

Antes de la cirugía: cómo preparar su casa

Antes de la cirugía, puede hacer algunos cambios simples en su casa. Para que la convalecencia sea más fácil y segura. Ahora es el momento de reducir los peligros en el hogar. Además, deberá limitar el uso de las escaleras. Si planifica bien ahora, tendrá menos de qué preocuparse durante la recuperación.

Haga que su casa sea segura

Estos son algunos consejos para que su casa sea segura:

- Adquiera una buena provisión de alimentos enlatados y congelados, y menús para llevar de lugares que hacen entregas a domicilio. Guarde todos los suministros, como platos y utensilios descartables, a una altura entre la cadera y el hombro. Así, podrá alcanzarlos sin necesidad de estirarse ni agacharse.
- Prepare una habitación en el piso de abajo de su casa, si suele dormir arriba. Como alternativa, disponga las cosas de modo que solo tenga que subir una vez al día.
- Ordene su casa y retire las alfombras sueltas.
- Fije los cables eléctricos con cinta.
- Coloque los artículos de uso frecuente a su alcance. Estos incluyen el control remoto del televisor y el cargador del teléfono móvil.

Consiga equipos especiales

Ciertos equipos especiales pueden facilitar su recuperación y hacerla más segura. Si le ofrecen entrenamiento preoperatorio, pruebe a usar los dispositivos antes de la cirugía. A continuación se indican algunos de los elementos más útiles:

- Asiento especial elevado para el inodoro
- Asiento para ducharse
- Pasamanos y barras de sujeción para ayudarlo a incorporarse
- Pinzas de agarrar para ponerse medias y zapatos



Pida ayuda

Después de la cirugía, no podrá manejar durante las primeras semanas. Si es posible, pídale a un familiar o a un amigo que le haga las compras y le ayude a hacer diligencias. Si vive solo, pídale a alguien que se quede en su casa por unos días después de la cirugía.