

# 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.

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, este utiliza proteínas, energía de los carbohidratos, vitaminas y minerales. Es importante asegurarse de ingerir suficientes nutrientes de buena 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. Los estiramientos y la meditación ayudan a estar más consciente del cuerpo y a conectarse con el movimiento físico, mientras que la nutrición y las rutinas de ejercicios saludables aportan energía al cuerpo para ayudarlo con sus 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. El movimiento del cuerpo ayudará al organismo a desplazar de forma natural los líquidos acumulados.



## Ejercitarse y ser más activo

El ejercicio y el entrenamiento de fuerza son fundamentales para mejorar el equilibrio y fortalecer el tronco (es decir, los abdominales, la zona lumbar y los músculos de la cadera). Estos músculos trabajan en conjunto para coordinar el movimiento y mantener el equilibrio.



Una vez conseguido esto, los ejercicios de resistencia y fuerza pueden ayudarle a retomar las actividades que le gustan. Pídale sugerencias al fisioterapeuta o trabaje con un entrenador personal que tenga experiencia con casos de pérdida de extremidades.

## Controlar la diabetes u otras enfermedades crónicas

Si tiene diabetes u otra enfermedad, sabe que una buena alimentación contribuye a mantener más estables los niveles de azúcar en sangre y a su bienestar general. Continúe con lo que ya ha aprendido y considere la posibilidad de acudir a un educador sobre diabetes o a un nutricionista para obtener apoyo adicional.



## 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 relativamente constante ayuda a evitar las posibles molestias, las rupturas de la piel y el dolor de usar una prótesis demasiado ajustada.

