



Seguridad en el hogar tras una operación de prótesis de rodilla

¿Tiene su hogar toda la seguridad necesaria o esconde posibles peligros como alfombras sueltas y cables, que pudieran causarle una caída?

Asegúrese de que su casa esté segura y exenta de peligros antes de regresar. Pida a sus familiares o amigos que lo ayuden a reorganizar las habitaciones según sea necesario.

Consejos:

- Para evitar resbalarse o tropezar, quite las alfombras pequeñas.
- Quite de los cables de electricidad que estén por el suelo.
- Instale unos pasamanos en uno de los lados de las escaleras.



Seguridad en el baño

Quizás también tenga que hacer unas modificaciones en el baño, para que sea más seguro y fácil de usar. Su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional puede ayudarle a elegir el equipo más adecuado para su baño, así como enseñarle a bañarse, vestirse y sentarse más fácilmente en el baño. Consejos:

- Use una esponja de mango largo para lavar zonas difíciles de alcanzar.
- Use una alfombrita de baño con base de goma para mantener seco el piso y evitar resbalones.
- Siéntese en un asiento para ducha mientras se baña o ducha.
- Use una silla con orinal o suplemento elevado para subir la altura de su inodoro.



Doctor
Manuel Villanueva Martínez
Especialista en
prótesis de cadera y rodilla

El control del dolor en su casa

Es posible que le receten calmantes del dolor para que los tome en su casa. Si se controla el dolor, podrá reanudar su vida activa más pronto. Use los medicamentos para el dolor sólo según las indicaciones. Tome cada dosis a su debido tiempo, antes de que el dolor se vuelva demasiado fuerte, una vez instaurado el dolor cuesta más eliminarlo que si nos anticipamos a él. No dude en tomar sus medicamentos cuando los necesite. Después de tomar los medicamentos para el dolor, espere unos 30 minutos antes de iniciar cualquier actividad o hacer los ejercicios indicados. Hable con su médico si sus calmantes no le controlan el dolor o si comienza a sentirse peor de repente. También puede aliviar el dolor aplicándose hielo y elevando la pierna.

También deberá pincharse una inyección alrededor del ombligo durante 1 mes y medio. Esto evitará la posibilidad de sufrir una trombosis en las venas de las piernas. Hay medicamentos que hacen el mismo efecto sin pincharse, sólo tomando pastillas.

