

---

# Después de la cirugía de reemplazo de hombro: el regreso a las actividades

Después del reemplazo del hombro, tendrá menos dolor y rigidez. También es posible que tenga más fuerza y movilidad en el hombro y brazo, y que pueda reanudar muchas de las actividades que disfruta, como el golf, la natación, los bolos, la jardinería o los juegos con sus hijos o nietos. Si cumple con el programa de ejercicios y protege el hombro, es probable que pueda retomar sus actividades normales al cabo de unos meses. El equipo de atención médica le dirá cómo usar el cabestrillo y durante cuánto tiempo. Es probable que deba asistir a visitas de seguimiento con fisioterapia para lograr una recuperación más rápida y completa.



## El regreso al trabajo

La fecha del regreso al trabajo dependerá de la cirugía que le hicieron y del tipo de trabajo que tenga. Si trabaja en una oficina, tal vez pueda reintegrarse en unas pocas semanas. El proveedor de atención médica puede indicarle que reanude ciertas actividades poco a poco, o que evite hacer ciertas tareas hasta que el hombro sane. La recuperación tardará más si su trabajo incluye un esfuerzo físico. En algunos casos, el proveedor de atención médica podría recomendarle que cambie el tipo de trabajo para no esforzar demasiado o volver a lastimar el hombro.

## Aspectos que debe recordar

El hombro nuevo no está diseñado para resistir impactos fuertes. Imagínese que el hombro es como un neumático: mientras más esfuerzos haga, más rápido se desgastará. Teniendo esto en mente, tal vez le convenga tomar algunas decisiones sobre cómo va a tratar el hombro nuevo.