

# 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.

