

Nutrición y ejercicio

Es importante cuidar bien de sí mismo durante los primeros días tras la cirugía para favorecer la curación. La nutrición y el movimiento son elementos fundamentales mientras se recupera y sigue adelante. También es importante comer bien, hidratarse y mantenerse activo para recuperarse adecuadamente y prepararse para las aventuras y los desafíos futuros.

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO

Es importante alimentarse bien y beber líquidos mientras se recupera del trauma de la cirugía. Si tiene náuseas o estreñimiento, dígaselo a su equipo médico. Ellos pueden modificar las comidas y considerar la posibilidad de que tome medicamentos para aliviar las molestias. También lo animarán a moverse, dentro de los límites de sus capacidades y su nivel de energía. El enfermero puede enseñarle técnicas de respiración y otros ejercicios leves hasta que esté preparado para trabajar con un fisioterapeuta.



AUTOCUIDADO CONTINUO

Recuperarse tras la cirugía.

A medida que el cuerpo trabaja para curarse a sí mismo, utiliza proteínas, energía de los carbohidratos, vitaminas y minerales. Es importante asegurarse de ingerir suficientes nutrientes de buena calidad. Los alimentos integrales como las carnes, las verduras y las frutas son buenas fuentes de nutrientes de alta calidad.

Si le resulta difícil hacer las compras o preparar las comidas, considere los platos preparados frescos,



las ensaladas preparadas y las frutas y verduras frescas cortadas. Si compra comidas congeladas o procesadas, busque las opciones que no sean altas en sodio, grasa o azúcar. Si necesita suplementos u otro tipo de ayuda, consulte a su equipo médico para obtener recursos.

Atender las necesidades energéticas a lo largo del tiempo.

Con frecuencia, pasamos por alto los efectos que los estiramientos, la meditación y la nutrición pueden tener sobre el cuerpo y la vida. Estirarse y meditar ayudan a tomar mayor conciencia del cuerpo y a conectarse con el movimiento físico, mientras que una buena alimentación y una rutina de ejercicios saludables nutren el cuerpo y brindan la energía necesaria para cumplir sus múltiples funciones.



Controlar la retención de líquidos o la inflamación. Es posible que retenga líquidos y se inflame; esto es una parte natural del proceso de recuperación. Para reducir este efecto, beba mucha agua y disminuya la cantidad de sodio en su dieta. Además, use un reductor y mueva su cuerpo. Contraiga



For more information, scan the code or visit HangerClinic.com/ULResources.

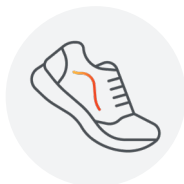
* Hanger Clinic® Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC

ligeramente los músculos del muñón, varias veces al día. El movimiento ayudará a su sistema a movilizar de forma natural los líquidos que se acumulan. Por ejemplo, si tiene una amputación por debajo del codo, concéntrese en contraer los músculos que controlaban la mano o la muñeca. Mantener una ligera contracción durante 2 o 3 segundos puede ayudar a expulsar el líquido de la extremidad.

Hacer ejercicio y ser más

activo. El ejercicio y el entrenamiento de fuerza son fundamentales para mejorar la coordinación y fortalecer los músculos del tronco que coordinan el movimiento y proporcionan equilibrio a la parte superior del cuerpo. Mantener un buen equilibrio y coordinación puede mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas. Una vez conseguido esto, los ejercicios de resistencia y fuerza pueden ayudarle a retomar las actividades que le gustan.



Para el entrenamiento de resistencia del muñón, pueden adaptarse artículos sencillos comprados en la tienda, como bandas elásticas de ejercicio. Mantener la fuerza en las articulaciones restantes, como la espalda, el hombro y el codo, puede mejorar el uso de la prótesis. Pídale sugerencias al fisioterapeuta o trabaje con un entrenador personal que tenga experiencia con casos de pérdida de extremidades.



Ayudar a garantizar la comodidad y seguridad de la prótesis. El encaje de la prótesis está hecho a medida y diseñado para adaptarse a las fluctuaciones normales de peso y tamaño. Mantener un peso corporal constante ayuda a evitar las posibles molestias, las rupturas de la piel y el dolor de usar una prótesis demasiado ajustada.



For more information, scan the code
or visit HangerClinic.com/ULResources.

 Hanger Clinic[®] Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC