



Que esta sea Tu última Fractura

Tu recuperación es una oportunidad para cuidarte, recuperar tu movilidad y prevenir nuevas fracturas.

01. TU RECUPERACIÓN EMPIEZA HOY

Recuperar tu movilidad toma tiempo. Cada persona avanza a su propio ritmo.

Durante este proceso, es posible que:



Necesites ayuda para caminar, bañarte o vestirte.



Sientas cansancio o **temor** a volver a caerte.



Tengas que **avanzar poco a poco** según tus capacidades.



02. CUIDA TU HERIDA QUIRÚRGICA

Sigue estas recomendaciones:



No retires ni cambies el apósito por tu cuenta.



Cuando te indiquen retirar el apósito, manten la herida **limpia y seca**.



Durante el baño, lávala con agua y jabón, según las indicaciones que recibiste.



No apliques cremas, talcos ni remedios caseros.



Asiste a la **cita de control** para el **retiro** de los puntos.



Consulta si notas:

- Enrojecimiento o calor, dolor
- Dolor o hinchazón que aumenta
- Secreción o sangrado
- Apertura de la herida
- Fiebre, falta de aire, cansancio extremo
- Mareo o sensación de inestabilidad.



03. MUÉVETE PARA RECUPERARTE

El movimiento es parte de tu tratamiento. Te ayuda a recuperar la fuerza, el equilibrio y una mejor calidad de vida.

Con el movimiento logras:



Fortalecer tus músculos.



Mejorar tu equilibrio y estabilidad.



Cuidar la salud de tu corazón.



Recuperar tu autonomía y realizar tus actividades diarias.



Te recomendamos:



Realiza los **ejercicios** indicados por el personal de salud.



Camina con **apoyo** si lo necesitas (bastón, caminador o compañía).



Avanza **poco** a **poco**, respetando tus límites.



Alterna periodos de **actividad** y **descanso**.



Muévete de forma segura

- Asegura un entorno sin obstáculos.
- Realiza los movimientos de manera lenta y segura.
- Escucha a tu cuerpo y descansa cuando lo necesites.
- Sigue las indicaciones del personal de salud.



Toma tus medicamentos en las horas indicadas, pregunta si tienes dudas.

No te automediques.



04. PREVENCIÓN NUEVAS CAÍDAS



Pequeñas acciones en tu día a día marcan la diferencia. Un entorno seguro te brinda mayor tranquilidad y bienestar.

Mantén un entorno seguro:



Espacios **bien iluminados.**



Sin objetos en el piso que puedan hacerte tropezar.



Usa **pasamanos** en escaleras.



Tapetes fijos y antideslizantes.



Te recomendamos:



Usa tus ayudas visuales (gafas) y auditivas (audífonos) si las necesitas.



Utiliza **calzado cerrado**, cómodo y antideslizante.



Asegura muebles estables y a una altura adecuada.



Ten **precaución en el baño** y usa barras de apoyo.



Tu seguridad también depende de ti

- Mantén tus objetos de uso frecuente al alcance de la mano.
- Levántate lentamente para evitar mareos.
- Evita subirte a sillas o banquetas.

05. NUTRE TU CUERPO Y MANTENTE HIDRATADO



Una alimentación adecuada y una buena hidratación te ayudan a conservar y recuperar masa muscular.

Elige alimentos saludables:



Consume **frutas y verduras** todos los días.



Prefiere **proteínas magras** (pollo, pescado, huevos, legumbres).



Toma suficiente **agua** durante el día.



Incluye **cereales integrales** y alimentos ricos en fibra.



Te recomendamos:



Realiza **comidas pequeñas y frecuentes**.



Ten siempre una **botella de agua** cerca.



Disminuye el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.



Sigue las indicaciones nutricionales del personal de salud.

Suplementos prescritos:



Vitamina D: Participa en la salud muscular y ósea.



Calcio: Importante para la salud ósea.



Consulta si presentas:

- Pérdida de apetito.
- Náuseas o vómito.
- Dificultad para tragar.
- Pérdida de peso sin causa aparente.

06. CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Sentirte bien también hace parte de tu salud. Una actitud positiva te ayuda a recuperarte y a disfrutar cada día.



Fortalece tu salud emocional:



Mantén una **actitud positiva**.



Comparte con **tu familia y amigos**.



Realiza **actividades que disfrutes** y te relajan.



Duerme lo suficiente y en horarios regulares.



Te recomendamos:



Habla sobre tus emociones con personas de confianza.



Pide apoyo cuando lo necesites.



Escucha música, lee o realiza **actividades que te hagan sentir bien**.



Practica **técnicas de relajación**, como la respiración profunda.

Tu salud emocional también importa

- Fortalece tu sistema de defensas.
- Reduce el estrés y la ansiedad. Te ayuda a dormir mejor.
- **Cuenta con tu familia, tu equipo de salud y las redes de apoyo.**



¡Consulta si presentas:

- Tristeza que no desaparece,
- Ansiedad o preocupación constante.
- Cambios en el sueño o en el apetito.
- Desinterés en tus actividades.
- Cualquier cambio que te preocupe.