

# GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES CON FRACTURA O REEMPLAZO TOTAL DE CADERA PROCESO DE RECUPERACIÓN: LA VUELTA A CASA





Esta guía surge de la necesidad de dar respuesta a las principales dudas que se plantean las personas que sufren una fractura de cadera y sus cuidadores. Pretende ser un documento de ayuda, en el que se indican pautas y recomendaciones generales para orientarlo durante el proceso de recuperación desde la llegada al hospital y su continuidad en la vuelta a casa.

Este documento en ningún caso pretende sustituir la atención presencial ofrecida por los servicios de salud. Lo que aquí se describe y se recomienda debe ser corroborado por el personal sanitario que lo atienda.

Por cuestiones didácticas, las ilustraciones que contiene representan a una persona con fractura en la pierna derecha. En caso de personas cuya pierna fracturada haya sido la izquierda, se deben adaptar las indicaciones al lado izquierdo. Además, se han empleado de forma genérica los términos *paciente* y *cuidador* para referirse a los y las pacientes, y a los y las cuidadoras.



ActiveHip+



CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE



U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA



Con el respaldo de:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

# ÍNDICE

## Proceso de recuperación: la vuelta a casa

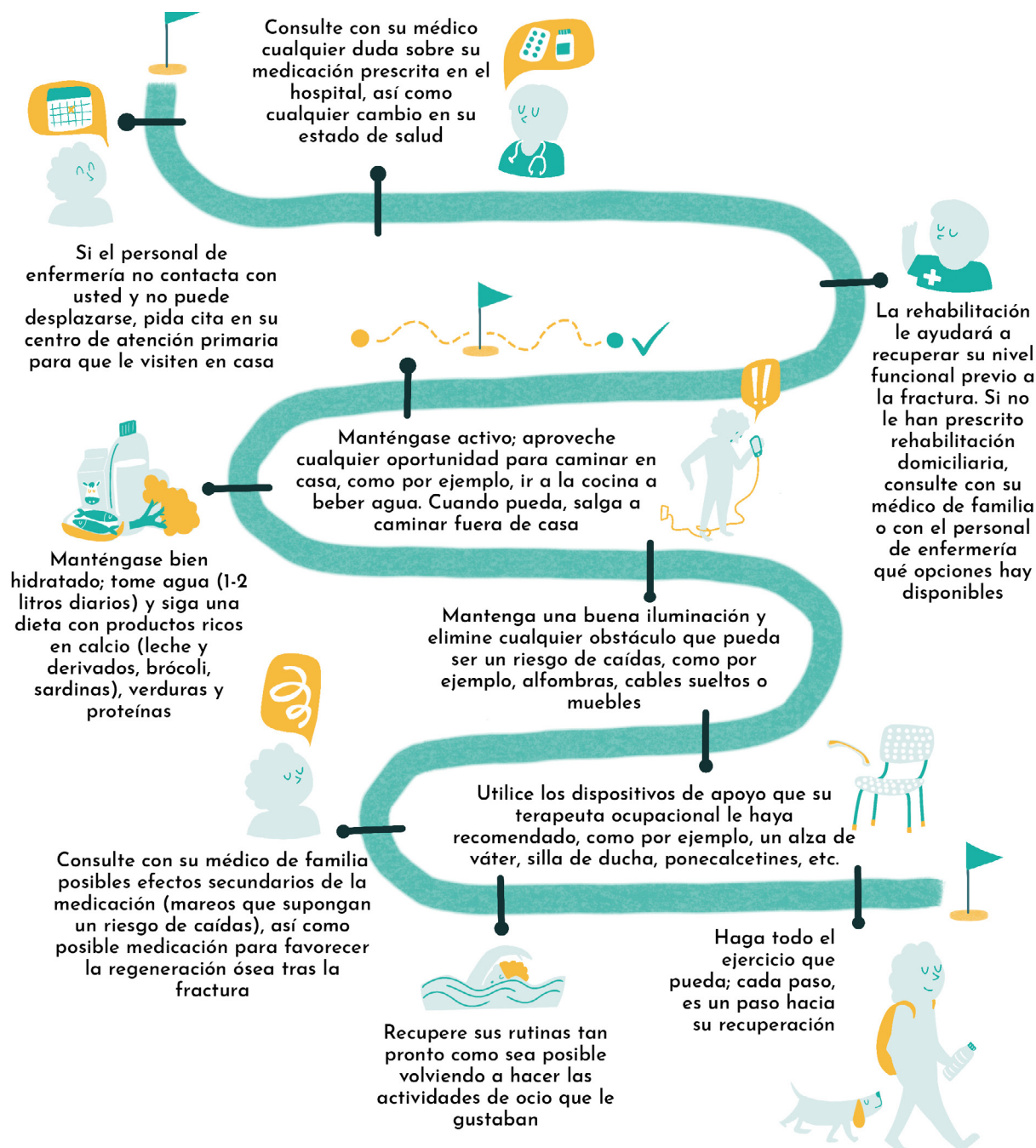
1.	Visión global de todo el proceso	5
2.	Adaptaciones de la vivienda	6
3.	Dispositivos de apoyo terapéutico	8
3.1.	Dispositivos para sentarse y levantarse correctamente	8
3.2.	Dispositivos para entrar y salir de la cama correctamente	9
3.3.	Dispositivos para vestirse	10
3.4.	Dispositivos para el cuarto de baño	12
4.	Cómo volver a realizar las actividades de la vida diaria	15
5.	Ejercicios de rehabilitación	25

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PROCESO DE RECUPERACIÓN: LA VUELTA A CASA

## 1. VISIÓN GLOBAL DE TODO EL PROCESO



Protocolo y principales recomendaciones que se aconseja seguir en la vuelta a casa.

El retorno a casa y a sus actividades cotidianas pueden ocasionar incertidumbre e incluso **miedo**. Sin embargo, existen diferentes aspectos que se describen en esta guía y que pueden ayudarlo a que la vuelta a casa sea más agradable.

Un aspecto importante es la **adaptación del entorno físico** de su casa. Esto será esencial tanto para reducir el riesgo de lesión como para promover una recuperación activa y segura.

Por otro lado, el conocimiento y el manejo de los **dispositivos de apoyo terapéutico** pueden ayudarlo a realizar las actividades cotidianas de una forma más segura e independiente.

Por último, le daremos algunas indicaciones sobre cómo realizar, de manera correcta y segura, algunas de las **actividades de la vida diaria** que más se pueden ver afectadas tras sufrir una fractura de cadera, como vestirse o bañarse/ ducharse.

## 2. ADAPTACIONES DE LA VIVIENDA

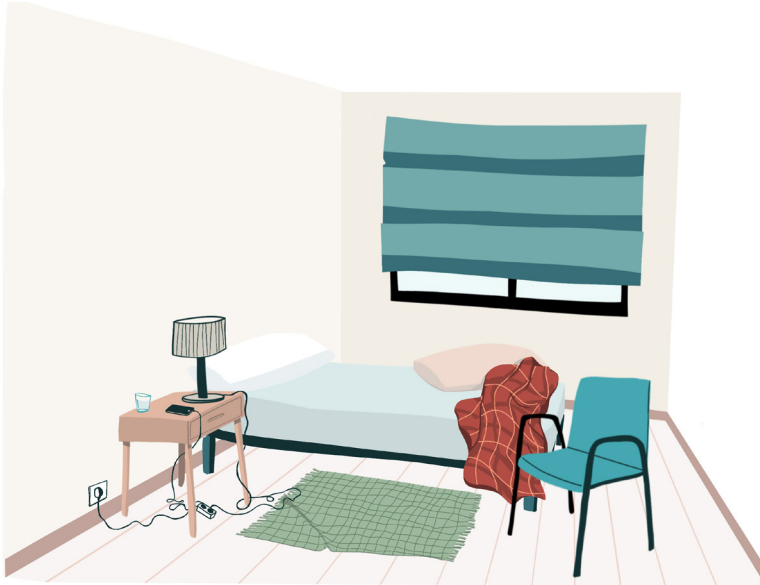
El mantenimiento de la actividad iniciada con el equipo de rehabilitación del hospital será fundamental para el correcto desarrollo de su recuperación en casa.

Una adecuada disposición del mobiliario y la presencia de espacios amplios para deambular por el domicilio lo ayudarán a **prevenir caídas**. Por ello, será importante prescindir de objetos decorativos innecesarios y de obstáculos con los que podría tropezar. Asimismo, es aconsejable el uso de aquellos **dispositivos de apoyo terapéuticos** que le hayan recomendado.

Algunas de las **adaptaciones** más comunes que lo ayudarán a hacer de la casa un **lugar seguro** son:

- Quitar las alfombras del suelo para evitar posibles tropiezos y caídas.
- Recoger los cables sueltos del suelo en las áreas por donde se camina.
- Disponer de una buena iluminación en toda la casa para evitar tropiezos.
- Evitar los suelos mojados y resbaladizos para evitar posibles caídas.
- Poner barandillas a ambos lados de las escaleras para tener apoyo.





Dormitorio no seguro.



Dormitorio seguro.



Dormitorio seguro y adaptado con dispositivos de apoyo terapéutico.

### 3. DISPOSITIVOS DE APOYO TERAPÉUTICO

Veamos ahora algunos de los dispositivos de apoyo terapéutico que lo ayudarán en la realización de las actividades de la vida diaria, como sentarse y levantarse, vestirse o ir al aseo.

Antes del alta hospitalaria, es recomendable que consulte con el terapeuta ocupacional que lo atienda en el hospital cuáles son los dispositivos de apoyo más convenientes en su caso y cómo usarlos.

#### 3.1. DISPOSITIVOS PARA SENTARSE Y LEVANTARSE CORRECTAMENTE

##### TACOS ELEVADORES

Se colocan en las patas de las sillas o los sillones para elevar su altura.

Permiten que la cadera no se flexione más de 90° (muy importante en los casos de personas con prótesis de cadera).

Además, al elevar la altura del asiento, se reduce el esfuerzo para levantarse.



Algunos **consejos adicionales para sentarse de manera segura** son:

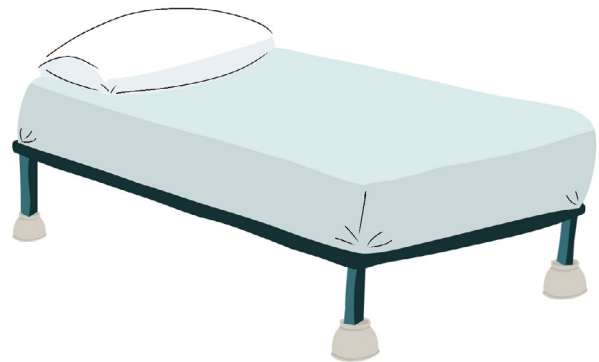
- Evite los asientos bajos.
- Use cojines para elevar la altura, aunque son menos estables que los tacos elevadores.
- Utilice sillas que tengan reposabrazos a los que agarrarse cuando se sienta o se levante; esto reducirá el riesgo de sufrir una caída.

**Nota importante para personas con prótesis de cadera:** es recomendable que se ponga un cojín o una almohada entre las piernas cuando esté sentado para evitar cruzarlas sin darse cuenta.

## 3.2. DISPOSITIVOS PARA ENTRAR Y SALIR DE LA CAMA CORRECTAMENTE

### TACOS ELEVADORES

Se colocan en las patas de la cama para elevar su altura y que sea más fácil acostarse y levantarse.



### BARANDILLA ESTRECHA DE CAMA (40-50 CM)

Se coloca en el borde de la cama y se utiliza como ayuda para girarse en la cama y pasar de tumbado a sentado en el borde de la cama para, luego, ponerse de pie.



Algunos **consejos adicionales para entrar y salir de la cama** de manera correcta son:

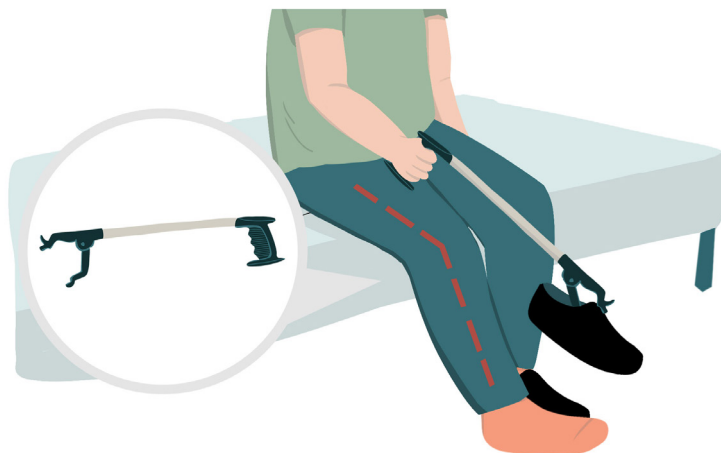
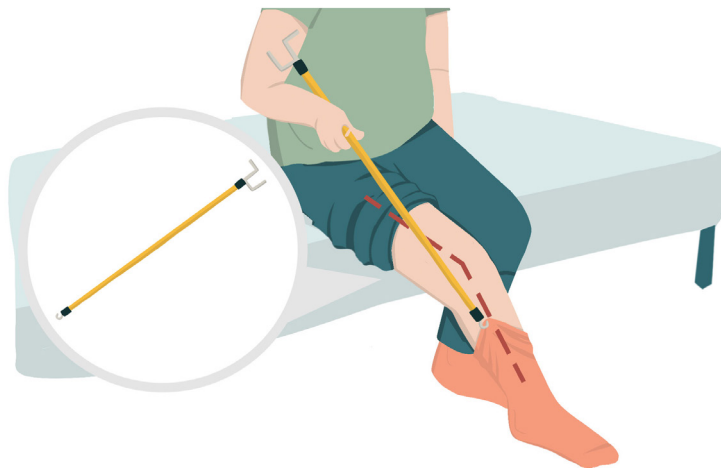
- Utilice un colchón firme y sábanas de materiales suaves para facilitar su deslizamiento y reducir el esfuerzo al levantarse de la cama.
- Coloque la mesita de noche cerca de la cama y tenga el teléfono y el timbre a mano para evitar girar inadecuadamente la pierna operada.
- Coloque la barandilla en el lado por el que entra y sale de la cama.

### 3.3. DISPOSITIVOS PARA VESTIRSE

Para vestirse, existen dispositivos de apoyo terapéutico que facilitan el agarre de las diferentes prendas y su posterior colocación. Veamos cuáles son los más útiles.

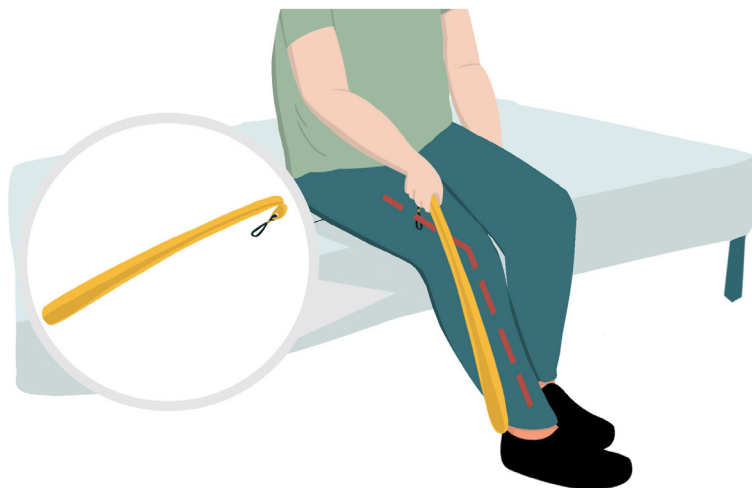
#### PINZA DE MANGO LARGO Y GANCHO DE MANGO LARGO

Especialmente indicados en caso de llevar una prótesis, ya que permiten alcanzar objetos sin flexionar la cadera más de 90°.



## PONEMEDIAS/CALCETINES Y CALZADOR DE MANGO LARGO

Cuando está sentado, son de ayuda para ponerse los calcetines y los zapatos sin flexionar la cadera y así reducir el esfuerzo que se ha de realizar.



Algunos **consejos adicionales para vestirse** son:

- Use calcetines poco ajustados. Si emplea medias, que le lleguen a la altura de la rodilla.
- Utilice calzado cerrado, plano y con suela antideslizante.
- Si tiene dificultad para abrochar hebillas o atar cordones, puede sustituirlos por cordones elásticos, o bien puede optar directamente por zapatos sin hebillas ni cordones.

### 3.4. DISPOSITIVOS PARA EL CUARTO DE BAÑO

A continuación, le mostramos algunos de los dispositivos de apoyo que le serán útiles cuando realice sus actividades de la vida diaria en el cuarto de baño.

Se recomienda realizar el baño en una ducha, aunque también existen dispositivos de apoyo para la bañera.



Cuarto de baño con bañera adaptado con dispositivos de apoyo terapéutico.



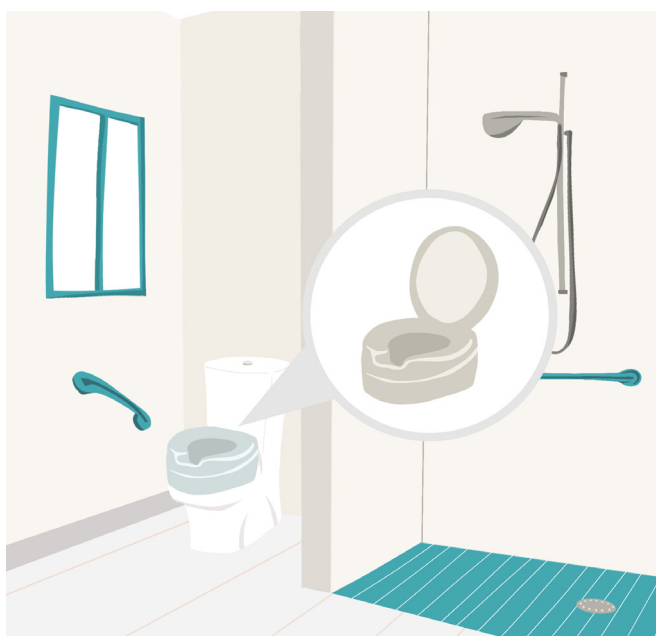
Cuarto de baño con ducha adaptado con dispositivos de apoyo terapéutico.

#### ALZA DE VÁTER

Permite elevar la altura del asiento del váter.

Es fundamental para evitar la flexión de cadera de más de 90° en personas **con prótesis cadera**.

Existen alzas de distintos tamaños, por lo que es recomendable que consulte al personal sanitario (terapeuta ocupacional) el tamaño adecuado en su caso.



## BARRAS LATERALES DE APOYO

Se colocan al lado del váter para poder levantarse y sentarse de forma más segura y con menos esfuerzo.

También se aconseja colocarlas en la pared de la ducha o bañera para facilitarle la entrada y salida, y para ayudarlo a ponerse de pie para el aseo de zonas de difícil acceso.



## ESTERILLA ANTIDESLIZANTE

Se coloca tanto dentro de la bañera o ducha como en el suelo, al salir de estas.

Tiene ventosas para evitar resbalarse y reducir el riesgo de caídas.



## TABLA DE BAÑERA

Se coloca apoyada en los laterales de la bañera y sirve de asiento mientras se realiza la higiene del cuerpo.



## ASIENTO DE BAÑERA

Se utiliza en aquellos casos en los que se necesita más ayuda al entrar en la bañera.



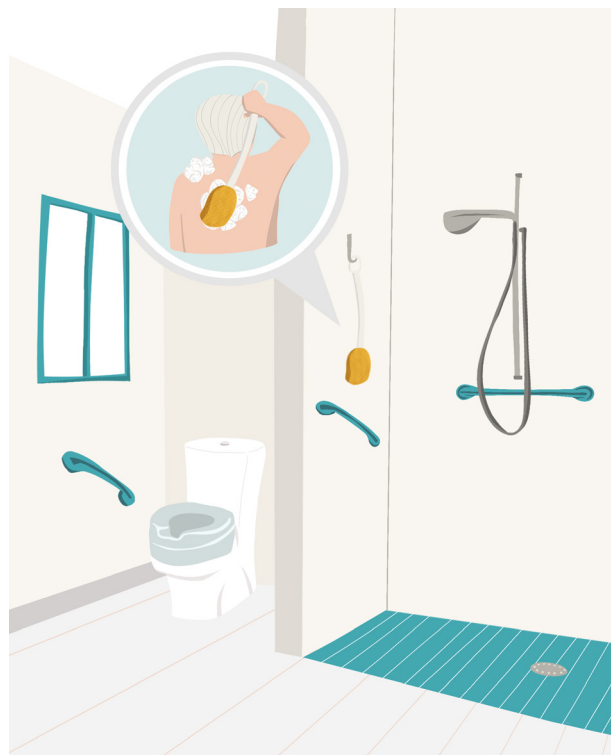
## SILLA DE DUCHA

Se utiliza para realizar la higiene del cuerpo estando sentado, lo que disminuye el riesgo de caídas.



## ESPONJA DE MANGO LARGO

Ayuda a enjabonarse las partes del cuerpo de difícil alcance, como la espalda o los pies.





## 4. CÓMO VOLVER A REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Tras la operación de una fractura de cadera, es recomendable retomar la realización de las actividades de la vida diaria progresivamente, para ir recuperando el nivel de autonomía previo.

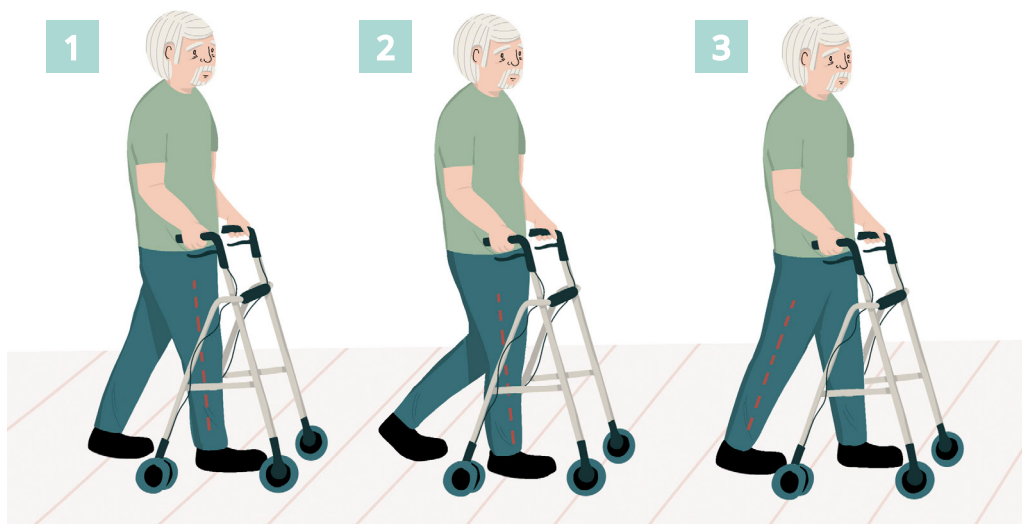
Siempre que el personal sanitario se lo permita, es importante que comience a **realizar las actividades de la vida diaria de forma precoz, desde las 24-48 horas tras la operación.**

Recuerde que en el apartado 2 de esta guía se explica cómo realizar las movilizaciones en la cama y algunas de las transferencias.

A continuación, se describen las **actividades cotidianas** que, habitualmente, presentan más dificultades a la hora de realizarlas y generan más dudas tras haber sido operado de una fractura de cadera.

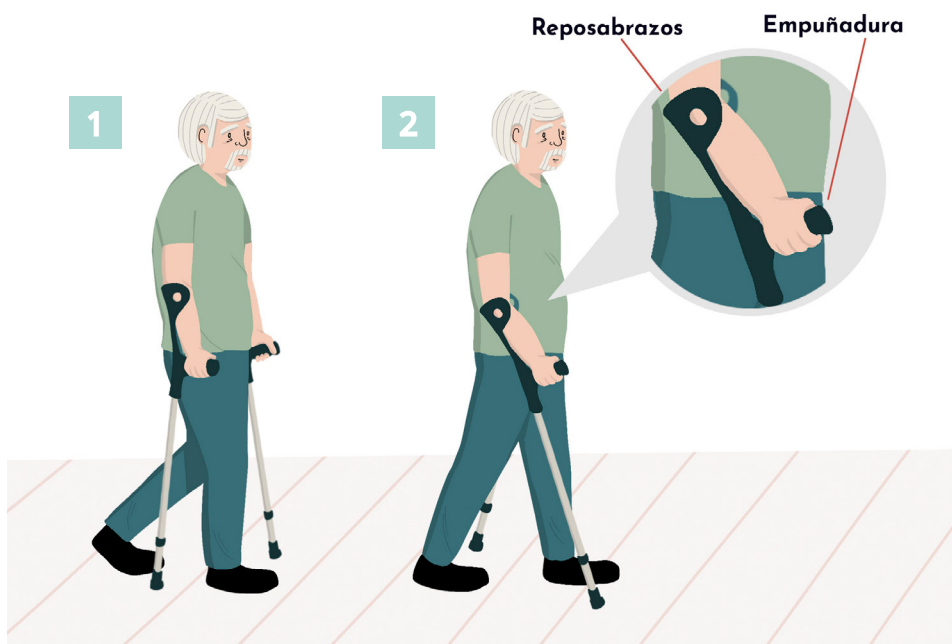
### Usar el andador

- ✓ Sitúe las empuñaduras a la altura de la cadera y compruebe que, al agarrar el andador, no se le eleven los hombros.
- ✓ Permanezca erguido, no se incline hacia delante.
- ✓ Adelante el andador a la vez que adelanta la pierna operada.
- ✓ Seguidamente, repita la misma acción con la pierna no operada.
- ✓ Mantenga siempre las puntas de los pies mirando hacia delante.
- ✓ Para girar, mueva el andador hacia el lado que desee y dé pasos cortos.
- ✓ Recuerde mirar hacia delante y no a sus pies, cuando camine.



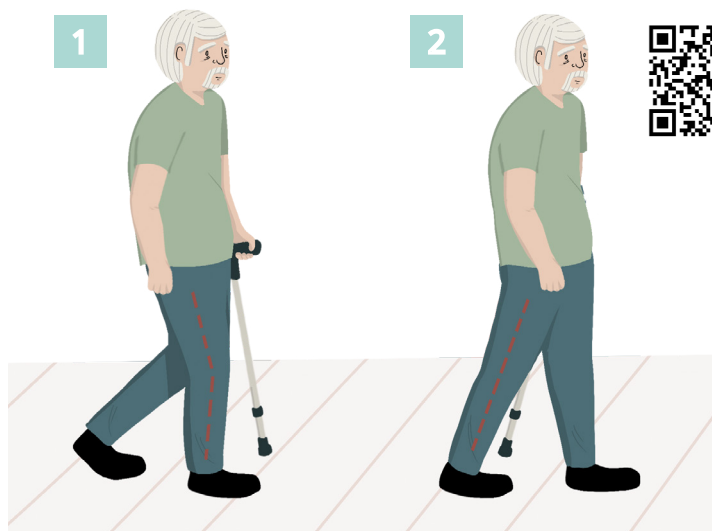
## Usar dos muletas

- ✓ Sitúe las empuñaduras de las muletas a la altura de la cadera y los reposabrazos por debajo de los codos.
- ✓ Adelante la pierna operada y la muleta del lado no operado a la vez.
- ✓ A continuación, adelante la pierna no operada a la vez que la muleta del lado contrario, de modo que queden a la misma altura.
- ✓ Preste atención en no dejar atrás las muletas.
- ✓ Para girar, hágalo dando pasos cortos y evite la torsión del pie.
- ✓ Recuerde mirar hacia delante y no a sus pies, cuando camine.



## Usar un bastón o una muleta

- ✓ Coloque el bastón o la muleta en el lado no operado.
- ✓ Sitúe la empuñadura del bastón a la altura de la cadera y la punta del pie hacia delante.
- ✓ Con la espalda erguida, adelante la pierna no operada.
- ✓ Después, adelante la pierna operada a la vez que el bastón o la muleta.



## Entrar en la bañera

- ✓ Aproxímese de espaldas a la bañera hasta tocarla con la parte posterior de las rodillas.
- ✓ Mantenga agarrada la mano del lado no operado a la empuñadura del andador, y la mano del lado operado al asiento o tabla de bañera. Con ambas manos agarradas, siéntese lentamente.\*
- ✓ Agarrado a una barra o a un respaldo, introduzca primero la pierna operada, manteniéndola lo más estirada posible, y después la pierna no operada. Si tiene dificultad para introducir las piernas en la bañera, puede ayudarse cogiéndose el muslo con una o con ambas manos.

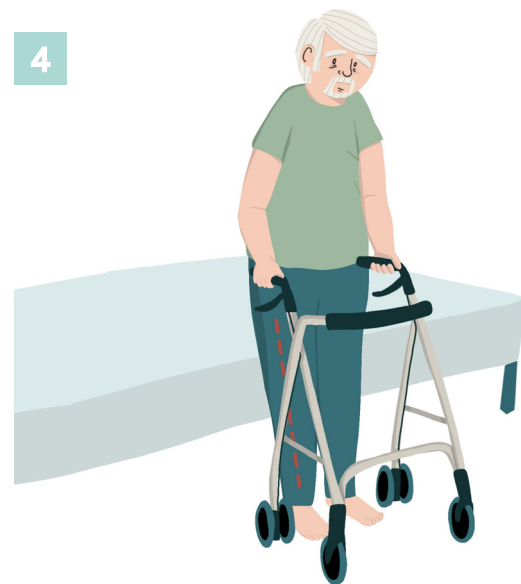
\* Nota importante para personas **con prótesis de cadera**: una vez sentado, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.



## Vestirse: cómo ponerse el pantalón

- ✓ Esta actividad la debe realizar estando sentado en una silla o en el borde de la cama.
- ✓ Introduzca primero la pierna operada y después la otra.\*
- ✓ Súbase el pantalón hasta los muslos.
- ✓ Póngase de pie apoyándose en el andador o en otra persona.
- ✓ Súbase el pantalón hasta que esté bien colocado.

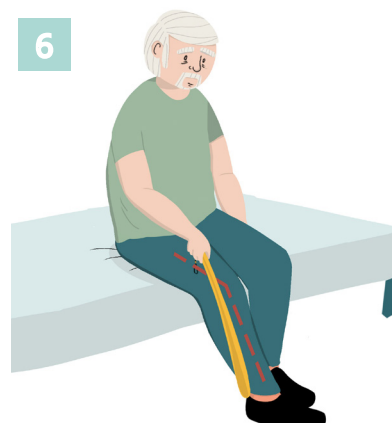
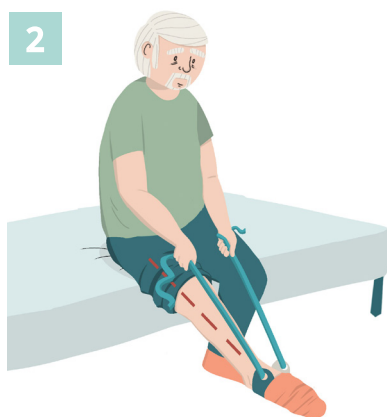
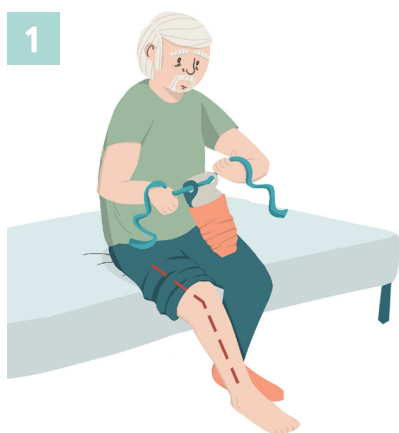
\* Nota importante para personas **con prótesis de cadera**: coja la cintura del pantalón con la pinza de mango largo, para que pueda introducir el pie sin flexionar la cadera más de 90°.



## Vestirse: cómo ponerse los calcetines y los zapatos

- ✓ Esta actividad la debe realizar sentado en una silla o en el borde de la cama.
- ✓ Coloque el calcetín en el ponecalcetines.
- ✓ Baje el ponecalcetines al suelo e introduzca el pie.
- ✓ Tire del ponecalcetines hacia arriba.
- ✓ Utilice la pinza de mango largo para acercar el zapato al pie e introducir la punta del pie.
- ✓ Ayúdese del calzador de mango largo para terminar de colocarse el calzado.

\* Nota importante para personas **con prótesis de cadera**: evite inclinar excesivamente el tronco hacia delante durante esta actividad.

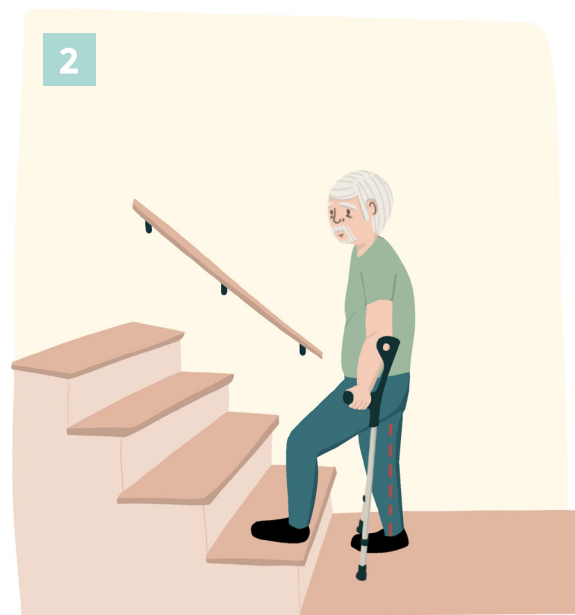
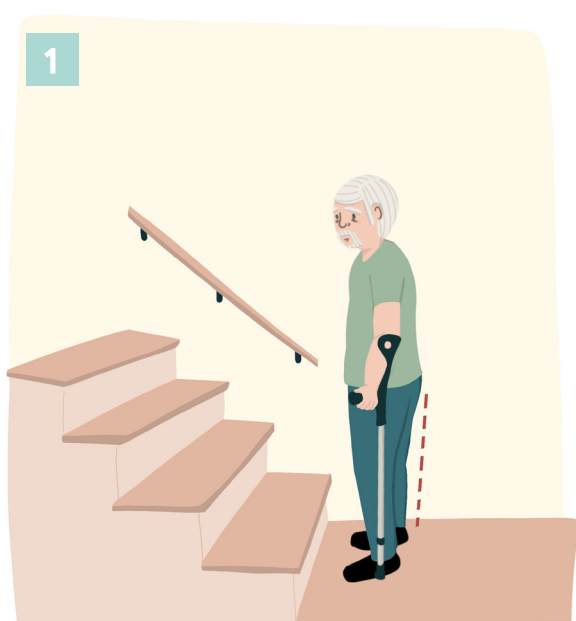


## Subir y bajar escaleras

Con la ayuda de **dos muletas**:

- ✓ Para **subir**: suba primero la pierna no operada y después la operada. A continuación, suba las muletas.
- ✓ Para **bajar**: baje primero las muletas, después la pierna operada y, por último, la no operada.

### Secuencia para **subir** las escaleras con dos muletas



## Secuencia para **bajar** las escaleras con dos muletas



## Entrar y salir del coche

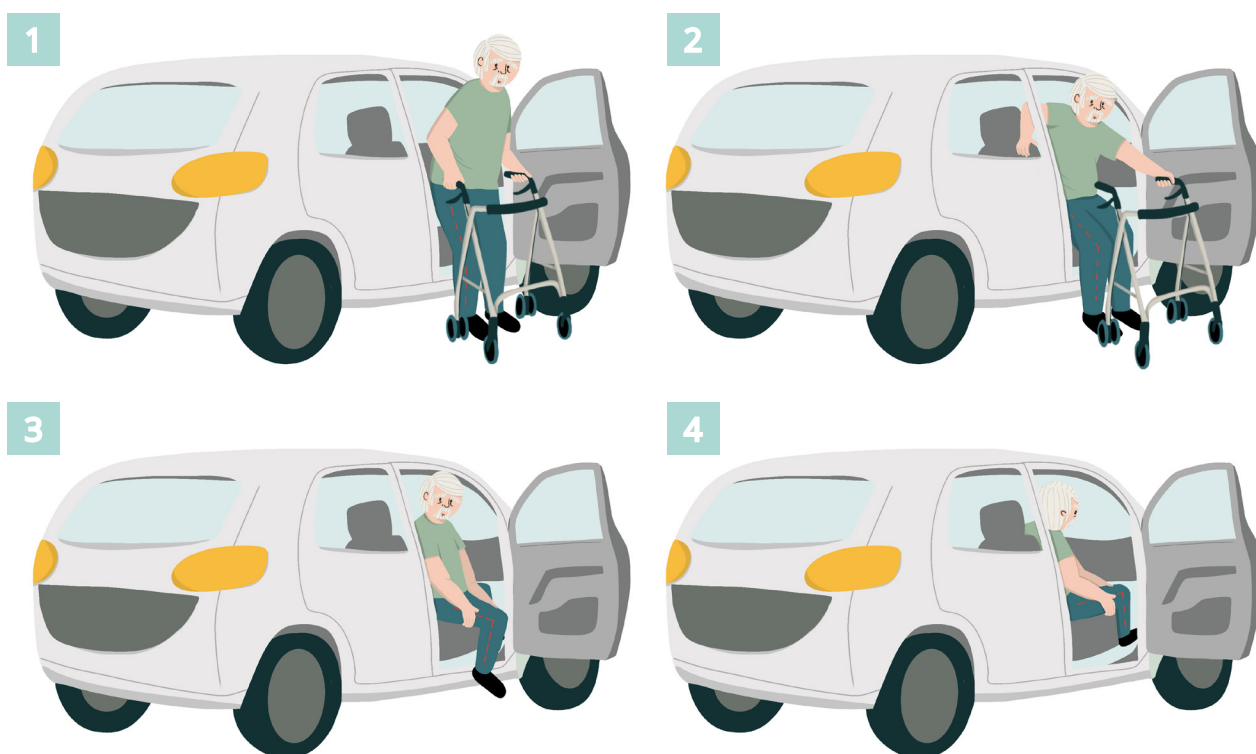
Coloque el coche en una zona llana, evitando cualquier superficie deslizante.

Para entrar y salir del coche con la **pierna derecha operada**:

- ✓ Intente sentarse en el asiento delantero derecho para mantener la pierna lo más estirada posible.
- ✓ Coloque el asiento lo más atrás y reclinado posible.
- ✓ Aproxímese al coche de espaldas con la ayuda del andador, hasta notar el asiento con las rodillas.
- ✓ Apóyese en sitios fijos, como el reposacabezas del asiento o el salpicadero, nunca en la puerta.
- ✓ Siéntese lentamente, sin dejarse caer.\*
- ✓ Introduzca primero la pierna no operada y luego la operada, manteniéndola estirada.
- ✓ Para salir, saque primero la pierna operada, evitando la flexión de más de 90° de cadera.

\* Nota importante para personas **con prótesis de cadera**: al sentarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

### Secuencia para **entrar en el coche** con la pierna derecha operada





## Secuencia para **salir del coche** con la pierna derecha operada

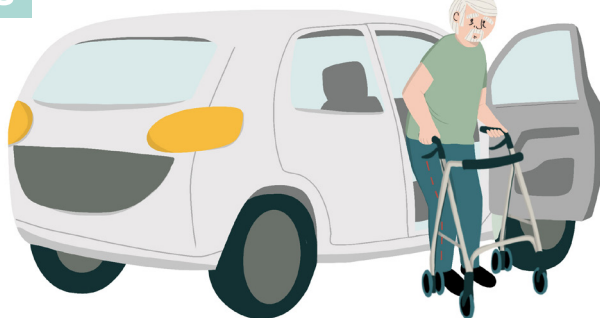
1



2



3



Para entrar y salir del coche con la **pierna izquierda operada**:

- ✓ Intente sentarse en el asiento trasero del medio para mantener la pierna lo más estirada posible.
- ✓ Aproxímese al coche de espaldas con la ayuda del andador hasta notar el asiento con las rodillas.
- ✓ Apóyese en sitios fijos, como los reposacabezas del asiento delantero y trasero, nunca en la puerta.
- ✓ Siéntese lentamente, sin dejarse caer.\*
- ✓ Introduzca primero la pierna no operada y luego la operada, manteniéndola estirada. Para ello, desplácese hasta el asiento trasero del medio.
- ✓ Para salir, saque primero la pierna operada, evitando la flexión de más de 90° de la cadera.

\* **Nota importante para personas con prótesis de cadera:** al sentarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

Secuencia para **entrar en el coche** con la pierna izquierda operada

1



2



3



4



Secuencia para **salir del coche** con la pierna izquierda operada

1



2



3



## 5. EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

Además de los ejercicios descritos en el apartado 2.1, que se han de realizar en los primeros días tras la operación de fractura de cadera, también hay otros ejercicios que son de utilidad durante el proceso de recuperación y que explicaremos a continuación.

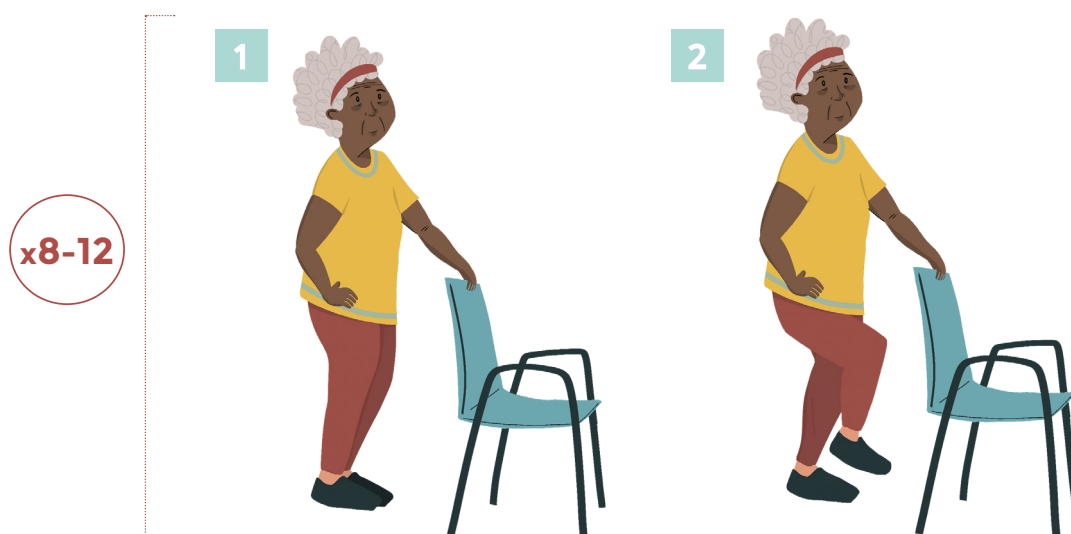
Le aconsejamos que continúe haciendo en casa los ejercicios que le recomendaron para los primeros días y que los complemente con los que se describen en este apartado.

A medida que usted vaya avanzando, es importante que tenga en cuenta que puede aumentar el número de repeticiones y de veces que realiza cada ejercicio, si su estado físico se lo permite.

Recuerde que todos estos ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y funcionalidad debe combinarlos con la **práctica habitual de caminar desde las primeras 24-48 horas tras la operación**, siempre que el traumatólogo lo autorice a cargar el peso del cuerpo sobre la pierna operada.

### Flexión de cadera

- ✓ Sitúese de pie. Si le cuesta mantener el equilibrio, puede poner una silla cerca y apoyar la mano en ella.
- ✓ Coloque la otra mano en la cintura y trate de elevar la rodilla hasta alcanzar una altura casi en línea con la cadera (en personas **con prótesis de cadera**, es importante no flexionar la cadera más allá de los 90°).
- ✓ Repita el ejercicio entre **8 y 12 veces con cada pierna**.



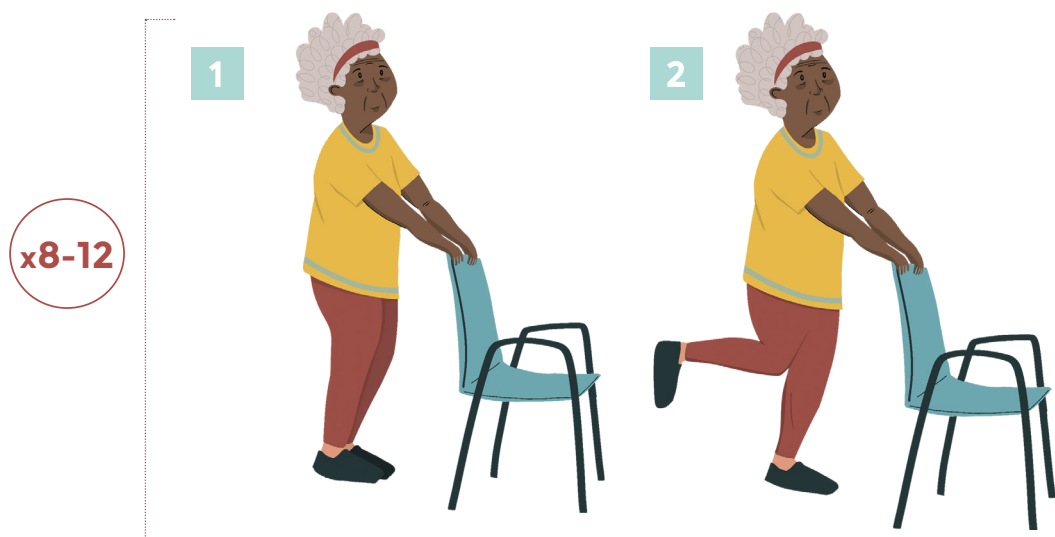
## Extensión de cadera

- ✓ Sitúese de pie con una o ambas manos apoyadas en una silla delante del cuerpo (si lo necesita para mantener el equilibrio).
- ✓ Coloque la otra mano en la cintura y trate de llevar la pierna de ese lado hacia atrás sin flexionar la rodilla ni inclinar el cuerpo hacia delante.
- ✓ Repita el ejercicio entre **8 y 12 veces con cada pierna**.



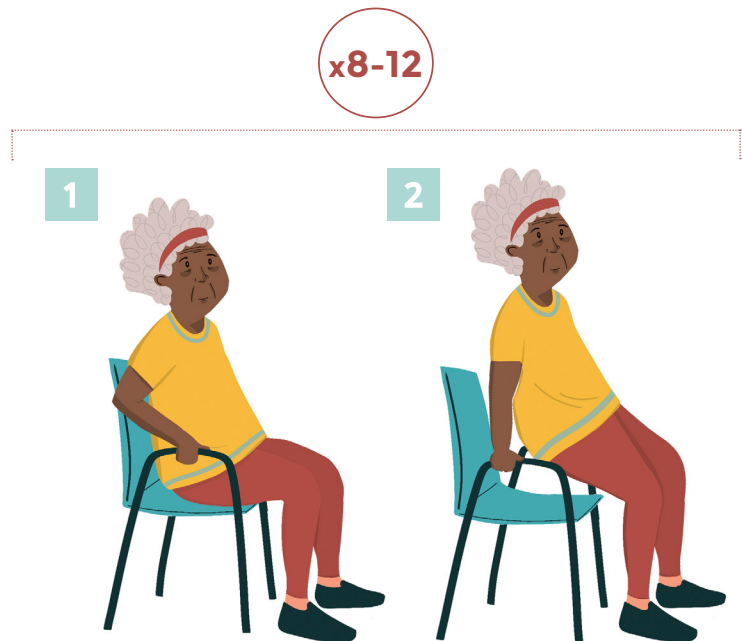
## Flexión de rodilla

- ✓ Sitúese de pie con las manos apoyadas sobre una silla situada delante del cuerpo (si lo necesita para mantener el equilibrio).
- ✓ Flexione la rodilla de una pierna mientras mantiene la pierna contraria apoyada en el suelo.
- ✓ Repita el ejercicio entre **8 y 12 veces con cada pierna**.



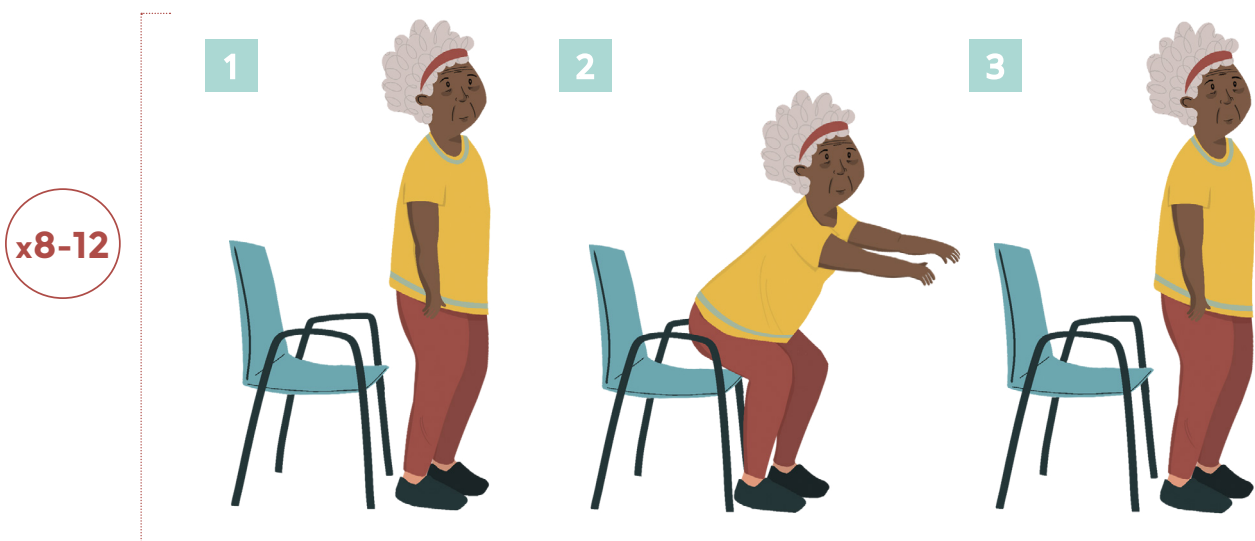
## Elevación de pelvis

- ✓ Siéntese en una silla con reposabrazos.
- ✓ Apriete la musculatura de la barriga y las nalgas, y, haciendo fuerza con los brazos hacia abajo en el reposabrazos, eleve la pelvis.
- ✓ Mantenga esta posición durante 3 segundos.
- ✓ Repita el ejercicio entre **8 y 12 veces**.



## Hacer sentadillas

- ✓ Sitúese de pie y coloque una silla detrás de usted por si pierde el equilibrio.
- ✓ Separe las piernas al ancho de la cadera y estire los brazos a lo largo del cuerpo.
- ✓ Realice el gesto de "sentarse en la silla" llevando los glúteos hacia abajo y hacia atrás, y flexionando ligeramente las rodillas. No es necesario sentarse, simplemente hacer el inicio del gesto.
- ✓ A la vez que flexiona las piernas, puede elevar los brazos rectos al frente para dar estabilidad al movimiento.
- ✓ A continuación, recupere la posición inicial y repita el ejercicio entre **8 y 12 veces**.



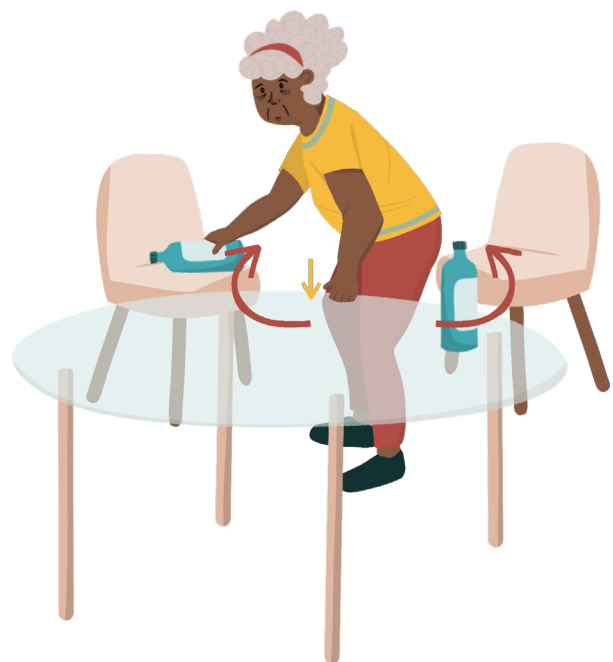
## Cambiar objetos de altura de puntillas con agarre

- ✓ Sitúese frente a la encimera y, en un mueble alto, tenga 4 objetos.
- ✓ Agárrese con la mano izquierda a la encimera, póngase de puntillas para coger un objeto del mueble alto con la mano derecha y bájelo a la encimera.
- ✓ Vuelva a la posición de inicio y agárrese a la encimera, esta vez con la mano derecha. Póngase de puntillas, coja un objeto del mueble alto con la mano izquierda y bájelo a la encimera.
- ✓ Baje 2 objetos del mueble alto con cada mano.
- ✓ Ahora repita el ejercicio para subir los 4 objetos, poniéndose de puntillas y agarrándose a la encimera, del mismo modo que lo hizo para bajarlos.



## Depositar objetos en sillas haciendo un giro y agarrado a la mesa

- ✓ Colóquese frente a una mesa con 6 objetos sobre ella. Sitúe también dos sillas a cada lado, detrás de usted.
- ✓ Apoye la mano izquierda en la mesa y, con la derecha, coja uno de los objetos. A continuación, manteniendo la mano izquierda apoyada en la mesa, gire con pasos cortos hacia la derecha y deposite el objeto en la silla que está en ese lado.
- ✓ Vuelva a girar con pasos cortos para recuperar la posición inicial.
- ✓ Repita la acción hacia el lado contrario, cogiendo el objeto con la mano izquierda y girando hacia ese lado, manteniendo la mano derecha apoyada en la mesa.
- ✓ Realice el ejercicio con 3 objetos con cada mano, alternando un lado y el otro.
- ✓ Una vez haya colocado 3 objetos en cada silla, repita la actividad, pero ahora llevando los objetos de las sillas a la mesa, alternando un lado y el otro.



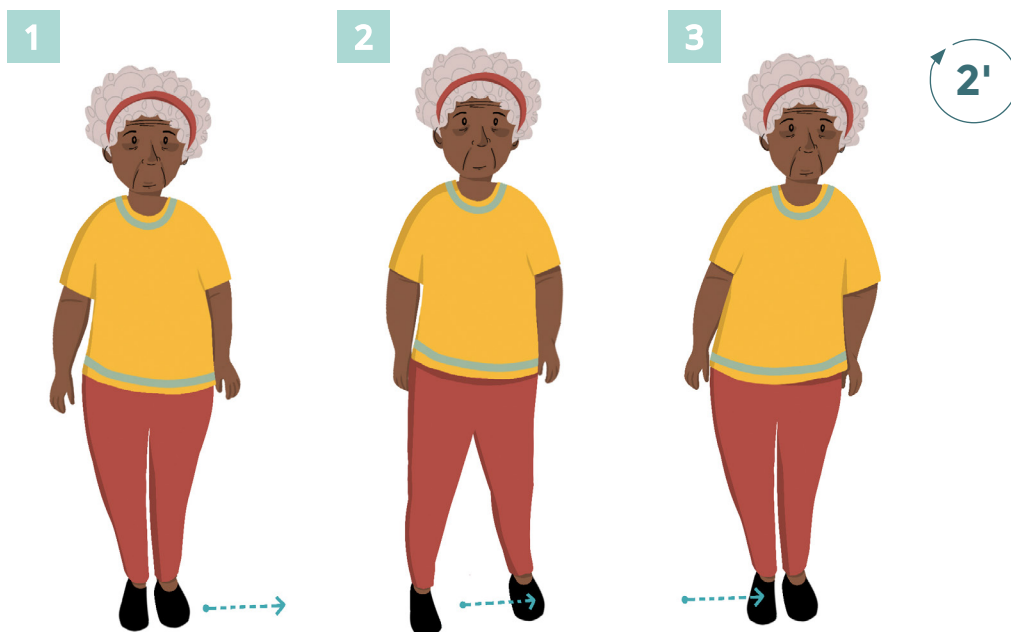
## Marchar en el sitio de pie

- ✓ Sitúese de pie (los primeros días tras la operación puede estar sentado).
- ✓ Eleve una rodilla y acompañe el movimiento con el brazo del lado contrario. A continuación, eleve la rodilla contraria y acompáñela con el brazo del otro lado, haciendo como si caminara en el sitio.
- ✓ Repita el movimiento durante **2 minutos**.



## Caminar con pasos laterales

- ✓ Sitúese de pie con las piernas ligeramente juntas.
- ✓ Separe una pierna lateralmente, sin arrastrarla, y, a continuación, desplace la pierna contraria hasta juntar ambas piernas.
- ✓ Realice este movimiento varias veces en los dos sentidos laterales (hacia la derecha y hacia la izquierda).
- ✓ Repita el movimiento durante **2 minutos**.



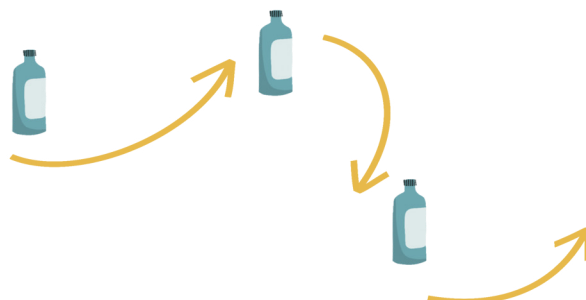
## Cambiar objetos de altura con sentadilla

- ✓ Sitúese de pie frente a una mesa con 6 objetos ligeros encima.
- ✓ Coloque una silla detrás de usted y una bolsa en el suelo, al lado de la mesa.
- ✓ Agárrese con una mano a la mesa, coja con la otra mano un objeto de la mesa y flexione las rodillas para bajar el objeto a la bolsa colocada en el suelo.
- ✓ Repita el ejercicio para bajar otro objeto a la bolsa, pero vaya alternando las manos, es decir, agárrese a la mesa con la mano con la que antes cogió el objeto y coja el objeto con la otra mano.
- ✓ Una vez haya bajado a la bolsa 3 objetos con cada mano, repita la actividad de forma inversa, subiendo los objetos de la bolsa a la mesa, y recuerde alternar las manos.



## Caminar en zigzag

- ✓ Comience agarrado al andador, habiendo colocado 4 obstáculos en el suelo delante de usted, con una distancia de dos metros entre ellos.
- ✓ Camine frontalmente hasta llegar al primer obstáculo.
  - ✓ Gire dando pasos cortos con el andador para superarlo y haga lo mismo con el resto de los obstáculos.
  - ✓ Una vez llegue al último obstáculo, dese la vuelta para volver al punto de partida y supere los obstáculos de nuevo.
  - ✓ Repita el ejercicio **2 veces**.





## Salvar obstáculos agarrándose en sillas

- ✓ Coloque dos hileras de sillas a modo de pasillo y un par de objetos en el suelo. Camine apoyándose en las sillas y pasando por encima de los obstáculos sin pisarlos.
- ✓ A medida que gane en seguridad, podrá hacerlo sin apoyarse en las sillas.





---

**Autores de contenido:**

Patrocinio Ariza Vega  
Milkana M. Borges Cosic  
Rafael Prieto Moreno  
Miguel Martín Matillas

**Autoras de estructuración  
y diseño pedagógico:**

Gemma Más Crespo  
Anna María Codina Sagré

**Autora de ilustraciones:**

Sira Lobo Enríquez

**Colaboradores:**

Cristina Carbonell Abella  
Luis Gracia Marco  
Susana Salazar Graván  
Dulce Herrera Gálvez  
Mari Paz Moreno Ramírez  
Ana María Lirola Liébanas  
Antonio Manuel Mesa Ruiz  
Consuelo Gómez Tarrías  
Gema Gómez Jurado  
María Dolores Sánchez de la Flor  
Marta Linares Gago  
Margarita Hidalgo Isla  
Patricia Jiménez Andrés  
María de las Nieves Barea Tenorio  
Víctor Cruz Guisado  
Jessica Cruz  
Esther García Buscalla

Para más información, visite <https://www.activehipplus.com/>



Accede a **AECOSAR**



<https://www.aecosar.es/>

Accede a **Por unos Huesos Fuertes**



<https://op.porunoshuesosfuertes.com/>



**Con el respaldo de:**

