



Seguridad en el hogar tras una operación de prótesis de cadera

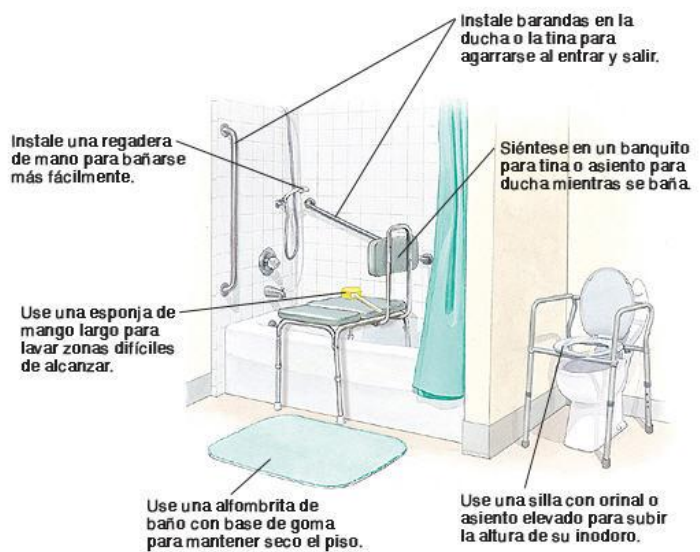
En el hospital practicó cómo salir de la cama, caminar y hacer tareas cotidianas sin poner en peligro su nueva cadera. Una vez que regrese a casa, tendrá que poner en práctica lo que aprendió. Para proteger su nueva cadera, piense siempre antes de moverse en como lo va a hacer.

Además puede estar pendiente de los peligros en su hogar para poder recuperarse con más seguridad. Podemos adoptar una serie de medidas preventivas para evitar caídas y resbalones en nuestro hogar así como movimientos indeseados que pueden repercutir en la recuperación.

Tal vez sea una buena idea cambiar la disposición de los muebles para que le resulte más fácil ir de un lugar a otro y utilizar herramientas como agarraderas y banquetas que nos faciliten las tareas del día a día.

Precauciones en el baño:

En el baño, ciertas ayudas como una regadera de mano y un asiento elevado para el inodoro pueden servirle de protección. No olvide tener mucho cuidado con el suelo mojado o las superficies desniveladas, que son muy peligrosos. En la ducha podemos insertar una agarradera para entrar y salir sin problemas, una banqueta para ducharnos sentados y una alfombrilla con base de goma para que el agarre sea mayor.



Precauciones en el salón o sala de estar:

Elimine las alfombras pequeñas de toda la casa para evitar resbalones así como objetos pequeños, cables de electricidad y otros elementos con los que podamos tropezar. Mantener los objetos de uso al alcance de la mano para evitar agacharnos y utilizar cojines firmes en los sillones y sillas bajas.

