



Programa Adulto Mayor Fracturado de Cadera

Recomendaciones Programa Adulto Mayor Fracturado de Cadera



Clínica **Imbanaco**
Vocación de Servicio



Programa Adulto
Mayor Fracturado
de Cadera



Recuerde

Es muy importante para la recuperación de nuestro paciente adulto mayor el acompañamiento de la familia; además se recomienda realizar adecuaciones en la vivienda para prevenir nuevas caídas que puedan llevar a lesiones.

Seguir las recomendaciones del equipo médico acerca del tratamiento adecuado.

Lo importante es tener a nuestro paciente adulto mayor en un entorno psicosocial adecuado y con el apoyo de la red socio familiar.

Cualquier inquietud que se presente durante su recuperación postquirúrgica, comuníquese a los siguientes números telefónicos:

(+57 602) 518 6000

(+57 602) 385 1000

(+57 602) 382 1000

Extensión: **12836**

Horarios de atención, de lunes a viernes en jornada continua de **7:00 a.m. a 5:00 p.m.**

En caso de presentar algún síntoma o dolor, consultar al servicio de urgencias o con su médico tratante al número telefónico:

o en el correo electrónico:
programa.amf.imb@quironsalud.com



Clínica Imbanaco

Somos una Clínica con 47 años de experiencia, cuyo propósito superior es preservar la salud y la vida, entregando una atención humanizada y de excelencia.

Formamos parte de un grupo de centros de excelencia en salud enfocados en la atención personalizada de nuestros pacientes, poniendo a tu disposición los mejores recursos humanos y tecnológicos para la prevención, detección temprana y tratamiento oportuno de las patologías presentadas.

Nuestro programa está conformado por un grupo multidisciplinario con los mejores especialistas en diferentes áreas de conocimiento y con la calidez humana propia de la Institución.

¿Qué es una fractura en el paciente adulto mayor?

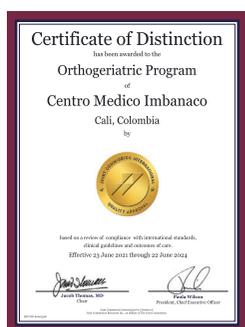
El envejecimiento es un factor de riesgo para sufrir fracturas óseas y este se encuentra asociado a una disminución de la calidad del hueso.

Además el riesgo de fracturas se encuentra determinado, no solo por factores esqueléticos, sino también por factores de riesgo que incluyen la inestabilidad postural, la debilidad física, mental y los trastornos relacionados con las caídas. Como consecuencia, estos pacientes se encuentran más propensos a presentar fracturas por fragilidad.

¿Qué es el Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera?

El Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera comprende un modelo de atención integral inter y multidisciplinario, dirigido a pacientes de 65 años o más, con fracturas de cadera y fémur atendidos en la Clínica Imbanaco.

Con el paso del tiempo los huesos se van debilitando. Por eso, cuando un adulto mayor se cae, tiene una alta probabilidad de sufrir una fractura de cadera. En la Clínica Imbanaco contamos con el Programa de Adulto Mayor Con Fractura de Cadera recientemente certificado por la Joint Commission International (JCI), como Centro de Excelencia .



Somos el primer Centro de Excelencia acreditado en el suroccidente colombiano, este reconocimiento respalda nuestro compromiso con nuestros pacientes y reafirma nuestra Vocación de Servicio.

Valoración médica inter y multidisciplinaria

Si usted tiene 65 años o más, puede estar en riesgo de exponerse a caídas y presentar fracturas en sus extremidades, siendo la fractura de cadera la más frecuente para el adulto mayor.

Si usted presenta alguna de las siguientes condiciones puede aumentar el riesgo de caída:

- Dificultad para caminar.
- Disminución o pérdida de la visión.
- Debilidad en los músculos de los brazos y las piernas.
- Pérdida de la memoria.
- Dificultad para sobrepasar obstáculos físicos como tapetes, muebles, poca iluminación o presencia de mascotas en el hogar.
- Presencia permanente de mareos.
- Medicación que pueda generarlos.
- Si presenta mucho deseo de orinar en el día o en la noche.

El paciente adulto mayor fracturado cuenta con una atención integral y puede ser atendido por diferentes especialistas. Teniendo en cuenta que cuando se realiza una cirugía en pacientes de edad avanzada, las comorbilidades base y los cambios asociados a la edad en la función general y la independencia reducen aún más la capacidad de recuperación, el paciente puede presentar descompensación a causa de sus enfermedades y dar lugar a resultados postoperatorios no favorables, incluyendo hospitalización prolongada, pérdida progresiva de la independencia e incluso la muerte.

Una vez que su médico ortopedista diagnostica la fractura, mientras se encuentre hospitalizado en la Clínica Imbanaco, será identificado con una manilla con la siguiente imagen:



Este logo queda en el sistema de la Clínica Imbanaco.

¿Cómo disminuir el riesgo de caídas?



Manténgase activo:

- Realice actividad física con entrenamiento del equilibrio y fortalecimiento muscular.
- Frecuentemente realice chequeo de la visión y la audición. Recuerde que con los años estas van disminuyendo.

Haga de su casa un lugar seguro



Para subir escaleras

- Encienda las luces para que las escaleras estén bien iluminadas.
- Siempre utilice las barandas para subir y bajar los escalones.
- Es importante que no haya ningún tipo de objetos ni obstáculos en las escaleras.
- Es importante que las escaleras tengan bandas antideslizantes.
- Usar calzado cómodo que se ajuste bien en el pie para subir o bajar escalones y para caminar. No usar sandalias.



¿Cómo acondicionar el baño?

- Debe tener barandas tanto en el sanitario como en la zona de la ducha.
- Debe tener tapetes antideslizantes.
- Debe estar bien iluminado en la noche.
- Usar aditamento de la taza del sanitario o la silla pato.



Zonas Comunes

- Evite emplear tapetes en las zonas que camina con frecuencia.
- Iluminación adecuada en las zonas del hogar.
- Elimine o reubique los obstáculos y muebles innecesarios.

Actúe a tiempo frente a la aparición de signos de alarma

Asista a sus controles médicos con los especialistas, frecuente y oportunamente para evitar descompensaciones de las enfermedades propias de la edad



Cuidados de la herida quirúrgica

- Para bañarse, cubra la herida con un plástico sobre el apósito, mientras tenga los puntos.
- Solo realice curación de la herida si esta se humedece.
- Cuando retiren las suturas usted puede empezar a lavar su herida al bañarse, pero esté seguro de secar el área de la herida cuidadosamente.



Signos de alarma

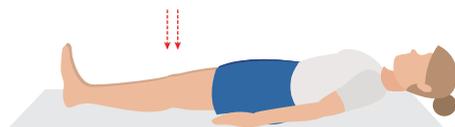
- Presencia de fiebre mayor a 38°C.
- Presencia de alteración del estado conciencia como agotamiento extremo, somnolencia, incoherencia y desánimo.
- Inflamación o edema, enrojecimiento y dolor en la pierna.
- Vigile si tiene ampollas, granos o zonas rojas.
- Aumento del dolor en la pierna o el muslo.
- Revise si hay secreción de líquidos o mal olor en la zona de la herida.
- Presencia de tos con flema o con sangre.
- Dolor en el pecho y dificultad para respirar.
- Delirium: cuando empieza a pensar y decir cosas que no concuerdan con la realidad.

Ejercicios para realizar en las primeras semanas

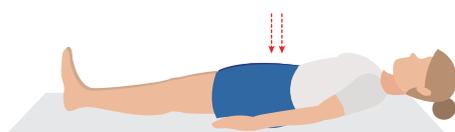
1. Acostado(a) boca arriba, mueva las puntas de los pies hacia arriba y hacia abajo.



2. Acostado(a) boca arriba, realice presión hacia la cama con la parte posterior de las rodillas. Sostenga de 5 a 10 segundos.



3. Acostado(a) boca arriba, aprete los glúteos intentando mantenerlos juntos, no aguante la respiración, sostenga durante 5 segundos.



4. Acostado(a) boca arriba, doble la rodilla deslizando el talón hacia la cola y luego llévela a su posición inicial.



5. Acostado(a) boca arriba, deslice la pierna hacia afuera y regrese a la posición inicial sin sobrepasar la línea media.



6. Acostado boca arriba, eleve un poco la pierna con la rodilla estirada y regresa a la posición inicial.



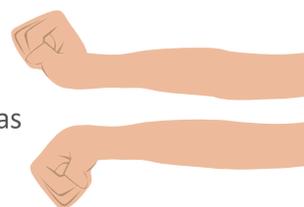
7. Sentado(a), sobre la superficie firme con ambos pies apoyados en el piso, estire la rodilla de 5 a 10 segundos y vuelva a doblarla.



8. Sentado(a), estire los brazos al frente a nivel de los hombros, abra y cierre los dedos las manos de manera lenta.



9. Sentado(a), estire los brazos al frente a nivel de los hombros, empuñe las manos y suba y baje las muñecas de manera lenta.



10. Sentado(a), estire los brazos al frente a nivel de los hombros, con las palmas de las manos, mirando hacia arriba, doble y estire los codos de manera lenta.



11.

Sentado(a), estire los brazos a los lados del tronco con las palmas de manos mirando hacia abajo, suba y baje los brazos de manera lenta.



12.

Uso del caminador: la altura del caminador se adapta estando de pie. La empuñadura no debe quedar estirada ni tampoco muy flexionada. Sujete el caminador por sus empuñaduras de forma firme y asegúrese de que esté bien apoyado.



13.

- Lleve hacia adelante el caminador.
- Lleve hacia adelante la pierna operada apoyando según la indicación del médico o fisioterapeuta.
- Lleve hacia adelante la pierna sana.
- Evite quedar muy cerca del caminador cuando de el paso, ya que puede perder el equilibrio y caer.



Estos ejercicios deben realizarse todos los días, varias veces al día iniciando con series de 10 repeticiones, aumentando gradualmente cada día.

Después de 10 días de su cirugía y si su médico ortopedista lo autoriza puede realizar los siguientes ejercicios:

14.

De pie, sosteniéndose en el caminador o una superficie firme, con la pierna estirada, eleve la pierna hacia atrás, sostenga 5 segundos y bájela suavemente.



15.

De pie, sosteniéndose en el caminador o una superficie firme, con la pierna estirada, eleve la pierna hacia adelante, sostenga 5 segundos y bájela suavemente.



La rehabilitación en el hogar puede reducir la discapacidad del adulto mayor después de una fractura de cadera.

Recomendaciones para disminuir el delirium en casa

- Mantenga un entorno bien iluminado, que permita que el paciente esté orientado en tiempo, persona y espacio.
- Tenga a la vista un reloj y calendario con números grandes para que se ubique en el tiempo.
- Realice con el paciente actividades lúdicas, como juegos de mesa, sopas de letras, manualidades y lectura o discusión de temas de actualidad.
- Corrija las limitaciones auditivas o visuales si las hay, como audífonos o gafas.
- Establezca una rutina al momento de acostarse: con horario determinado, bebidas calientes 3 horas antes de acostarse, cintas de relajación, música y/o masajes.
- Realice actividades físicas por lo menos una vez al día para evitar desacondicionamiento físico.

Dieta

- Una alimentación saludable es un ingrediente fundamental para preservar la función muscular, reducir el riesgo de caídas y por ende el riesgo de fracturas.
- Una dieta adecuada debe incluir todos los grupos de alimentos, entre otras harinas, hortalizas, frutas, leguminosas, carnes magras, lácteos, grasas saludables (aceite de oliva, cáñola, soya, aguacate, etc.)
- Incluir la adecuada cantidad de fibra consumiendo suficientes frutas y verduras todos los días, variando su color.

- Reducir el consumo de alimentos con mucha azúcar, bebidas gaseosas, bebidas oscuras como café, té o chocolate, bebidas ácidas y bebidas con contenido de alcohol.
- Evitar consumir alimentos enlatados y procesados por su alto contenido de sodio.
- Consumir suficiente agua, por sorbos pequeños, en una botella de 600 mL varias veces al día.
- Con la asesoría de un especialista incluir suplementos vitamínicos, como calcio, vitamina D, B, ácido fólico, magnesio, hierro, etc.



Recomendaciones en cuanto a medicamentos

Seguir las recomendaciones de su médico.

No se automedique.

Tener presente nombre de los medicamentos y solicitar ayuda cuando lo requiera.

Ante cualquier duda consulte con su médico tratante.

Reconozca y/o infórmese sobre los efectos que pueden tener los medicamentos que consume

Medicamento	Efecto deseado	Riesgo y/o consideraciones
Vitamina D y Calcio	Suplemento para la salud ósea en pacientes con osteoporosis, su médico indicará la dosis correspondiente según sus necesidades. La dosis de vitamina D dependerá de los niveles que tenga en sangre.	Intolerancia gastrointestinal principalmente con calcio.
Anticoagulante Rivaroxaban 10 mg al día Enoxaparina 40mg subcutáneos cada día Apixaban 2.5 mg, cada 12 horas	Después de una fractura de cadera se aumenta el riesgo de eventos tromبóticos principalmente en el primer mes postoperatorio. El uso de estos medicamentos disminuye ese riesgo. El medicamento que se prescriba dependerá de las necesidades de cada paciente.	Los medicamentos con efecto anticoagulante aumentan el riesgo de sangrado, es importante que informe a su médico si recibe de forma continua medicamentos como ácido acetilsalicílico, clopidogrel o similares. En caso de sangrado debe acudir inmediatamente por urgencias.
Medicamentos para osteoporosis Denosumab Ácido zoledrónico Teriparatida Romosozumab	Posterior a una fractura por fragilidad existe muy alto riesgo de una nueva fractura, según las características de su osteoporosis, su médico definirá cuál es el medicamento que mejor se adapta a sus necesidades y se prescribirá idealmente al egreso de su hospitalización por fractura.	Es importante recibir suplementación de calcio y vitamina D durante la terapia con este tipo de medicamentos. Posterior a la aplicación puede presentar síntomas similares al resfriado. Debe informar al odontólogo que está recibiendo este tipo de terapia durante sus consultas. En caso de procesos infecciosos debe consultar con su médico.

Otras recomendaciones específicas:



Programa Adulto
Mayor Fracturado
de Cadera

Encuestas para el paciente

Evaluación de la educación brindada al paciente y su familia y/o cuidador

1. Mencione qué recomendaciones se necesitan para prevenir las caídas:

- a. Usar calzado cómodo y que se ajuste bien al pie. Tapetes antideslizantes. Barandas para subir y bajar escaleras.
- b. Buena iluminación. Barandas tanto en el baño como en la ducha.
- c. Uso de gafas y estimular la memoria.
- d. a y b son correctas.

2. ¿Qué cuidados se deben de tener con la herida quirúrgica?

- a. Destaparla diariamente para hacerle curación.
- b. Vigilar salida de líquido, vigilar color (enrojecimiento), vigilar olor, vigilar temperatura, no mojarla (cubirla con plástico antes del baño).
- c. Dificultad para caminar.
- d. Ninguna de las anteriores.

3. ¿Qué cuidados se deben tener en cuenta con los medicamentos del paciente?

- a. No automedicarse. Tener presente el nombre de los medicamentos que se administran (pedir ayuda).
- b. Seguir recomendaciones médicas, si hay alguna duda consultar al médico tratante.
- c. No tomar medicamentos, aunque tenga dolor, ni los de la presión, ni diabetes.
- d. a y b son correctas.

4. Qué alimentos se deben de consumir:

- a. Debe consumir fibra, frutas, leguminosas, lácteos, proteína (carne magra), hortalizas, abundante agua, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, etc.)
- b. Consumir alcohol, azúcares, enlatados y abundantes grasas.
- c. a y b son correctas.
- d. Ninguna es correcta.

5. Recomendaciones para disminuir el delirium

- a. Entorno familiar, reloj, calendario visible, buena iluminación en el día, corregir limitaciones visuales y auditivas.
- b. Ambiente tranquilo, oscuro, sin ruido, antifaz en el día, suministrar calmantes para no callar al paciente cuando hable.
- c. a y b son correctas.
- d. ninguna es correcta.

6. ¿Qué ejercicios debe realizar en la casa?

- a. Debe permanecer siempre acostado.
- b. Acostado boca arriba, mover las puntas de los pies hacia arriba y hacia abajo.
- c. Sentado, con los brazos estirados hacia el frente, a nivel de los hombros, abra y cierre los dedos de las manos en forma lenta.
- d. Sentado, con los brazos estirados a los lados del tronco, con las palmas de las manos hacia abajo suba y baje los brazos.

Encuesta de conocimiento del Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera

¿Recibió la educación acerca del Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera?

SI NO

¿Fue clara para ustedes dicha información?

SI NO

¿Quién recibe la educación? _____ y _____

¿Quién dio la educación? _____

Firma de recibido: _____ Firma de entregada _____

El paciente y/o la familia, en el momento que así lo desee, puede dejar de hacer parte del Programa.

Encuesta de conocimiento del Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera

¿Desea hacer parte del Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera?

SI NO

¿Recibió la educación acerca del Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera?

SI NO

¿Fue clara para ustedes esta información?

SI NO

¿Quién recibe la educación? _____ y _____

¿Quién dio la educación? _____

Firma de recibido: _____ Firma de entregada _____

El paciente y/o la familia, en el momento que así lo desee, puede dejar de hacer parte del Programa.

Encuesta de satisfacción del programa del adulto mayor fracturado de cadera

Diligenciado por

Acompañante: _____ Parentesco: _____ Paciente: _____

Identificación No.: _____ Nombre completo: _____

Celular No.: _____ Correo electrónico: _____

Preguntas:

1. ¿Cómo califica la atención por parte del grupo del programa de adulto mayor fracturado de cadera?

- a. **Muy buena:** superior a lo esperado
- b. **Buena:** cumplió con lo esperado
- c. **Regular:** por debajo de lo esperado
- d. **Mala:** no se cumplió con lo esperado
- e. **Muy Mala:** totalmente inaceptable
- f. **No informa:**

2. ¿Le gustaría seguir participando en el programa de adulto mayor fracturado de cadera?

- a. **Definitivamente si**
- b. **Probablemente si**
- c. **Neutral**
- d. **Probablemente no**
- e. **Definitivamente no**
- f. **No informa**

3. ¿Hasta qué punto recomendaría nuestro Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Queremos que hagas parte del mejoramiento continuo de nuestro programa.

Déjanos tus sugerencias y/o comentarios

"Manifiesto que se me ha informado sobre la política de tratamiento de datos personales, la cual se encuentra disponible para ser consultada en la página web www.imbanaco.com/privacidad/ y que, con respecto a mis datos personales podré ejercer en cualquier momento mis derechos de acceso, rectificación y supresión ante la Clínica Imbanaco S.A.S., utilizando uno de los canales habilitados como el correo electrónico privacidad.imb@quironsalud.com."

Firma: _____

Clínica Imbanaco

 Vocación de Servicio

Si presenta cualquier síntoma que no pueda controlar con la medicación ordenada, puede consultar en cualquier momento, las 24 horas del día de lunes a domingo, el Servicio de Urgencias o comuníquese con su médico ortopedista tratante.

Horarios hábiles de lunes a viernes jornada continua de 7:00 a.m. a 5:00 p.m.

Frente a cualquier inquietud acerca del Programa de Adulto Mayor Fracturado de Cadera contáctenos:

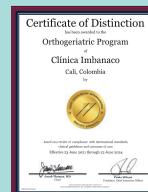
- Conmutadores: (602)3821000 / (602)5186000 / (602) 3851000. Ext:12836
- Centro Médico Torre B, Carrera 38 A No. 5A-109, piso 8
- E-mail: programa.amf.imb@quironsalud.com
- Cali. Colombia • www.imbanaco.com



Máximo Estándar Mundial de la Calidad en Salud



Máximo Reconocimiento de la Acreditación en Salud en Colombia



Centro de Excelencia Programa de Adulto Mayor con Fractura de Cadera