



INSTRUCCIONES DE CUIDADO EN CASA

CUIDADOS POSTOPERATORIOS –

CIRUGÍAS ORTOPÉDICAS

(RODILLA – CADERA – HOMBRO – COLUMNA – FRACTURAS)

A continuación, encontrará las recomendaciones para su adecuada recuperación en casa tras una cirugía ortopédica. Seguir estas instrucciones favorece una rehabilitación segura y oportuna.

REPOSO Y MOVILIDAD



- Evite movimientos bruscos y actividades que requieren un esfuerzo físico.
- Use ayudas para la marcha si le fueron indicadas (muletas, caminador, bastón).
- Realice caminatas cortas y progresivas dentro de casa, según tolerancia y siempre con seguridad.
- No suba ni baje escaleras sin apoyo o supervisión, especialmente en los primeros días.
- Evite permanecer acostado o sentado por largos períodos sin movilización.

CUIDADO DE LA HERIDA

- Mantenga la herida limpia y seca.
- No retire los apósitos sin indicación médica.
- Evite mojar directamente la zona quirúrgica al bañarse.
- No aplique cremas, pomadas o talcos sobre la herida.
- Consulte si observa enrojecimiento, hinchazón, secreción o mal olor en la herida.



MEDICACIÓN

- Tome los medicamentos formulados tal como se le indicaron (analgésicos, antibióticos, anticoagulantes, entre otros).
- No se automedique ni suspenda medicamentos sin indicación médica.
- Informe a su médico si presenta náuseas, alergias, mareos o cualquier efecto adverso.



COSMITET LTDA.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

- Mantenga una dieta equilibrada y rica en proteínas, frutas y vegetales.
- Aumente la ingesta de agua para favorecer la recuperación y prevenir el estreñimiento.
- Evite bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados o con alto contenido de sal.



SIGNOS DE ALARMA CONSULTE INMEDIATAMENTE SI PRESENTA:

- Dolor intenso que no mejora con la medicación.
- Inflamación importante o enrojecimiento excesivo en la zona operada.
- Sangrado o secreción por la herida.
- Fiebre mayor a 38°C.
- Dificultad para mover la extremidad o pérdida de sensibilidad.
- Falta de aire o dolor en el pecho (posible tromboembolismo).



SEGUIMIENTO Y REHABILITACIÓN

- Asista a los controles médicos según programación.
- Siga las indicaciones de terapia física o rehabilitación si fue ordenada.
- Informe cualquier cambio en su estado de salud.

IMPORTANTE

Estas recomendaciones no reemplazan el seguimiento médico.

Si tiene dudas, comuníquese con su profesional tratante o acuda a urgencias.

Comuníquese al teléfono 5185000 ext 2219 o al número de celular 3104470164

