

Reemplazo de Cadera: ¿Cuándo Puede Estar Activa de Nuevo?

Le hicieron una cirugía de reemplazo de cadera.

Ahora su trabajo es fortalecerla de nuevo.

Y tal vez se pregunte: ¿cuánto tiempo va a tomar para que pueda volver a caminar, manejar o hacer sus actividades favoritas?

Es distinto para todos.

Pero hay unos marcadores generales para puede usar para llevar un control de su progreso.

Hable con su equipo médico para que le digan lo que va a suceder.

Algunas personas son capaces de hacer cosas antes que otras.

Poco después de la cirugía, su cadera empezará a ser más fuerte y no se cansará tan rápido.

Notará que su cadera continuará mejorando con el tiempo.

De 3 a 6 semanas, podrá empezar a hacer sus actividades diarias.

Esto puede incluir cosas como ayudar con la cena o con quehaceres sencillos en la casa.

Quizá pueda salir con alguien para hacer un mandado.

Pero tal vez se mueva lentamente.

Las primeras semanas necesitará ayuda para moverse.

Todos sanan de manera diferente.

Muchas personas empiezan con una andadera.

Más adelante, tal vez use muletas o un bastón.

Probablemente pueda caminar cuando tenga menos dolor, poner peso por completo en ese lado y se pueda mover sin riesgo de caerse.

Tal vez pase un tiempo antes de que se le permita volver a manejar.

Esto depende del lado que se reemplazó, cómo se recupera y si su coche es automático o no.

Trabaje con su doctor para saber cuándo es el momento indicado para usted.

¿Y si no tiene oficina en casa?

La mayoría de las personas pueden regresar a trabajar de 4 semanas a 4 meses.

Depende del tipo de trabajo que haga.

¿Qué tan bien va a funcionar su cadera?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Reemplazo de Cadera: ¿Cuándo Puede Estar Activa de Nuevo?

Conforme mejore durante los próximos meses poco a poco podrá volver a hacer sus actividades favoritas.

Su doctor le indicará que no corra o haga actividades que pongan mucho estrés en la cadera.

Pero consulte con su doctor sobre actividades que le gustaría hacer.

Quizá sea posible hacerlas.

¿Qué puede hacer para mejorar la cadera?

Primero, siga las instrucciones de su equipo médico sobre los ejercicios.

Empiece con un nivel fácil y avance lentamente la intensidad.

Trate de mejorar lentamente con el tiempo.

Segundo, vaya más lento o haga una pausa si empieza a tener dolor o inflamación

Conforme mejora puede hacer un poco más.

Y por último, anote su mejoría.

Use un cuaderno, aplicación, o computadora para anotar su progreso.

Va a tomar tiempo fortalecer su cadera.

Pero siguiendo su programa para mejorar, logrará aprovechar al máximo su nueva cadera.