

GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES CON FRACTURA O REEMPLAZO TOTAL DE CADERA

Claves para el bienestar físico y mental del
paciente



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

Claves para el bienestar físico y mental del paciente

1. Control del dolor	5
2. Descanso	6
3. Sedentarismo y actividad física regular	7
4. Nutrición	9
5. Rutinas, motivación y apoyo emocional	11

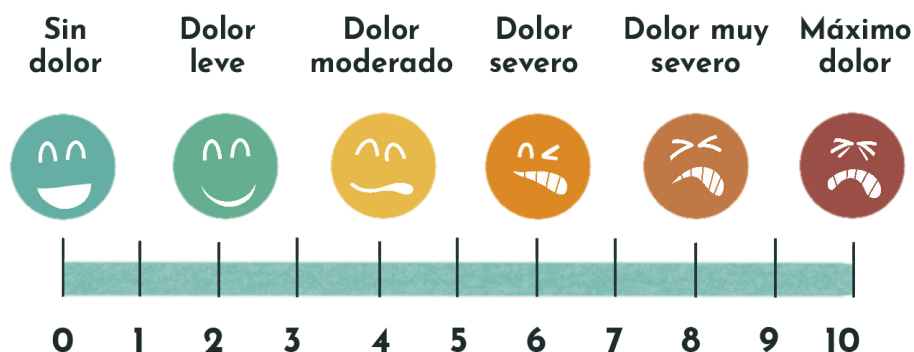
CLAVES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DEL PACIENTE

1. CONTROL DEL DOLOR

Es muy importante el abordaje del dolor para aliviar el sufrimiento y favorecer el descanso nocturno, la movilización y la rehabilitación precoz.

El inadecuado control del dolor en la persona que ha sufrido una fractura de cadera puede ocasionar diferentes complicaciones que retrasen o limiten su recuperación funcional.

Es importante medir el dolor periódicamente para poder ajustar el tratamiento. Para ello, suelen utilizarse **escalas visuales de valoración del dolor**.



Como fármaco básico, se recomienda el **paracetamol**.

Es fundamental que consulte a su médico si el dolor no disminuye con la medicación que tenga prescrita.

El médico puede añadir a la medicación algún fármaco opioide menor, si no se consigue controlar el dolor con paracetamol, como la codeína o el tramadol, solos o combinados en el mismo comprimido.

También pueden emplearse el metamizol y algunos antiinflamatorios, aunque con precaución en el paciente mayor.

Aguantar el dolor no lo ayudará a recuperarse, sino todo lo contrario.

En ocasiones, se tiene la tentación de no tomar la medicación para el dolor si este desaparece al estar en reposo. Sin embargo, esto dificultará su recuperación, ya que el dolor volverá a aparecer al hacer esfuerzos, como caminar, y usted podrá hacer menos ejercicio del que le han recomendado. Por ello, es **fundamental tomar la medicación para el dolor** que su médico le haya prescrito.

2. DESCANSO

El descanso va a ser igual de fundamental para favorecer la recuperación funcional.

Un **adecuado descanso nocturno** le permitirá encontrarse con más energía y de mejor humor para realizar las actividades del día a día y los ejercicios de rehabilitación que le hayan prescrito.

Las recomendaciones de horas de sueño en personas mayores se sitúan entre las **7-8 horas diarias**.



A continuación, le damos algunas recomendaciones que lo ayudarán a dormir mejor por la noche:

- Evite las microsiestas a lo largo del día.
- Si descansa al mediodía, que la siesta no sea de más de 30-45 minutos.
- Para evitar las microsiestas puede cambiar de actividad cada hora. Por ejemplo, levántese y camine por casa, llame por teléfono a algún familiar o amigo, evite quedarse sentado viendo la televisión muchas horas, etc.
- Cene temprano (no más tarde de las 8-9 de la noche).
- Antes de acostarse, realice alguna actividad relajante.

3. SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



El **sedentarismo** es un estilo de vida que conlleva la realización de conductas sedentarias, es decir, de actividades que requieren muy poco gasto de energía, como, por ejemplo, ver la televisión.

Las actividades sedentarias incluyen cualquier comportamiento que se realice mientras se esté despierto, en posiciones de sentado, reclinado o acostado, con un gasto de energía bajo.

El sedentarismo se ha relacionado con la mayoría de las enfermedades más frecuentes.

Es fundamental evitar el sedentarismo para mejorar la salud.

La forma de evitar el sedentarismo es reducir aquellas actividades que requieren poco gasto de energía. Por ejemplo, se puede interrumpir un comportamiento sedentario, como es ver la televisión, levantándose y dando unos pasitos por casa cada hora.

La actividad física es cualquier movimiento con el cuerpo que aumenta la energía por encima del nivel de reposo.

Practicar actividad física regular es una de las herramientas más importantes que las personas tienen para mejorar su salud.



Se ha demostrado que la actividad física regular reduce el riesgo de muchos problemas de salud y tiene beneficios adicionales a medida que aumenta la cantidad de actividad.

Las recomendaciones de actividad física para adultos mayores (a partir de 65 años) son:

- Realizar, al menos, de 150 a 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, caminar con energía), o de 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa (por ejemplo, trotar o correr), o una combinación de ambas.
- Además, esto debe combinarse con un trabajo de fortalecimiento muscular y de equilibrio.
- Cuando los adultos mayores no pueden realizar 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, deben estar tan físicamente activos como lo permitan sus capacidades y condiciones.

La actividad física desempeña un papel importante en la salud de las personas, porque puede prevenir o retrasar la aparición de limitaciones físicas.

La **función física** es la capacidad de una persona para realizar actividades cotidianas, como subir escaleras, el cuidado personal o hacer la compra. Los adultos mayores que tienen limitaciones físicas se benefician de la actividad física regular, y los físicamente activos tienen un menor riesgo de desarrollar limitaciones físicas que los inactivos.

A modo de resumen:

- Un comportamiento sedentario se relaciona con el aumento del riesgo de sufrir diferentes enfermedades y con la mortalidad.
- Realizar alguna actividad física es mejor que no hacer ninguna.
- Moverse más y ser menos sedentario tiene enormes beneficios para la salud de todos.
- Cuando los adultos mayores no pueden realizar 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana (por ejemplo, caminar con energía 150 minutos), entonces deben estar tan físicamente activos como lo permitan sus capacidades y condiciones (cada minuto de actividad suma).
- La actividad física puede prevenir o retrasar la aparición de limitaciones físicas.

4. NUTRICIÓN

La **desnutrición** está presente en un porcentaje alto de pacientes antes de la fractura de cadera y suele agravarse tras esta. Durante el ingreso hospitalario, la ingesta se ve reducida en muchos pacientes, lo que provoca una desnutrición aún mayor y dificulta la recuperación.

En pacientes con fractura o reemplazo total de cadera es recomendable seguir una dieta equilibrada, con alimentos como el aceite de oliva, los frutos secos, las verduras, los cereales integrales, las frutas y el pescado, que tienen un efecto favorable sobre la salud ósea.

El **calcio** y la **vitamina D** son los principales nutrientes, junto con las **proteínas**, implicados en la salud ósea. La mejor manera de obtener dichos nutrientes es a través de la dieta.



Para asegurar la ingesta necesaria de calcio en la dieta, se recomiendan entre 2 y 3 raciones de lácteos y entre 3 y 5 raciones de verduras al día.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en calcio son la **leche**, el **requesón**, el **yogur**, las **sardin**as y el **brócoli**.



La obtención de la vitamina D con la dieta es más difícil en la gente mayor.

Se recomiendan los **pescados grasos** (como el salmón o el atún), los **huevos**, la **leche** y algunos otros alimentos ricos en vitamina D, como las almendras.

Sin embargo, en las personas mayores, a menudo hay que administrar **suplementos de vitamina D** para cubrir las necesidades diarias de esta vitamina.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos para una buena alimentación:

- Si no tiene mucho apetito, céntrese en alimentos blandos ricos en proteínas y calorías, como el yogur, la leche, los huevos, el pescado, la carne picada, las lentejas, los batidos de proteínas, etc.
- Siga una dieta equilibrada con productos ricos en calcio y vitamina D.
- Beba abundante líquido para evitar deshidratarse (1-2 litros diarios).

5. RUTINAS, MOTIVACIÓN Y APOYO EMOCIONAL

Es normal que se sienta un poco deprimido al volver a casa y ver que no puede hacer todo aquello que podía hacer antes. Depender de otros para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, como vestirse o asearse, no siempre es fácil de asimilar.

Es muy importante, en la medida de lo posible, **recuperar las rutinas que tenía antes de sufrir la fractura de cadera.**

Le damos algunos consejos para recuperar las rutinas y sentirse mejor:

- Al levantarse por la mañana, cámbiese el pijama por ropa cómoda de calle todos los días, desayune y realice alguna actividad que le guste.
- Recuerde realizar algún ejercicio, caminar y hacer vida social.
- Cuando esté en casa, levántese, cambie de posición y camine al menos unos cuantos pasos cada hora para estar más activo. Esto mejorará su condición física y prevendrá la pérdida de masa muscular. Además, lo ayudará a sentirse mejor y a ser cada vez más independiente.
- Intente ir a buscar usted lo que necesita en lugar de pedir que se lo traigan. Cualquier momento puede ser una oportunidad para moverse (por ejemplo, ir a la cocina a beber agua).
- Es muy recomendable que salga a pasear en cuanto pueda. Hágalo en la medida en que le sea posible. Se aconseja dar por lo menos tres o cuatro paseos a la semana.
- Márquese objetivos, como, por ejemplo, retomar algunas de las actividades que realizaba antes de la fractura de cadera, y haga un seguimiento de su mejoría a lo largo del tiempo.
- Escriba un diario de las actividades que realiza cada día, esto lo ayudará a mantenerse activo mentalmente y a ver cómo cada vez puede hacer más cosas.
- Reconozca y valore los pequeños logros que vaya consiguiendo en el día a día, como, por ejemplo, caminar una distancia mayor, poder levantarse de la cama o de una silla con menos ayuda o poder ir al baño.

A veces, la comunicación con nuestros seres queridos puede ser difícil, especialmente en situaciones nuevas, como cuando les decimos que queremos retomar las actividades diarias tras una fractura. Por ello, es importante que intentemos ponernos en el lugar del otro y pensemos antes de hablar.

Si hay algo que no le gusta, dígalo **con calma** y expréselo del mismo modo en que le gustaría que la otra persona se lo dijera a usted.



Es importante mantener la comunicación con nuestros familiares y amigos, puesto que estar un tiempo prolongado sin salir de casa puede influir en nuestro estado de ánimo. Llámelos por **teléfono** o invítelos a que lo **visiten en casa**.

Volver a hacer aquellas **actividades de ocio** que le gustaban lo ayudará a sentirse mejor. Quizá necesite adaptar la forma de hacerlas (por ejemplo, hacerlas sentado o durante menos tiempo), pero es importante recuperar aquello que le gustaba y también aquellas actividades que lo hacían sentirse útil.

Leer y estar al corriente de lo que pasa en la sociedad le servirá para conservar sus capacidades mentales.

Si usted o su familiar no mejoran su estado de ánimo, dígaselo a su médico. Él lo ayudará y, si fuera necesario, lo pondrá en contacto con los servicios psicológicos disponibles en su entorno.

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/>



CENTRO HOSPITALAR
LISBOA NORTE, EPE



U LISBOA | UNIVERSIDADE
DE LISBOA



AMGEN[®]

Con el respaldo de:

