

# PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

## Instrucciones de egreso para pacientes de Ortopedia

1. **Le recomendamos mantener una rutina de alimentación equilibrada** que contenga proteína, fruta y verdura.



2. **Manténgase bien hidratado**, tome un vaso de agua cada 4 horas, siempre de acuerdo a sus restricciones individuales.



3. **Realice la actividad física** que se le haya recomendado de manera regular con la misma frecuencia, no olvide hacer ejercicios respiratorios.



4. **Tome sus medicamentos a tiempo y sin olvidos.**



5. **Procure dormir el tiempo suficiente** para asegurar un descanso adecuado, esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.



6. **Evite el consumo de alcohol y de cigarrillo, son nocivos para su salud**



7. **El riesgo de caídas es muy alto cuando se operan o se inmovilizan brazos y piernas**, se le recomienda organizar los espacios de su casa y retirar tapetes, muebles en desuso o excesivos y evite las escaleras.

