algo en su estómago. Le ofrecerán algo ligero como un emparedado, sopa o una pequeña merienda (por ejemplo, queso y galletas con una bebida).

## Después de su cirugía

(After your surgery)

### Manejo de su dolor

(Managing your pain)

Dígale a la enfermera cuando tenga dolor. Si toma su analgésico antes de caminar y hacer sus ejercicios, le ayudará a recuperarse más rápidamente.

### Levantarse después de la cirugía

(Getting up after surgery)

Su cirujano le dejará una orden relacionada con cuánto peso puede aplicar sobre su cadera reparada así como cuándo puede empezar a moverse. Un fisioterapeuta le visitará y hará un plan para usted. Este plan incluirá tanto ejercicios en la cama como movimiento.

La meta es que usted regrese a las actividades que podía hacer antes de que se fracturara la cadera. Los ejercicios y el movimiento ayudarán a que usted logre esa meta.

### Precauciones con movimientos

(Movement precautions)

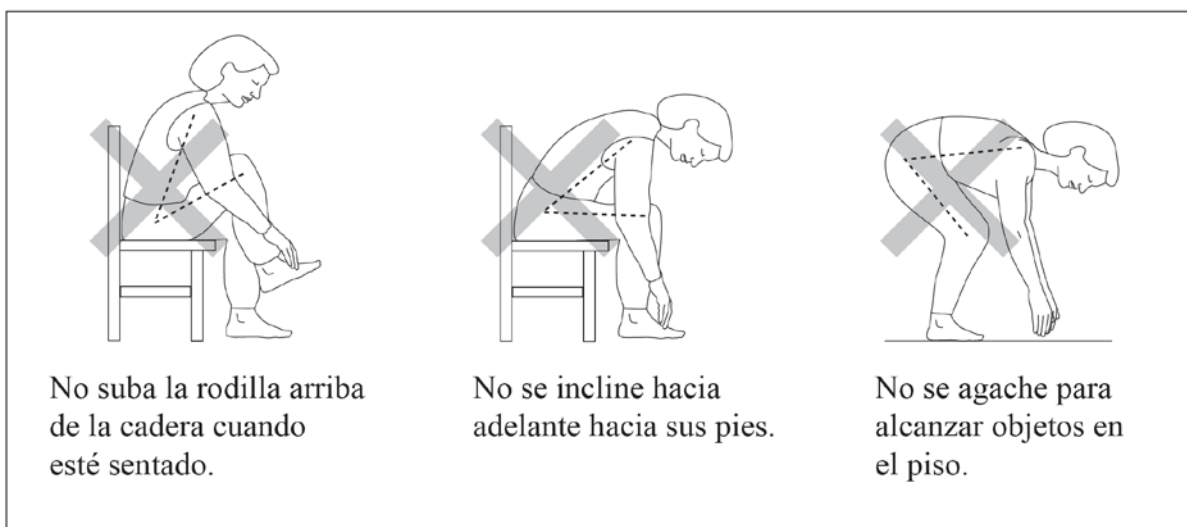
#### Si tuvo una hemiartroplastía

(If you had a hemiarthroplasty)

Si tuvo una hemiartroplastía o reemplazo de articulación, hay algunos movimientos que **no debe** hacer para evitar que su cadera nueva se salga de la articulación (dislocación).

Le enseñarán las precauciones de movimientos de cadera a continuación:

#### NO flexione su cadera a más de 90°:



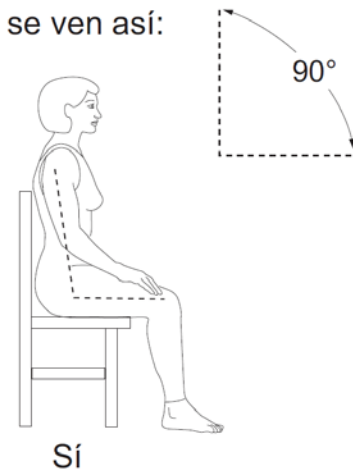
**NO cruce sus piernas ni tobillos:**

- No cruce sus piernas ni sus tobillos ya que ésto puede causar que su cadera se disloque.
- Siempre utilice una almohada entre las piernas cuando esté acostado en la cama.

**NO gire su cuerpo:**

- No se estire para alcanzar objetos fuera de su alcance; necesitará organizar sus cosas de manera que pueda alcanzarlas fácilmente cuando esté en cama.
- Cuando esté caminando, asegúrese de dar pasos pequeños al girar.
- Mantenga los hombros y las caderas alineados en todo momento y no gire la pierna hacia adentro o hacia afuera.

90° se ven así:



Cuando se mueva en la unidad, le recordarán cómo debe moverse para proteger su cadera.

**Si se utilizaron alfileres, clavos, tornillos o placas**

(If pins, nails, screws, or plates were used)

Si se utilizaron alfileres, tornillos, clavos o placas para reparar su cadera fracturada, no aplique más peso en el lado que fue reparado de que su enfermera o terapeuta le indique que puede aplicar.

Es importante seguir las instrucciones de su enfermera y terapeuta cuando camine. Le enseñarán a caminar con ayuda, así como a entrar y salir de la cama y levantarse o sentarse en su silla. Si tiene alguna duda, pregunte.

Su cirujano le indicará la cantidad de peso que puede aplicar sobre su pierna operada.

- Utilice un andador o muletas **en todo momento** hasta que su equipo del cuidado de la salud indique que ya no los necesita.
- Su fisioterapeuta le dará una copia de los ejercicios que necesitará hacer para moverse más fácilmente y para adquirir fuerza. Es muy importante que siga las instrucciones.

## Alistarse para la dada de alta

(Getting ready for discharge)

La meta es que se vaya a casa tan pronto como sea prudente para usted hacerlo. Algunas personas se van a casa directamente del hospital, mientras otras se van primero a otro ambiente.

Mientras se recupera, será evaluada su capacidad para ejecutar las actividades diarias (por ejemplo, entrar y salir de la cama por sí solo, vestirse, caminar con ayuda, manejar sus alimentos y demás). Mientras más rápido pueda manejarse solo, más rápido podrá irse a casa. El personal le ayudará, pero el verdadero trabajo es suyo.

Es importante coordinar que alguien esté con usted si usted vive solo. El tiempo de su estadía dependerá de su recuperación y cómo esté establecida su casa. También necesitará a alguien que prepare sus alimentos o puede coordinar servicio de Comidas a Domicilio.

## Alistar su casa

(Getting your home ready)

Es importante que todo el equipo recomendado esté en su lugar antes de que usted vaya a su casa. Su terapeuta lo evaluará antes de que se vaya a casa y le indicará lo que necesita. Puede necesitar equipo como:

Sanitario elevado



Barras y asiento para el baño



Sujetador de objetos



Puede necesitar la ayuda de familiares o amigos porque algunas actividades serán difíciles de manejar por sí mismo (por ejemplo, lavado de ropa, compra de víveres, aspirar, alimentos o manejar). Haga que alguien vaya a su casa y se asegure que no hay **riesgos de tropiezo** (como alfombras sueltas). Es una buena idea mover las cosas que utiliza a menudo para que no tenga que inclinarse o estirarse para alcanzarlas.

## Cuando esté en casa

(Once you're home)

### Manejo de osteoporosis

(Managing osteoporosis)

Asegúrese de hacer una cita con su médico familiar para que su atención médica sea actualizada ahora que tiene una cadera fracturada. Si una simple caída le causó una fractura de cadera, eso significa que usted tiene osteoporosis.

Dígale a su médico familiar que está tomando calcio y vitamina D. Pregúntele si necesita tomar medicamento para reforzar sus huesos. Es también buena idea que su médico revise sus medicamentos para asegurarse de que todavía son los correctos para usted.

### Prevenir caídas

(Preventing falls)

Si se siente menos estable que antes o tiene miedo de caerse, pregunte a la oficina de Home Care (Cuidado Domiciliario) si un terapeuta ocupacional puede venir a su casa para sugerir cambios simples que puedan hacer que su casa sea más segura para usted.

Pregunte a su médico, a Home Care o a otros proveedores del cuidado de la salud si hay clases de equilibrio o grupos de ejercicios que puedan ayudarle a trabajar en su equilibrio, fuerza muscular y resistencia. Algunos lugares tienen ejercicios en piscinas o clases de acondicionamiento físico para personas que se recuperan de una cirugía o enfermedad.

También hay sistemas de alerta que puede activar si se cae. Estos sistemas pueden tranquilizarle a usted y a su familia si usted vive solo.

Para recibir asesoramiento del personal de enfermería e información de salud general las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

**Última revisión:** 11 de septiembre de 2023

**Autor:** Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.