



## **GUÍA PARA CUIDADORES DE PACIENTES CON CIRUGÍA DE CADERA**

### **ÍNDICE**

<b>1. <u>Cuidado del cuidador</u></b>
<b>1.1 <u>Postura correcta durante el cuidado</u></b>
<b>1.2 <u>Indicaciones para movilizar al paciente en la cama</u></b>
<b>1.2.1. Mover al paciente hacia arriba en la cama</b> <b>1.2.2. Mover al paciente lateralmente en la cama</b> <b>1.2.3. Girar al paciente en la cama.</b> <b>1.2.4. Pasar al paciente de acostado a sentado en el borde de la cama (por el lado operado).</b> <b>1.2.5. Pasar al paciente de sentada a acostada en la cama.</b> <b>1.2.6. Pasar al paciente de sentado a de pie con la ayuda de un andador.</b> <b>1.2.7. Pasar al paciente de sentado en la cama a sentado en una silla sin el andador.</b> <b>1.2.8. Caminar con andador.</b>
<b>2. <u>Claves para el bienestar físico y mental del cuidador.</u></b>
<b>2.1. <u>Postura correcta en el día a día.</u></b>
<b>2.2. <u>Relajación: Estiramientos y ejercicios de respiración.</u></b>
<b>2.3. <u>Evitar el sedentarismo y fortalecer los huesos.</u></b>
<b>2.4. <u>Aspectos emocionales.</u></b>

## **1. Cuidado del cuidador**

Cuando alguien tiene una fractura de cadera, tanto la vida del paciente como la del cuidador cambia mucho, lo que puede generar estrés y ansiedad en ambos. A menudo, el cuidador no sabe exactamente cómo actuar al cuidar a una persona en esta situación. A continuación, presentamos algunos consejos y pautas para facilitar el proceso.

Es importante recordar que, siempre que sea posible, debemos motivar a la persona a ser activa e independiente en la medida de sus posibilidades, apoyándola a realizar actividades por sí misma.

### **1.1. Postura correcta durante el cuidado**

Mantener una postura correcta ayuda a prevenir lesiones. Algunos puntos básicos para una buena higiene postural son:

- Elimina cualquier obstáculo en el área donde se va a realizar el cuidado.
- Mantén todos los materiales a mano y accesibles.
- Si tienes que cargar peso, mantén la espalda recta, el peso cerca del cuerpo y usa las piernas para levantarte o moverte.
- Si el paciente se agarra a ti, debe hacerlo del hombro o la cintura, nunca del cuello.
- Antes de realizar cualquier esfuerzo, contrae los músculos del abdomen, la pelvis y los glúteos para proteger tu espalda.

### **1.2. Indicaciones para movilizar al paciente en la cama**

En este apartado, se explica cómo realizar algunos movimientos de manera segura. Para los ejemplos, usaremos el lado derecho como la pierna operada.

#### **1.2.1. Mover al paciente hacia arriba en la cama**

1. Colócate al costado de la cama, lo más cerca posible del paciente, en el lado de la pierna operada.
2. Coloca una pierna delante y otra detrás, manteniendo la trasera flexionada.
3. Sitúa una de tus manos debajo del omóplato (escápula) y la otra debajo de la cadera (pelvis).
4. Pide al paciente que flexione las piernas y apoye los talones en el colchón (la pierna operada no debe flexionarse más de 90°).

5. El paciente debe hacer fuerza con los pies y los codos, y tú acompañas el movimiento desplazando tu peso hacia la pierna delantera, ayudando a moverla hacia arriba en la cama.



### 1.2.2. Mover al paciente lateralmente en la cama

1. Colócate al costado de la cama, en el lado de la pierna operada, lo más cerca posible del paciente.
2. Coloca una pierna delante y otra detrás, flexionando la pierna delantera.
3. Pon una mano debajo del omóplato (escápula) y la otra debajo de la cadera (pelvis) del paciente.
4. Pídele que flexione ambas piernas (sin que la pierna operada supere los 90°), apoyando los talones en el colchón y acercando la barbilla hacia el pecho.
5. El paciente debe empujar con los pies y los codos para moverse hacia el borde de la cama.
6. Mientras ella hace el esfuerzo, acompaña el movimiento desplazando tu peso de la pierna delantera a la trasera.



### 1.2.3. Girar al paciente en la cama:

1. Colócate en el lateral y lo más cerca posible de la cama en el lado de la pierna operada.
2. Coloca una pierna delante y la otra detrás para tener mejor apoyo.
3. Pídele al paciente que flexione la pierna más alejada de ti (sin que la pierna operada supere los 90°) y mantenga la otra pierna estirada.
4. Coloca una almohada o cojín entre sus rodillas para mayor comodidad.
5. Indícale que extienda el brazo más alejado de ti y lo mueva en dirección al giro, al tiempo que gira también el tronco y la cabeza.
6. Coloca tus manos en su omóplato y cadera, en el lado opuesto a ti.
7. Acompaña el movimiento llevando tu peso de la pierna delantera a la trasera mientras ayudas a girarla.



### 1.2.4. Pasar al paciente de acostado a sentado en el borde de la cama (por el lado operado)

1. Ayuda al paciente a sacar las piernas hacia el borde de la cama. Coloca tus manos por debajo de la pierna operada. Mantén tus rodillas flexionadas y la espalda recta mientras ayudas a sacar sus piernas fuera de la cama.
2. Colócate frente al paciente: pon una de tus rodillas debajo de su muslo operado, con una mano encima de su otra rodilla y la otra mano en su omóplato (escápula) del lado operado.
3. Para ayudarle a incorporarse, flexiona tu pierna cercana a su cabeza y estira la otra.
4. Usa la mano que está sobre su rodilla no operada para empujar hacia abajo, y la mano en la escápula para guiar el movimiento.
5. Haz este movimiento de palanca, trasladando tu peso de una pierna a la otra para ayudarle a sentarse con control.



### 1.2.5. Pasar al paciente de sentado a acostado en la cama

1. Colócate de frente al lado de la cama donde está la pierna operada. Ayuda a subir las piernas a la cama, sujetando con tus manos el tobillo de la pierna operada.
2. Flexiona tus rodillas para facilitar el movimiento y coloca las piernas en la cama.
3. Finalmente, ayúdala a centrarse en la cama para mayor comodidad.



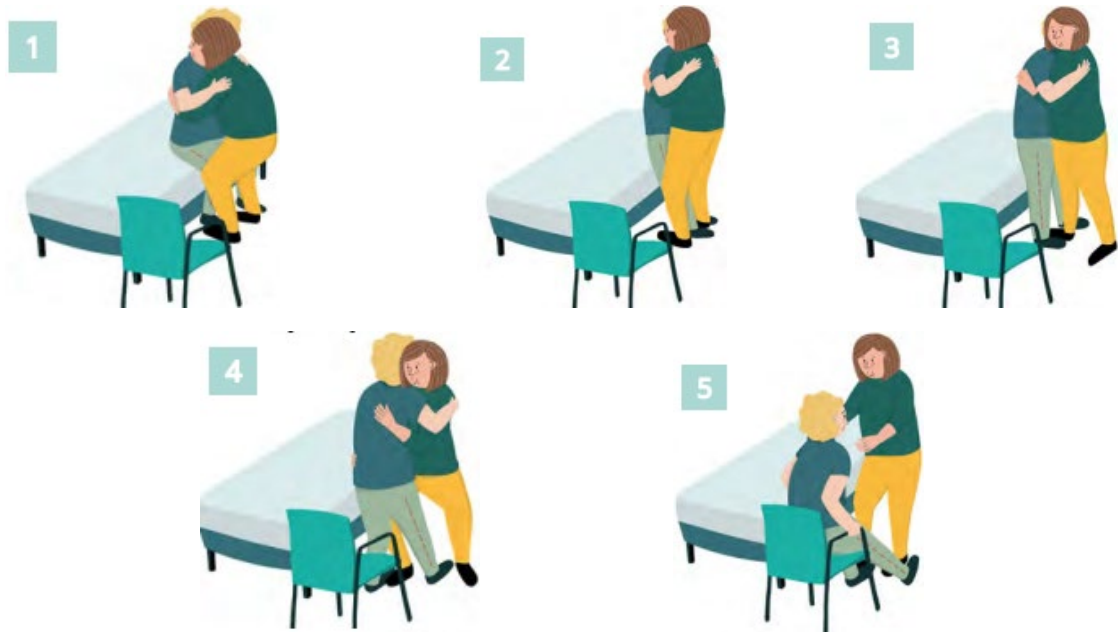
**1.2.6. Pasar al paciente de sentado a de pie con la ayuda de un andador**

1. Ayuda al paciente a moverse hacia el borde de la cama.
2. Colócate a su lado, flexiona tus rodillas y pon una mano en su cadera (pelvis) y la otra en el omóplato opuesto.
3. Asegúrate de que la pierna operada esté un poco más adelante y extendida, mientras que la otra pierna está más atrás.
4. Indica al paciente que se impulse hacia arriba, usando las manos sobre el colchón o el andador.
5. Mientras se levanta, estira tus rodillas para ayudarle a ponerse de pie con estabilidad.



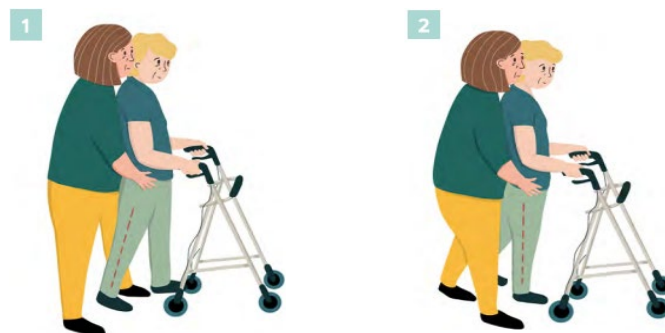
**1.2.7. Pasar al paciente de sentado en la cama a sentado en una silla sin el andador**

1. Ayuda al paciente a acercarse al borde de la cama. Pídele que se agarre de tus hombros (escápulas).
2. Coloca una de tus piernas entre las suyas y la otra fuera, en dirección a la silla. Asegúrate de que la pierna operada esté un poco estirada hacia adelante.
3. Ayúdala a levantarse estirando tus rodillas gradualmente.
4. Gira tu cuerpo con pasos cortos y despacio, ayudándola a girar hacia la silla.
5. Cuando esté frente a la silla, ayúdala a sentarse lentamente, manteniendo la pierna operada ligeramente estirada hacia adelante.



#### 1.2.8. Caminar con andador:

- Colócate detrás del paciente, con las manos en sus caderas para darle estabilidad.
- Ayúdala a cambiar el peso de una pierna a otra.
- A medida que gane seguridad, muévete hacia el lado de la pierna operada y ofrécele menos apoyo.
- Asegúrate de que los pasos sean uniformes y de igual longitud en ambas piernas.
- Recuérdale que mantenga los pies separados, los dedos apuntando hacia adelante, y que mire al frente con la cabeza erguida.



## 2. Claves para el bienestar físico y mental del cuidador

Como cuidador, es esencial que te cuides tanto física como mentalmente para poder cuidar bien a los demás. Mantener tus rutinas físicas y sociales ayudará a tu salud y te permitirá brindar un mejor apoyo a la persona que cuidas.

### 2.1. Postura correcta en el día a día

La mejor postura es aquella en la que el peso se distribuye de forma correcta y que disminuya los esfuerzos innecesarios.

A continuación, se mostrarán unas viñetas explicativas de la forma correcta e incorrecta en cuanto a la realización de tareas cotidianas:

#### Agacharse para coger un peso



#### Llevar el carro de la compra



#### Uso del teléfono móvil



## 2.2. Relajación: Los estiramientos y el control de la respiración

Tanto los estiramientos como la respiración son una opción buena para su bienestar físico y mental. Se puede trabajar de forma separada, aunque es más recomendable realizarlos de forma combinada, por ejemplo, mientras estira, puede hacer un trabajo adecuado de la respiración.

### → *Respiración:*

A continuación, se van a explicar 2 formas para relajarse mediante la respiración:

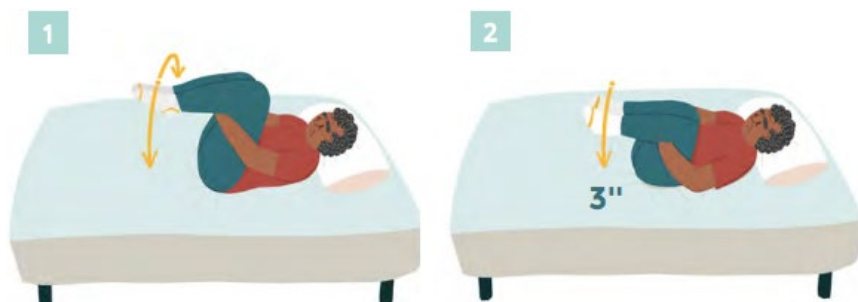
- *Técnica de respiración relajante* → Inhala durante 4 segundos, retén el aire 7 segundos y exhala durante 8 segundos. Este ritmo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- *Respiraciones profundas* → Sentado o acostado boca arriba, coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho. Inhala lentamente hasta que sientas que tu abdomen se eleva, retén un momento el aire y luego exhala, sintiendo cómo el abdomen desciende.

### → *Ejercicios de estiramiento:*

Realizar estiramientos ayuda a aliviar y prevenir el dolor de espalda. Dedica entre 10 y 15 minutos diarios a estos ejercicios y controla tu respiración en cada movimiento. Al principio lo mismo no consigues realizarlo como usted pretende, no se preocupe, cuando vaya pasando el tiempo con la práctica verá cómo va mejorando.

También es conveniente controlar la respiración, usted debería sincronizar cada movimiento con la inspiración y espiración y cada vez que suelte el aire intentar hacer el estiramiento más amplio.

- *Masaje en zona lumbar: Acostado, lleva las rodillas al pecho y sujétalas con las manos. Mueve el cuerpo suavemente de un lado a otro, manteniendo 3 segundos en cada lado. Repite 5 veces.*



- **Rotación del tronco tumbado:** Acostado, lleva las rodillas al pecho y sujétalas con las manos. Mueve el cuerpo suavemente de un lado a otro, manteniendo 3 segundos en cada lado. Repite 5 veces.



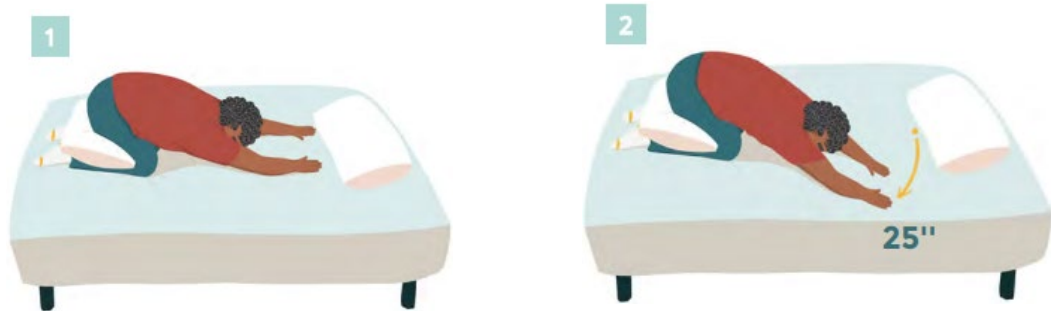
- **Inclinación frontal:** Sentado con las piernas abiertas y las manos entre las piernas, inclina el tronco hacia adelante. Mantén 25 segundos y vuelve lentamente.



- **Secuencia gato-vaca:** En posición cuadrúpeda, alineando las manos a los hombros y rodillas con las caderas. Peso repartido de forma homogénea y espalda relajada (ni muy arqueada, ni recta). En inspiración, mire arriba elevando el pecho y arqueando ligeramente la zona lumbar. Al llegar al máximo de inspiración, contraiga el vientre (llevando el ombligo hacia las lumbares), redondeando la columna y como si quisiera mirarse el ombligo. Repetir 5 veces esta secuencia.



- **Estiramiento de Mahoma:** De rodillas con almohada entre talones y glúteos, inspiración lenta y profunda. Seguidamente, expulsamos el aire mientras llevamos el cuerpo adelante con los brazos estirados hasta tocar con la frente en la cama, en esta postura nos mantenemos 25 segundos. Después, llevamos los brazos hacia un lado, inclinando el tronco y mantenemos otros 25 segundos, respire con normalidad, luego vaya hacia el otro lado y aguantamos otros 25 segundos para terminar volviendo a la postura central y cogiendo aire terminamos en la postura inicial.



- **Inclinación lateral de cuello:** Sentado, la mano derecha en la parte superior de la cabeza tira hacia el lado derecho, se mantiene 25 segundos esta posición con los hombros relajados. Luego se vuelve a la postura inicial, para hacer lo mismo al otro lado.



- **Estiramiento de espalda con manos adelante:** Sentado con espalda recta, con una mano se agarra la muñeca del brazo contrario, lleva las manos a la altura de los hombros y se estira hacia delante todo lo que se pueda, mantenga esta posición unos 25 segundos. Vuelva lentamente al inicio.



- **Inclinación de tronco:** Sentado con espalda recta, lleve el brazo derecho hacia el techo y adelante, el brazo contrario, ligeramente separado, se apoyará en la cama. A continuación, incline el tronco hacia la izquierda y mantenga la posición 25 segundos. Al terminar, realice este ejercicio al otro lado.



- **Rotación de tronco:** Sentado con espalda recta, apoye la mano derecha detrás del tronco y la mano izquierda sobre el muslo derecho. Gire el tronco y la cabeza hacia la derecha y deslice la mano derecha hasta que note tensión en la espalda. Mantenga la posición 25 segundos. Al terminar, realice este ejercicio al otro lado.



### 2.3. Sedentarismo, la actividad física y su relación con la osteoporosis

Un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de enfermedades como la obesidad y problemas del corazón. La actividad física ayuda a reducir estos riesgos y aporta beneficios para la salud. Se recomienda:

- Realizar entre 150 a 300 minutos de ejercicio moderado por semana, como caminar rápido.
- Alternativamente, realizar entre 75 a 150 minutos de ejercicio vigoroso, como correr.
- Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular para mejorar la resistencia ósea y muscular.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la densidad de la masa ósea y el aumento de la fragilidad del hueso. El sedentarismo favorece la aparición de la osteoporosis y la actividad física puede retrasar la disminución de la pérdida de masa ósea.

### **Beneficios de la actividad física para prevenir la osteoporosis:**

- La actividad física retrasa la pérdida de densidad ósea.
- Hacer ejercicio es mejor que no hacer nada.
- Los adultos que se mantienen activos tienen una mejor salud general.

### **2.4. Aspectos emocionales**

Cuidar a alguien con una fractura de cadera puede ser emocionalmente demandante. Aquí algunos consejos para cuidar también tu salud mental:

- Comparte tus preocupaciones con profesionales de salud.
- Participa en talleres donde se comparten experiencias.
- Descansa todo lo que puedas.
- Reserva tiempo para tus rutinas y actividades sociales, esto te ayudará a desconectar y a recargar energías.