GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON FRACTURA O REEMPLAZO TOTAL DE CADERA



EIT Health is supported by the EIT, a body of the European Union

Esta guía surge de la necesidad de dar respuesta a las principales dudas que se plantean las personas que sufren una fractura de cadera y sus cuidadores. Pretende ser un documento de ayuda, en el que se indican pautas y recomendaciones generales para orientarlo durante el proceso de recuperación desde la llegada al hospital y su continuidad en la vuelta a casa.

Este documento en ningún caso pretende sustituir la atención presencial ofrecida por los servicios de salud. Lo que aquí se describe y se recomienda debe ser corroborado por el personal sanitario que lo atienda.

Por cuestiones didácticas, las ilustraciones que contiene representan a una persona con fractura en la pierna derecha. En caso de personas cuya pierna fracturada haya sido la izquierda, se deben adaptar las indicaciones al lado izquierdo. Además, se han empleado de forma genérica los términos *paciente* y *cuidador* para referirse a los y las pacientes, y a los y las cuidadoras.

ActiveHip+

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE
HSM HPV

LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

Institut de Formació Contínua-IL3
UNIVERSITAT DE BARCELONA

UNIVERSITAT DE BARCELONA

AMGEN

Con el respaldo de:

OaFi
OSTEOARTHRITIS FOUNDATION INTERNATIONAL

AECOSAR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CON LA OSTEOPOROSIS Y LA ARTROSIS

ÍNDICE

1. Cuidador, ¡cuídese! 5

1.1. Ergonomía durante el cuidado 5

1.2. Indicaciones para el manejo del paciente 6

2. Claves para el bienestar físico y mental del cuidador 16

2.1. Ergonomía en el día a día 16

2.2. Relajación: los estiramientos y el control de la respiración 18

2.3. El sedentarismo y la actividad física y su relación con la osteoporosis 25

2.4. Aspectos emocionales 27

1. CUIDADOR, ¡CUÍDESE!

El proceso de recuperación de una fractura de cadera provoca cambios tanto en la vida del paciente como en la vida del cuidador, cuya labor es esencial al acompañar y ayudar a la persona operada. Estos cambios, en ocasiones, generan **estrés y ansiedad** en el cuidador, ya que la fractura de cadera ocurre de forma inesperada, y el cuidador tiene muy poco tiempo para preparase y afrontar la nueva situación. A ello, además, hay que sumarle la falta de conocimientos sobre cómo cuidar a una persona operada de una fractura de cadera y la incertidumbre y la preocupación que ello genera.

En este apartado, se describen algunas **pautas y técnicas básicas de movilización** del paciente durante la realización de las actividades de la vida diaria, que ayudarán a evitar la sobrecarga del cuidador y las posibles lesiones musculoesqueléticas.

Además, es importante resaltar que la persona cuidadora tiene un papel fundamental a la hora de mantener a la persona a la que cuida lo más **activa e independiente** posible, incentivándola a llevar a cabo las actividades **de forma autónoma**, aunque esto suponga, en ocasiones, dedicar más tiempo a su realización. **No por ofrecer más ayuda física se cuida mejor.**

1.1. ERGONOMÍA DURANTE EL CUIDADO

Una **buena higiene postural** reduce el riesgo de sufrir lesiones de espalda cuando se ayuda al paciente a realizar las actividades de la vida diaria.

A continuación, se incluyen algunas de las **pautas básicas** que es necesario tener en cuenta para el cuidado del paciente de forma segura:

- ✓ Elimine cualquier objeto que pueda resultar un obstáculo durante la realización de la actividad de cuidado.
- ✓ Tenga a mano el material que se vaya a necesitar durante la actividad, para evitar dejar solo, en algún momento, al paciente.
- ✓ Si tiene que cargar peso, mantenga la espalda erguida, aproxime al máximo el peso al tronco y realice la transferencia del paciente utilizando, principalmente, la fuerza de las piernas y no de los brazos y la espalda. Para ello, apoye bien los pies en el suelo, separados unos 30 centímetros para así aumentar la base de sustentación, luego flexione y estire las rodillas, aproveche su propio peso y la gravedad para ejecutar tareas como incorporar al paciente o girarlo en la cama. Si tiene que girar cargando un peso, hágalo pivotando sobre los pies y no girando sobre el tronco.

- ✓ Indique al paciente que, si necesita agarrarse, lo haga en zonas como el hombro o la cintura, para evitar que lo haga en la zona del cuello y pueda provocarle una lesión.
- ✓ Active previamente los músculos que intervienen en cada actividad, especialmente los del abdomen/barriga/*core*, para disminuir la probabilidad de sufrir una lesión.

1.2. INDICACIONES PARA EL MANEJO DEL PACIENTE

A continuación, le mostramos cómo realizar de manera segura algunos movimientos y transferencias, para evitar lesiones.

Desplazar al paciente hacia arriba en la cama

- ✓ Colóquese de lado en el lateral de la cama por el lado de la pierna operada del paciente y lo más cerca posible de la cama.
- ✓ Coloque una pierna delante y la otra detrás, flexionando la que queda detrás.
- ✓ Coloque una mano debajo de la pelvis del paciente del lado operado y la otra debajo de la escápula del mismo lado.
- ✓ Pida al paciente que flexione las piernas, apoye los talones en el colchón y lleve la barbilla hacia el pecho.*
- ✓ A continuación:
  - ✓ Pida al paciente que haga fuerza para desplazar el cuerpo hacia el cabecero, empujándose con los pies y los codos en el colchón.
  - ✓ Al mismo tiempo, acompañe este movimiento desplazando su propio peso desde la pierna situada en la parte inferior de la cama hacia la pierna que queda cerca de la cabecera de la cama.

1



2



* Nota importante para cuidadores de personas **con prótesis de cadera**: pida al paciente que flexione la pierna no operada y, a continuación, que flexione ligeramente la pierna operada, sin llegar a los 90° de flexión de cadera.

Desplazar al paciente lateralmente en la cama

- ✓ Colóquese en el lateral de la cama por el lado hacia el que vaya a desplazar al paciente y lo más cerca posible de la cama.
- ✓ Coloque una pierna delante y la otra detrás, flexionando la que queda delante.
- ✓ Pida al paciente que flexione las piernas, apoye los talones en el colchón y lleve la barbilla hacia el pecho.*
- ✓ Pida al paciente que haga fuerza para desplazar el cuerpo hacia el borde de la cama, empujándose con los pies y los codos en el colchón.
- ✓ Coloque las manos debajo de la pelvis del paciente, ayudándolo a desplazarla hacia el borde de la cama.
- ✓ Acompañe este movimiento desplazando su propio peso desde la pierna que tenía adelantada hacia la pierna que tenía detrás.
- ✓ A continuación, coloque las manos debajo de las escápulas del paciente y ayúdelo a desplazar el tronco hacia el borde de la cama.

* Nota importante para cuidadores de personas **con prótesis de cadera**: pida al paciente que flexione la pierna no operada y, a continuación, que flexione ligeramente la pierna operada, sin llegar a los 90° de flexión de cadera.

1



2



Girar al paciente en la cama

- ✓ Colóquese de frente en el lateral de la cama por el lado hacia el que vaya a girar al paciente y lo más cerca posible de la cama.
- ✓ Adelante una pierna y desplace la otra hacia atrás.
- ✓ Pida al paciente que flexione las piernas. Luego, pídale que lleve el brazo que quede más alejado de usted hacia usted y hacia el borde de la cama, al mismo tiempo que gira el tronco y el cuello para acompañar el giro de todo el cuerpo.*
- ✓ Coloque las manos debajo de la escápula y la pelvis del paciente por el lado que está más alejado de usted, y ayúdelo a realizar el giro desplazando su propio peso desde la pierna que tiene adelantada hacia la que está atrasada (como si fuera a sentarse).

* Nota importante para cuidadores de personas **con prótesis de cadera**: pida al paciente que flexione la pierna no operada y, a continuación, que flexione ligeramente la pierna operada, sin llegar a los 90° de flexión de cadera.

1



2



Pasar al paciente de tumbado a sentado en el borde de la cama por el lado operado

- ✓ Ayude al paciente a sacar las piernas hacia el borde de la cama, colocando las manos debajo del tobillo de la pierna operada del paciente.



- ✓ Mantenga sus rodillas flexionadas y la espalda erguida para sacar las piernas del paciente fuera de la cama.



- ✓ Una vez así, colóquese frente al paciente. Luego, ponga la rodilla debajo de la rodilla-muslo de la pierna operada del paciente. A continuación, coloque una mano por encima de la rodilla de la pierna no operada y la otra detrás de la escápula del lado operado.



- ✓ Para incorporar al paciente, deberá flexionar la pierna que quede más cerca de la cabeza del paciente y estirar la pierna que quede más cerca de los pies del paciente.

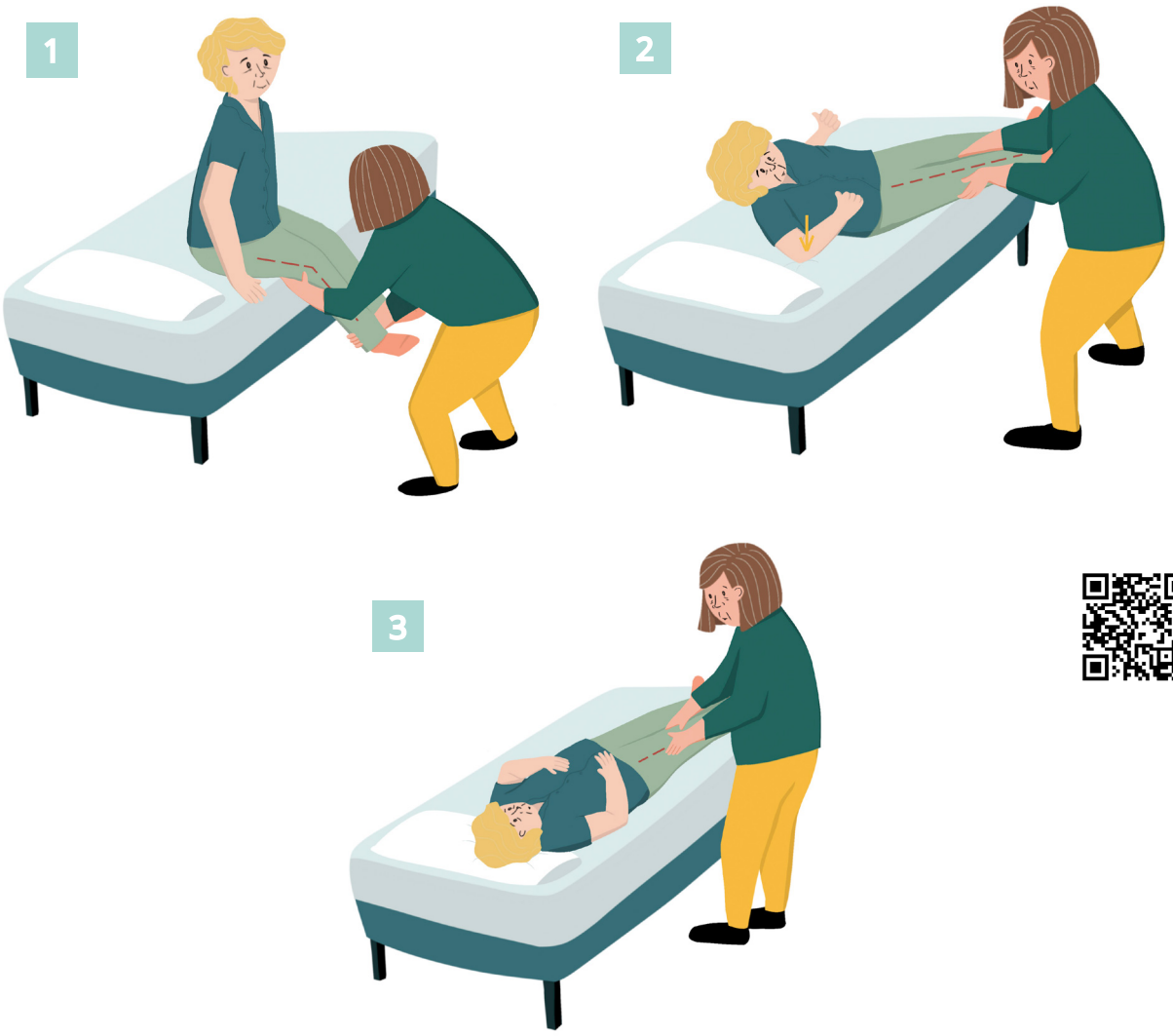


- ✓ A continuación, la mano que está encima de la rodilla de la pierna no operada empuja hacia la cama, y la mano de la escápula acompaña el movimiento para incorporar al paciente. Se realiza así un movimiento de palanca con los brazos, que es acompañado por el cambio de peso de la pierna más cercana a la cabeza del paciente hacia la que está más cerca de los pies.



Pasar al paciente de sentado en el borde de la cama a tumbado en la cama

- ✓ Colóquese de frente en el lateral de la cama por el lado operado del paciente.
- ✓ Ayúdelo a subir las piernas a la cama, colocando las manos por debajo del tobillo de la pierna operada del paciente.
- ✓ Para subir las piernas del paciente, hágalo flexionando sus propias rodillas mientras se agacha.
- ✓ Por último, ayude al paciente a centrarse y colocarse en la cama.



Pasar al paciente de sentado en el borde de la cama a de pie con la ayuda del andador

- ✓ Ayude al paciente a salir hacia el borde de la cama. Para ello, colóquese a su lado con las rodillas flexionadas, para amortiguar el movimiento al ayudarlo a levantarse.



- ✓ Coloque una mano en la pelvis del paciente que le quede más cerca y la otra mano en la escápula del lado contrario, para ayudar al paciente a levantarse.*



- ✓ Pida al paciente que se impulse hacia arriba con las manos apoyadas en las empuñaduras del andador o manteniendo la mano del lado operado en el colchón y la otra en la empuñadura del andador.

- ✓ Estire sus rodillas a medida que incorpora al paciente, evitando así que trabajen más los brazos y la espalda. Recuerde que la fuerza principal la deben hacer las piernas.



* Nota importante para cuidadores de personas **con prótesis de cadera**: pida al paciente que, al levantarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

Pasar al paciente de sentado en el borde de la cama a sentado en una silla sin la ayuda del andador

- ✓ Pida al paciente que se aproxime al borde de la cama. Si necesita ayuda, coloque las manos debajo de la pelvis del paciente para ayudarlo a desplazarse en la cama de un lado y luego del otro, como si caminara sentado.
- ✓ Pídale, a continuación, que se agarre a usted, colocándole las manos en las escápulas, y que coloque los pies ligeramente por detrás de las rodillas.*
- ✓ Colóquese delante del paciente, con una de sus piernas entre las piernas del paciente y la otra por fuera de la pierna del paciente que esté más cerca de la silla. Recuerde mantener su espalda erguida y sus rodillas flexionadas.
- ✓ Coloque las manos en las escápulas del paciente, o bien una en la escápula y la otra en la pelvis del lado contrario, y ayúdelo a levantarse extendiendo usted las rodillas progresivamente.**
- ✓ A continuación, desplace el pie que colocó por fuera de la pierna del paciente en la dirección del movimiento que va a realizar, con la punta mirando hacia la silla, y ayude al paciente a girar dando pasos cortos, hasta que quede de espaldas a la silla.
- ✓ Ayude al paciente a sentarse en la silla flexionando usted las rodillas progresivamente.***



Nota importante para cuidadores de personas **con prótesis de cadera**:

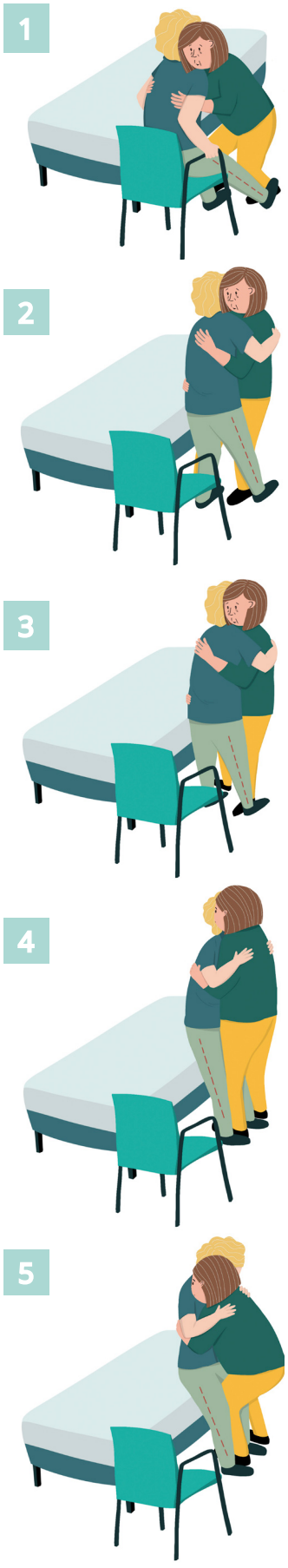
* Pida al paciente que mantenga la pierna operada ligeramente estirada y la pierna no operada ligeramente por detrás de la rodilla.

** Pida al paciente que, al levantarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

*** Pida al paciente que, al sentarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

Pasar al paciente de sentado en una silla a sentado en el borde de la cama sin la ayuda del andador

- ✓ Pida al paciente que se separe del respaldo y se coloque en el borde de la silla. Si necesita ayuda, coloque las manos debajo de la pelvis del paciente para ayudarlo a desplazarse en el asiento de un lado y luego del otro, como si caminara sentado.
- ✓ Pídale, a continuación, que se agarre a usted, colocándole las manos en las escápulas, y que coloque los pies ligeramente por detrás de las rodillas.*
- ✓ Colóquese delante del paciente, con una de sus piernas entre las piernas del paciente y la otra por fuera de la pierna del paciente que esté más cerca de la cama. Recuerde mantener su espalda erguida y sus rodillas flexionadas.
- ✓ Coloque las manos en las escápulas del paciente, o bien una en la escápula y la otra en la pelvis del lado contrario, y ayúdelo a levantarse extendiendo usted las rodillas progresivamente.**
- ✓ A continuación, desplace el pie que colocó por fuera de la pierna del paciente en la dirección del movimiento que va a realizar, con la punta mirando hacia la cama, y ayude al paciente a girar dando pasos cortos, hasta que quede de espaldas a la cama.
- ✓ Ayude al paciente a sentarse en la cama flexionando usted las rodillas progresivamente.***



Nota importante para cuidadores de personas **con prótesis de cadera**:

* Pida al paciente que mantenga la pierna operada ligeramente estirada y la pierna no operada ligeramente por detrás de la rodilla.

** Pida al paciente que, al levantarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

*** Pida al paciente que, al sentarse, mantenga la pierna operada ligeramente estirada hacia delante.

Vestirse

Es muy importante que el paciente realice de manera independiente todas las actividades de la vida diaria que pueda.

Como cuidador, lo ayudará en la tarea de vestirse, principalmente en la parte inferior.

- ✓ Colóquese sentado en una silla baja. Si no puede, flexione las rodillas cuando se agache para ayudar al paciente a vestirse.
- ✓ Ayude al paciente a introducir, en primer lugar, la pierna operada en el pantalón.
- ✓ A continuación, incentive al paciente a introducir la pierna no operada en la otra pernera y a subirse el pantalón hasta la mitad del muslo.
- ✓ Ayude al paciente a ponerse de pie. Coloque las manos en las escápulas del paciente, o bien una mano en una escápula y la otra en la pelvis del lado contrario. Con la pierna puede impedir que el pantalón o la falda se le bajen al ponerse de pie. Si el paciente puede levantarse solo, ayúdelo solamente sujetándole la ropa para evitar que se le baje al ponerse de pie.
- ✓ Una vez el paciente esté de pie, pídale que termine de subirse la prenda de vestir y que se la abroche o abotone. Recuerde prestar solamente la ayuda física imprescindible.
- ✓ Con el paciente sentado en el borde de la cama, ayúdelo a colocarse los zapatos y los calcetines. Puede hacerlo estando usted sentado en un banco bajo o flexionando las rodillas.



Caminar con el andador

- ✓ Colóquese detrás del paciente.
- ✓ Ponga las manos en las caderas del paciente para darle mayor seguridad.
- ✓ Antes de empezar, ayúdelo a realizar el cambio de peso de una pierna a otra.
- ✓ A medida que el paciente se sienta más seguro, vaya colocándose en su lateral por el lado operado, ofreciéndole menos ayuda.
- ✓ Asegúrese de que los pasos que da el paciente son de la misma distancia en ambas piernas.

Recuerde al paciente la importancia de mantener los pies ligeramente separados, con las puntas hacia delante, y la cabeza erguida en la dirección del movimiento, mirando siempre hacia delante y no a sus pies.

1



2



2. CLAVES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DEL CUIDADOR

Para que el cuidado del paciente sea adecuado, es importante que usted, como cuidador, sea consciente de la importancia de **cuidarse a sí mismo** lo máximo posible, tanto física como mentalmente.

En este sentido, el mantenimiento de rutinas para cuidar tanto su propia **condición física** como sus **relaciones sociales** supondrá una mejora de su estado de salud, lo que repercutirá en la calidad de la ayuda proporcionada al paciente.

Recuerde que es fundamental cuidarse para poder cuidar.

2.1. ERGONOMÍA EN EL DÍA A DÍA

La mejor postura en la vida diaria será aquella en la que exista una **correcta distribución del peso** del cuerpo y que **disminuya esfuerzos** innecesarios de la musculatura. A continuación, se muestra cómo realizar algunas de las tareas de la vida cotidiana de forma segura para evitar lesiones.

Si ha de **permanecer de pie**, distribuya equilibradamente el peso del cuerpo. Mantenga las piernas abiertas a lo ancho de la cadera y los brazos relajados.

Para **agacharse para cargar peso**:

- ✓ Cuando se agache, mantenga las rodillas flexionadas e intente mantener la espalda erguida, con los pies bien apoyados y separados.
- ✓ Eleve el peso, fundamentalmente, con la fuerza de las piernas, que se estirarán desde la posición de flexión de las rodillas que tenía desde el inicio, al recoger el objeto.
- ✓ El peso que cargue debe colocarse lo más cerca posible del cuerpo (tronco), y nunca ha de elevarlo por encima del pecho. Evite, por tanto, que sean los brazos y la espalda los que realicen el esfuerzo.
- ✓ Si tiene que mover algún objeto pesado, es preferible que lo empuje apoyando la espalda en dicho objeto, en vez de tirar de él o arrastrarlo de frente con los brazos.

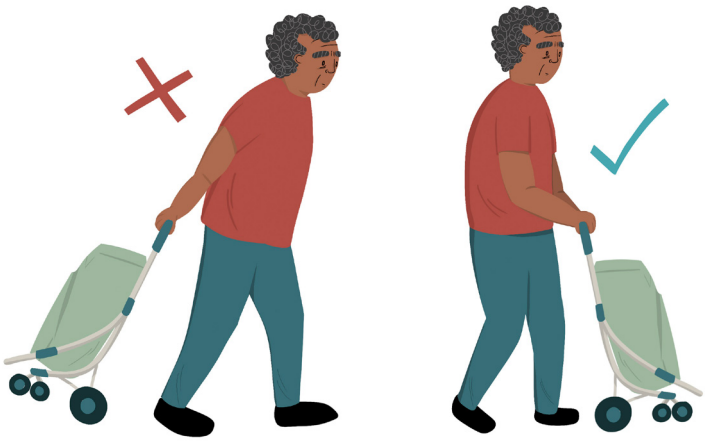




Cuando tenga que **barrer o fregar**, asegúrese de que el palo de la escoba o la fregona sea lo suficientemente alto como para no tener que inclinar el tronco hacia delante y poder realizar el movimiento de barrer/fregar lo más cerca posible del cuerpo.

Cuando haga la **compra**:

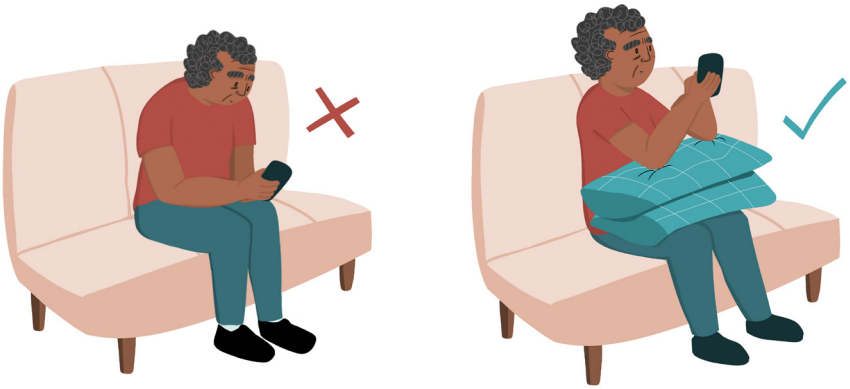
- ✓ Intente evitar transportar un peso excesivo, por ejemplo, usando un carro, que debe ser empujado y no arrastrado, o bien comprando una menor cantidad de productos.
- ✓ Si no dispone de carro y hace una compra grande, el peso ha de repartirse de manera uniforme entre ambos brazos y debe mantenerse lo más cerca posible del cuerpo.



En actividades que requieran permanecer mucho tiempo de pie, utilice un banquito bajo para realizar cambios de apoyo y así relajar la espalda. Puede usarlo, por ejemplo, al planchar o si trabaja de pie.

Al **usar el teléfono móvil para llamar** sin sujetarlo con las manos, con el fin de evitar lesiones en el cuello, no lo sostenga entre la oreja y el hombro, utilice un **auricular o altavoz**. Cuando use el móvil para otras cosas que no sean llamar:

- ✓ Mantenga el móvil a unos 30 centímetros de distancia.
- ✓ Eleve el dispositivo con las manos, o incluso apoyándose en un cojín, hasta la altura de la cabeza, evitando así inclinar el cuello y la espalda hacia delante, lo que le aliviará la región cervical.



2.2. RELAJACIÓN: LOS ESTIRAMIENTOS Y EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Los ejercicios de estiramientos y el trabajo de la respiración son una buena alternativa que favorece el bienestar físico y mental de la persona que los lleva a cabo.

Por ello, se propone incluir ambos en sus rutinas diarias como cuidador. Estos ejercicios se deben **trabajar de forma combinada** (a la vez que se realizan los estiramientos, se hace un trabajo adecuado de la respiración), aunque también se pueden llevar a cabo por separado.

Por ejemplo, puede realizar los ejercicios de estiramiento al despertarse por la mañana, antes de comenzar el día, y un trabajo específico de ejercicios de respiración por la noche, una vez esté en la cama, antes de dormir. De esta forma, cuidará su cuerpo (aliviando el dolor de espalda, principalmente), pero también su mente.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

> El dolor de espalda disminuye al practicar ejercicio físico de forma regular, es decir, cuando una persona se mantiene físicamente activa, evita el reposo prolongado en la cama y sigue unos hábitos posturales adecuados.

De acuerdo con esto, los estiramientos son una buena herramienta para tratar el dolor de espalda, puesto que reducen la tensión muscular y mejoran la movilidad, logrando una mayor agilidad a la hora de moverse. Además, son ejercicios que mejoran la fuerza y pueden ayudar a evitar lesiones.

Por tanto, integrar una secuencia de ejercicios de estiramientos como parte de la rutina matinal diaria ayudará a desadormecer la espalda, así como a relajar y precalentar los músculos para hacer frente a las actividades y los movimientos del día.

A continuación, le proponemos una secuencia de 9 ejercicios de estiramientos para realizar cada día en la cama antes de levantarse (o antes de irse a dormir). Se recomienda mantener cada estiramiento **entre 20 y 60 segundos** para que sea efectivo. A pesar de que esta guía propone mantener cada postura 25 segundos, a medida que vaya notando que puede prolongar el estiramiento, hágalo dentro de los parámetros recomendados.

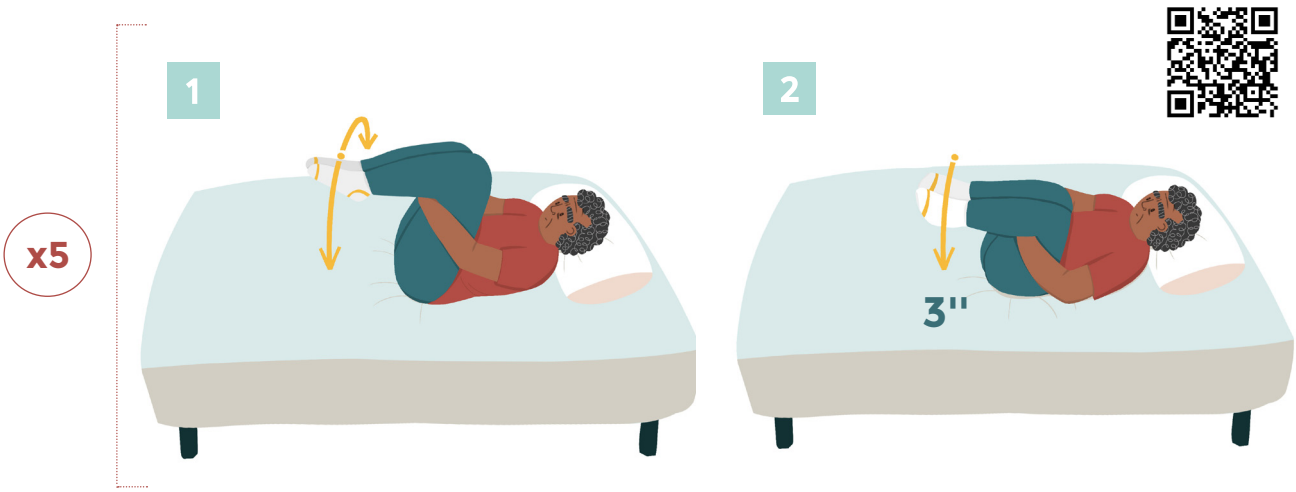
Es importante que los estiramientos se hagan **sin prisa** y con un ambiente relajado en el que pueda concentrarse. La realización de todos ellos no le llevará más de **10-15 minutos**, dependiendo del tiempo que invierta en cada postura.

> No se preocupe si al principio no consigue aguantar el estiramiento todo el tiempo que se propone. Progresivamente podrá alargar el tiempo del estiramiento, ayudando así a que los músculos vayan cediendo lentamente.

Durante la realización de los estiramientos es fundamental el **control de la respiración**. Con estos ejercicios relativamente sencillos, puede practicar el fluir con la respiración, sincronizando cada movimiento con los momentos de inhalación y exhalación. Cada vez que suelte el aire puede tratar de profundizar un poco más en la postura y hacer el estiramiento más amplio.

1. Masaje de la zona lumbar

- ✓ Túmbese boca arriba y flexione las rodillas y la cadera, llevando las piernas hacia el tronco.
- ✓ Coloque las manos por detrás de las rodillas y presiónelas hacia el pecho.
- ✓ Balancéese lentamente hacia la derecha en la misma posición y manténgala 3 segundos.
- ✓ Pasado ese tiempo, recupere la posición central y realice el mismo movimiento hacia el lado contrario.
- ✓ Repita los movimientos 5 veces a cada lado.
- ✓ Lentamente, retire las manos de detrás de las rodillas y estire las piernas.



2. Rotación del tronco tumbado

- ✓ Túmbese en la cama boca arriba y flexione las rodillas y la cadera, manteniendo las plantas de los pies apoyadas en la cama.
- ✓ Estire los brazos hacia cada lado de la cama.
- ✓ Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga la mirada sobre el hombro izquierdo, a la vez que baja las rodillas, juntas, hacia el lado derecho (si quiere, puede utilizar la mano derecha para ejercer una pequeña presión sobre las rodillas).
- ✓ Mantenga la postura 25 segundos.
- ✓ Pasado ese tiempo, realice el mismo movimiento hacia el lado contrario y mantenga la posición otros 25 segundos.
- ✓ Regrese lentamente a la postura inicial.

1



2



3. Inclinación frontal

- ✓ Siéntese con la espalda erguida y abra las piernas más allá del ancho de las caderas.
- ✓ Luego, coloque las manos entre las piernas cerca del cuerpo y desplácelas lentamente hacia delante, mientras va inclinando todo el cuerpo (cabeza y cuello incluidos), sin curvar demasiado la espalda.
- ✓ Una vez llegue a su máxima inclinación, mantenga la postura 25 segundos.
- ✓ Regrese lentamente a la postura inicial con la ayuda de las manos.

1

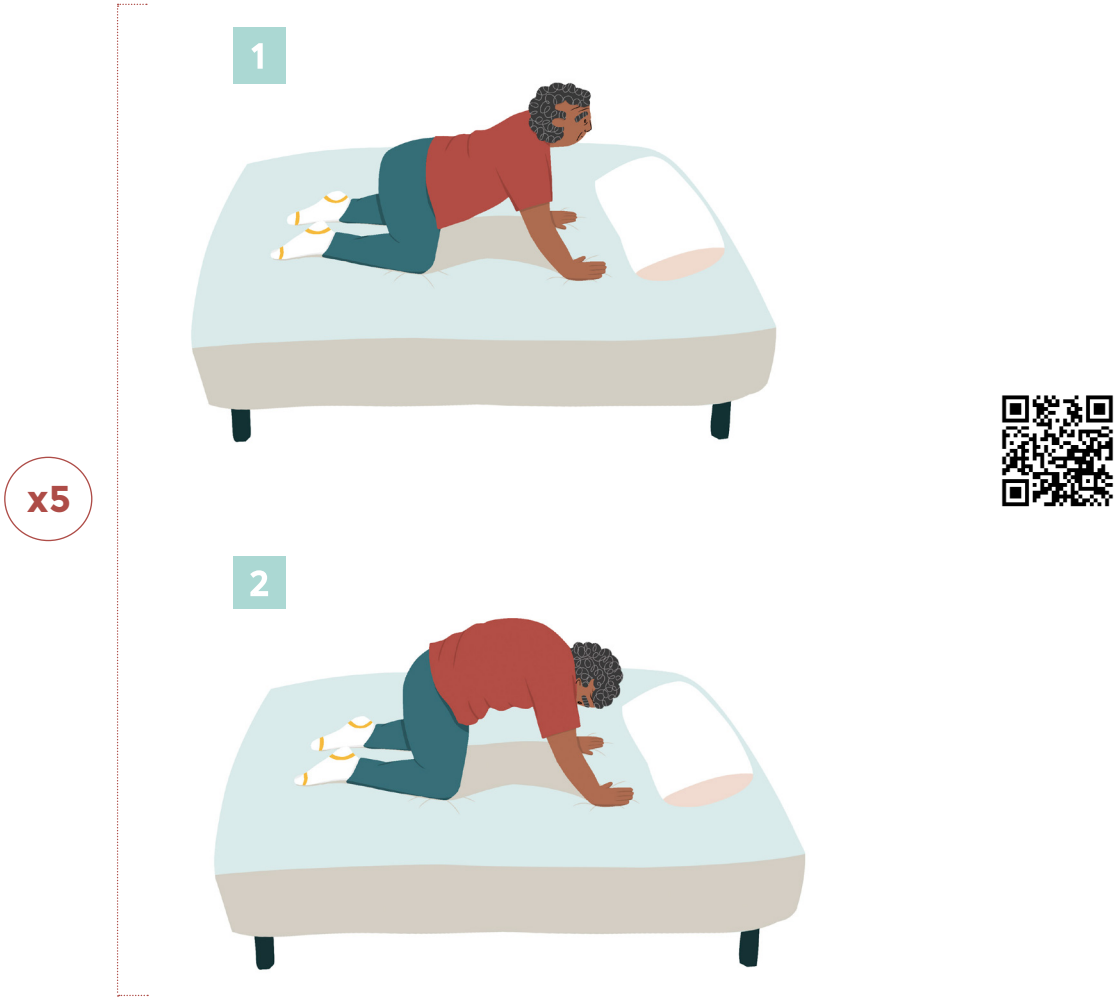


2



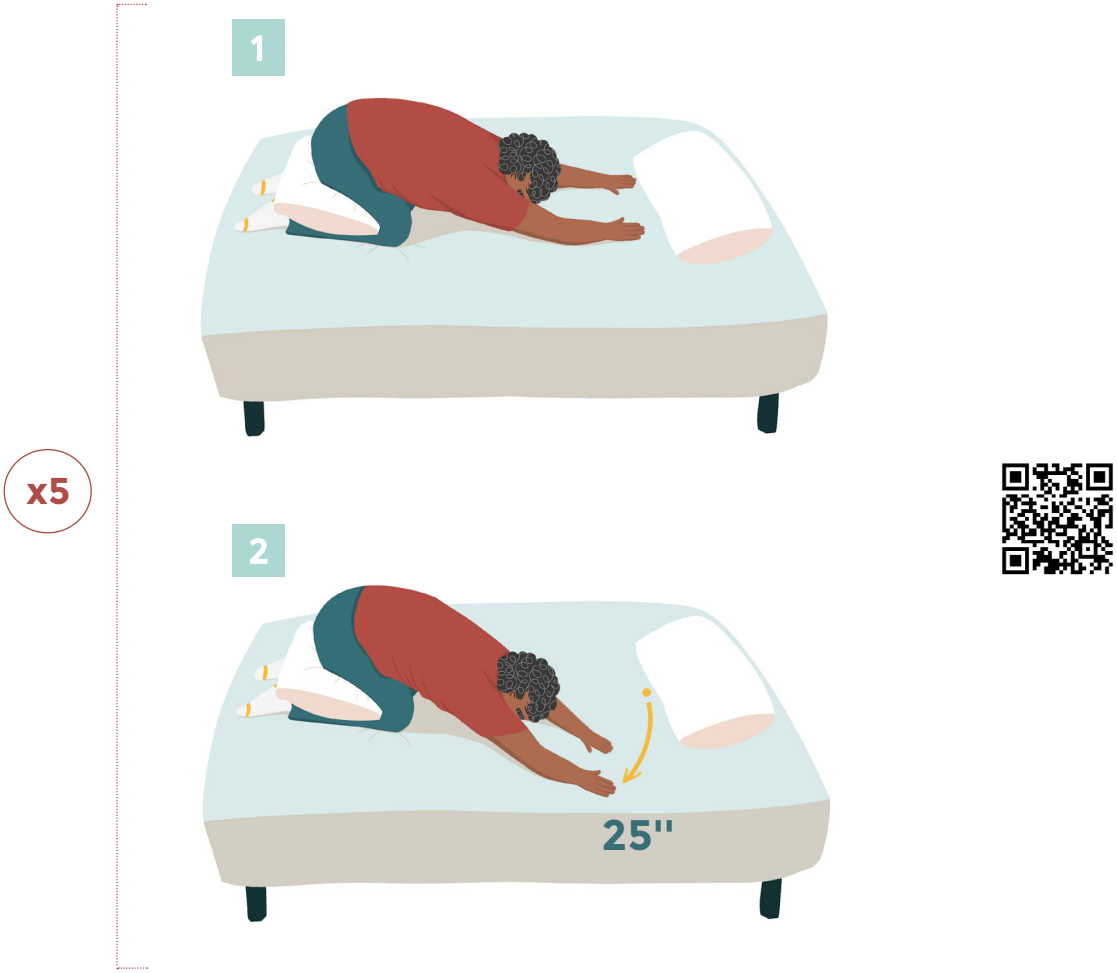
4. Secuencia gato-vaca

- ✓ Colóquese con las manos, las rodillas y los empeines apoyados sobre la cama, de forma que las manos queden alineadas con los hombros y las rodillas estén separadas al ancho de las caderas.
- ✓ Reparta el peso del cuerpo de forma homogénea en todos los apoyos (manos, rodillas y empeines) y mantenga la espalda en una posición relajada, ni muy arqueada ni muy recta.
- ✓ Inhale profundamente mientras lleva la mirada hacia arriba, eleva el pecho y arquea ligeramente la zona lumbar (postura de la vaca).
- ✓ Cuando llegue a su punto máximo de inhalación y movimiento, deje salir el aire suavemente mientras va contrayendo el vientre, como si quisiera llevar el ombligo hacia la columna. Redondee la columna y deje caer la cabeza como si quisiera mirarse el ombligo, pero sin forzar (postura del gato).
- ✓ Repita los movimientos 5 veces.



5. Postura del niño con los brazos estirados

- ✓ Colóquese de rodillas con los empeines apoyados sobre la cama y póngase una almohada sobre los talones (las rodillas deben estar separadas al ancho de las caderas).
- ✓ Inhale lenta y profundamente en esa posición y, al exhalar, incline lentamente el tronco hasta apoyar la frente sobre la cama.
- ✓ Coloque los brazos estirados por encima de la cabeza, alineados con los hombros, y, con las manos apoyadas en la cama, lentamente lleve las caderas hacia atrás, hasta apoyar los glúteos sobre la almohada que tiene en los talones.
- ✓ Mantenga la postura 25 segundos.
- ✓ Sin perder la postura, desplace lentamente las manos hacia la derecha, haciendo que el tronco se incline hacia ese lado, y mantenga la nueva postura 25 segundos más.
- ✓ Inhale y exhale con naturalidad.
- ✓ Pasado ese tiempo, realice el mismo movimiento hacia la izquierda.
- ✓ Regrese a la postura central y, con una inhalación, vuelva a la postura inicial.



6. Inclinación lateral del cuello

- ✓ Siéntese en el borde de la cama, coloque la mano derecha en la parte superior de la cabeza y tire suavemente hacia la derecha.
- ✓ Mantenga la postura 25 segundos con la espalda erguida y los hombros relajados.
- ✓ Pasado ese tiempo, lleve lentamente la cabeza hacia la postura inicial y, con el brazo izquierdo, realice el mismo movimiento hacia el lado contrario.
- ✓ Mantenga la postura otros 25 segundos.



7. Estiramiento con las manos juntas hacia delante

- ✓ Siéntese en el borde de la cama con la espalda erguida y agárrese con una mano la muñeca del brazo contrario.
- ✓ Suba las manos a la altura de los hombros y estire los brazos hacia delante todo lo que pueda, con la palma de la mano extendida, notando cómo se estira la espalda.
- ✓ Mantenga la postura 25 segundos.
- ✓ Pasado ese tiempo, regrese lentamente a la postura inicial.



8. Inclinación lateral del tronco

- ✓ Siéntese en el borde de la cama con la espalda erguida.
- ✓ Eleve el brazo derecho con la palma de la mano orientada ligeramente hacia el techo y hacia delante.
- ✓ Apoye el brazo izquierdo en la cama, ligeramente separado del cuerpo.
- ✓ A continuación, inclínese lateralmente hacia la izquierda (puede que necesite flexionar el codo del brazo de ese lado para conseguir una mayor inclinación).
- ✓ No pegue la cabeza al hombro izquierdo, debe bajarlo de forma que quede relajado.



- ✓ Mantenga la postura 25 segundos.
- ✓ Pasado ese tiempo, realice el mismo movimiento hacia el lado contrario, con el otro brazo, y mantenga la postura otros 25 segundos.
- ✓ Pasado ese tiempo, regrese lentamente a la postura inicial.

9. Rotación del tronco sentado

- ✓ Siéntese en el borde de la cama con la espalda erguida.
- ✓ Apoye la mano derecha en la cama detrás del tronco y la mano izquierda sobre el muslo derecho.
- ✓ Gire el tronco y la cabeza hacia el lado derecho, manteniendo la mirada por encima del hombro, y cambie el apoyo de la mano derecha deslizándola hasta que note que la espalda esté en tensión.
- ✓ Mantenga la postura 25 segundos.
- ✓ Realice el mismo movimiento hacia el lado contrario durante otros 25 segundos.
- ✓ Pasado ese tiempo, regrese lentamente a la postura inicial.



2.3. EL SEDENTARISMO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA OSTEOPOROSIS

El **sedentarismo** es un estilo de vida que conlleva la práctica de muy poca actividad física. Incluye cualquier comportamiento que se realice mientras se está despierto sentado, reclinado o acostado, con un gasto de energía bajo.

> El sedentarismo se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad y de enfermedades cardiovasculares, por lo que evitarlo es fundamental para mejorar la salud. La mejor forma de hacerlo es mediante la actividad física.

Se considera **actividad física** cualquier movimiento con el cuerpo que aumente la energía por encima del nivel de reposo. Practicar actividad física regular es una de las herramientas más importantes que las personas tienen para mejorar su salud.

> Se ha demostrado que la actividad física regular reduce el riesgo de padecer muchos problemas de salud y aporta beneficios adicionales a medida que aumenta la cantidad de actividad.

Las recomendaciones de actividad física para adultos son realizar, al menos, de 150 a 300 minutos (es decir, de 2,5 a 5 horas) a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, caminar rápido), o bien de 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa (por ejemplo, trotar o correr), o una combinación de ambas.

Además, esto debe combinarse con un trabajo de fortalecimiento muscular. Las actividades de **fortalecimiento muscular** brindan beneficios adicionales, como el aumento de la fuerza ósea y la aptitud muscular. Los ejercicios de fortalecimiento muscular deben realizarse hasta que sea difícil hacer otra repetición del ejercicio (de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio es efectivo), aunque 2 o 3 series pueden ser más efectivas. El aumento de la cantidad de peso para realizar el ejercicio o de los días a la semana (al menos 2 días) tendrá como resultado unos músculos más fuertes.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA OSTEOPOROSIS

La **osteoporosis** es una enfermedad cuya característica principal es la disminución de la densidad del hueso/masa ósea y el aumento de su fragilidad. Entre sus factores de riesgo se encuentran los antecedentes familiares, la menopausia, la vida sedentaria, una dieta baja en calcio, el tabaquismo y el alcoholismo.

Actualmente, es posible la detección de la osteoporosis durante la fase asintomática, a través de la prueba conocida como *densitometría ósea*. Esta enfermedad presenta una elevada incidencia en las personas mayores de 65 años, especialmente en mujeres, y alcanza una prevalencia mayor, de hasta el 80 %, en mujeres mayores de 80 años. Por ello, su prevención con hábitos de vida saludables es fundamental.

Algunas investigaciones basadas en programas de ejercicio físico han analizado el papel de la actividad física en la osteoporosis. Estos estudios han demostrado que la actividad física aeróbica, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo de intensidad moderada o vigorosa pueden retrasar la disminución de la densidad ósea que ocurre durante el envejecimiento. Las actividades de fortalecimiento óseo promueven el crecimiento y la fuerza ósea, generalmente a través del impacto con el suelo. Algunos ejemplos de este tipo de actividades son las aeróbicas, como saltar, correr o caminar rápido, y de fortalecimiento muscular, como los ejercicios de levantamiento de pesas.

Muchas personas evitan realizar actividad física por la preocupación de que los riesgos superen los beneficios. Sin embargo, está demostrado que, para la mayoría de las personas, los beneficios de estar físicamente activo superan cualquier riesgo potencial. No movernos provoca un deterioro de la condición física que sí puede incrementar el riesgo futuro.

A modo de resumen:

- El comportamiento sedentario se relaciona con el aumento del riesgo de padecer diferentes enfermedades.
- Realizar alguna actividad física siempre es mejor que no hacer ninguna.
- Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante el día.
- Los adultos que se sientan menos y realizan cualquier cantidad de actividad física de moderada a vigorosa obtienen beneficios para la salud.
- Las recomendaciones de actividad física para los adultos son: al menos, de 150 a 300 minutos (es decir, de 2,5 a 5 horas) a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, caminar rápido), o bien de 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa (por ejemplo, trotar o correr), o una combinación de ambas.
- Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor, al menos 2 días a la semana, ya que brindan beneficios adicionales, como el aumento de la fuerza ósea y la aptitud muscular.

- Las actividades de fortalecimiento óseo promueven el crecimiento y la fuerza ósea, generalmente a través del impacto con el suelo, es decir, por la fuerza que se ejerce sobre los huesos y las articulaciones cuando se practican este tipo de actividades.
- Los beneficios de estar físicamente activo superan cualquier riesgo potencial.

2.4. ASPECTOS EMOCIONALES

El proceso asociado a una fractura de cadera puede suponer una **elevada carga emocional** para el cuidador por diversos motivos, entre los que destacan, especialmente, la asunción de la responsabilidad de cuidar al paciente, en ocasiones sin los conocimientos necesarios, y la necesidad constante de atención por parte del paciente, especialmente durante los primeros días.

Esto suele originar una sensación de sobrecarga entre los cuidadores, por la imposibilidad de asumir todas las tareas que implican el cuidado de una persona operada de fractura de cadera. Es muy común que necesiten ayuda para desempeñar esta labor de manera correcta.

Por ello, a continuación le recomendamos algunas **estrategias para paliar esta sobrecarga**:

- ✓ Puede comentar los problemas que le ocasiona el cuidado de su familiar con los profesionales de su centro de salud: médico de familia, enfermero, trabajador social, etc.
- ✓ Puede participar en talleres que se realizan en los centros de salud, donde se practican las técnicas para el día a día y se comparten experiencias con otros cuidadores que se encuentren en su misma situación.
- ✓ Procure descansar todo lo que pueda. En ocasiones, le puede resultar útil no usar dispositivos electrónicos antes de dormir.
- ✓ Resérvese tiempo para dedicarlo a sus rutinas con sus círculos sociales, como el resto de su familia o amigos. Esto lo ayudará a desconectar, mientras realiza otras actividades, de la responsabilidad que implica ser cuidador.

Autores de contenido:
Patrocinio Ariza Vega
Milkana M. Borges Cosic
Rafael Prieto Moreno
Miguel Martín Matillas

Autoras de estructuración y diseño pedagógico:
Gemma Más Crespo
Anna María Codina Sagré

Autora de ilustraciones:
Sira Lobo Enríquez

Colaboradores:
Cristina Carbonell Abella
Luis Gracia Marco
Susana Salazar Graván
Dulce Herrera Gálvez
Mari Paz Moreno Ramírez
Ana María Lirola Liébanas
Antonio Manuel Mesa Ruiz
Consuelo Gómez Tarrías
Gema Gómez Jurado
María Dolores Sánchez de la Flor
Marta Linares Gago
Margarita Hidalgo Isla
Patricia Jiménez Andrés
María de las Nieves Barea Tenorio
Víctor Cruz Guisado
Jessica Cruz
Esther García Buscalla

Para más información, visite https://www.activehipplus.com/

ActiveHip+

Accede a **AECOSAR**

https://www.aecosar.es/

Accede a **Por unos Huesos Fuertes**

https://op.porunoshuesosfuertes.com/

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE
HSM HPV

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

Institut de Formació Contínua-IL3
UNIVERSITAT DE BARCELONA

UNIVERSITAT DE BARCELONA

AMGEN®

Con el respaldo de:

OaFi OSTEOARTHRITIS FOUNDATION INTERNATIONAL

AECOSAR ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CON LA OSTEOPOROSIS Y LA ARTROSIS