



#### 4. CUIDADOS DE LA PIEL EN PACIENTES INMOVILIZADOS



**Extremar la higiene** diaria de la piel, secado cuidadoso. vigilar pliegues y espacios interdigitales.



**Aplicar a diario crema hidratante.**

**Se recomienda la movilización al sillón** durante el día siempre que sea posible.



**En cama, cambiar de postura periódicamente** si el riesgo de lesiones de la piel es alto. Mantener la cama seca y sin arrugas.



**Evitar que las prominencias óseas tengan contacto** con superficies duras.



Existen superficies especiales de apoyo que pueden ser útiles si permanece mucho rato en silla o en cama, como cojín de silicona o colchón antiescaras.



**Vigilar la piel** de las zonas de apoyo y las expuestas a humedad. Avise a su enfermera si una zona de la piel se enrojece.



ÁREA INTEGRADA DE GUADALAJARA

UNIDAD DE ORTOGERIATRÍA

SERVICIOS DE TRAUMATOLOGÍA Y GERIATRÍA

RECOMENDACIONES AL ALTA:

## FRACTURA DE CADERA

Hospital Universitario de Guadalajara

Teléfono de contacto: 949 20 92 00

C/ Donante de sangre s/n,  
19002 Guadalajara





## 1. DIETA



**Es importante beber líquidos abundantes** (agua, infusiones, zumos naturales, leche, etc.)

**La dieta debe ser rica en proteínas** (carne, pescado, pollo, etc.).



**No olvide tomar leche o derivados lácteos a diario** (yogur, queso, batidos, etc.)

**En caso de dificultad para tragar (disfagia) todos los líquidos deben ser administrados con espesante** y los purés deben ser consistentes para evitar atragantamientos.



**Mantener un adecuado ritmo intestinal**, tomando a diario alimentos con fibra como con fruta con piel, verduras, legumbres o cereales.



**Los cuidados adecuados de la cavidad oral** y de las prótesis dentales son fundamentales para una alimentación correcta



## 2. EJERCICIO



**Realice ejercicio físico regularmente.** Debe caminar a diario, utilizando el andador inicialmente y bajo supervisión de otra persona.

**Procure caminar erguido**, mire hacia delante, pero fíjese en los obstáculos que pueda haber en el suelo.



**Al caminar, y para subir escaleras desplace primero la pierna sana** y después la afectada. Para bajar, pisar primero con la pierna operada. ponga los dos pies en cada escalón.

**Procure sentarse siempre en asientos que no sean muy bajos.**



**La pierna intervenida suele estar hinchada** hasta que la actividad física se recupera totalmente. Cuando esté sentado, es conveniente que sea con las piernas elevadas.



## 3. EVITAR CAÍDAS



**Use calzado bien adaptado.** Los zapatos deben sujetar el pie y ser cerrados por detrás, sin tacones y con una suela que no resbale.



**Mantenga los pasillos y las habitaciones bien iluminados.**

**Elimine alfombras innecesarias.** Evite suelos resbaladizos.

**Elimine de las zonas de paso elementos que puedan causar tropiezos** (cables, muebles...).



**Instale elementos de seguridad** en escaleras y cuartos de baño (barandillas, agarradores). Se recomienda especial precaución al levantarse al wc por la noche.