

# Recuperación del Reemplazo de Articulación: Guía de Actividades

Cuando llegas a casa después de una cirugía de reemplazo de cadera, es importante que sigas las guías de actividad detalladas en tu plan de alta. Sigue esta lista para asegurar que tu recuperación sea segura y saludable.

**DEBES:** Hacer tus ejercicios de post-cirugía como lo indiquen. Haz 20 minutos de ejercicio dos veces al día.  
**DEBES:** Caminar en tu casa. Empieza lentamente, tal vez una recámara a la vez. Después trata de aumentar la distancia y cantidad que camines.

Al subir escaleras: **DEBES:** Pedirle a una amigo o familiar que te ayude. Si necesitas descansar, para y toma respiraciones profundas antes de continuar subiendo o bajando escaleras.

**DEBES:** Equilibrar tus actividades y el descanso. Tu cuerpo está recuperándose de la cirugía y vas a necesitar tomar descansos. Si te sientes cansado durante la actividad, para y descansa. **DEBES:** Asistir a todas tus citas de terapia. Dependiendo de tu plan de recuperación, tal vez un terapeuta físico te de sesiones en casa o debas ir a un centro de rehabilitación para hacer terapia física como paciente externo.

**DEBES:** Tomar tu medicina para el dolor antes de cualquier sesión de terapia o ejercicio. La terapia y la rehabilitación son siempre más difíciles si tienes dolor. **DEBES:** Colocar una bolsa de hielo en el área cuando tengas dolor o inflamación. Ésto reduce la inflamación y mejora el dolor.

**NO DEBES:** Colocar hielo en tu articulación por más de 20 minutos cada vez. **NO DEBES:** Sentarte por más de 30-45 minutos cada vez. Siéntate en sillas con brazos para apoyarte.

La recuperación implica trabajar duro. Pero la terapia física y el ejercicio te harán más fuerte para que puedas volver a hacer las actividades que amas hacer. Sigue esta lista para asegurar que tu transición a casa sea más fácil.