



Ponerse una prótesis es un hito importante, pero saber cuánto tiempo usarla y cómo acumular tiempo de uso de manera segura es tan importante como el dispositivo en sí. Ya sea que sea un usuario de prótesis por primera vez o que esté haciendo la transición a un nuevo encaje, seguir un programa de uso estructurado ayuda a proteger el muñón residual, prevenir la rotura de la piel y apoyar la comodidad y la movilidad a largo plazo.

Respuesta rápida: La mayoría de los nuevos usuarios de prótesis comienzan con sesiones cortas de uso y aumentan gradualmente el tiempo de uso durante una o dos semanas. Avanzar demasiado rápido aumenta el riesgo de irritación de la piel, dolor y retraso en la rehabilitación.

¿Cuánto tiempo debe usar una prótesis cada día?

No hay una regla única de tiempo de uso que se aplique a todos, pero la mayoría de los protésicos recomiendan una pausa gradual en el programa, especialmente para los nuevos usuarios o cualquiera que reciba un nuevo alvéolo. Usar una prótesis demasiado tiempo y demasiado pronto puede causar ampollas, puntos de presión y rotura de la piel que pueden retrasar la rehabilitación en semanas.

Una pauta comúnmente utilizada es aumentar el tiempo de uso en aproximadamente 30 minutos por sesión al día:

- **Día 1: 30 minutos por la mañana, 30 minutos por la tarde**
- **Día 2: 1 hora por sesión**
- **Día 3: 1,5 horas por sesión**
- **Día 4: 2 horas por sesión**
- **Día 5: 2,5 horas por sesión**
- **Día 6: 3 horas por sesión**
- **Día 7: 3,5 horas por sesión**
- **Día 8: 4 horas por sesión**
- **Día 9: 4,5 horas por sesión**
- **Día 10: 5 horas por sesión**

Después de aproximadamente dos semanas, muchos pacientes pueden pasar a usar sus prótesis durante la mayor parte o todo el día.

Siga siempre las instrucciones proporcionadas por su protésico. Factores individuales, como el estado de la piel, el diagnóstico, los cambios en el volumen de las extremidades y el nivel de actividad, pueden requerir ajustes en este programa.

Por qué el tiempo de desgaste gradual importa

Romper una prótesis es similar a romperse un par de zapatos nuevos, pero con apuestas mucho más altas. Usar una prótesis nueva durante períodos prolongados antes de que la piel se adapte puede provocar lesiones por presión y úlceras que pueden impedir temporalmente el uso de la prótesis por completo.

Después de cada sesión de uso, quítese la prótesis e inspeccione cuidadosamente el muñón restante. Cualquier enrojecimiento debe volver a su color normal de piel en 10-15 minutos.



- Si el enrojecimiento desaparece dentro de esa ventana, por lo general es seguro continuar progresando.
- Si el enrojecimiento persiste más de 10-15 minutos, no aumente el tiempo de uso.

El enrojecimiento persistente es una señal temprana de aviso de que puede necesitar un ajuste o de que está progresando demasiado rápido. Contacte con su protésico inmediatamente si esto ocurre.

Esta rutina de revisión cutánea es especialmente importante para las personas con diabetes o afecciones vasculares, ya que una disminución de la sensibilidad y una cicatrización más lenta aumentan el riesgo de complicaciones.



¿Debería usar una prótesis mientras duerme?

No. Nunca se debe usar una prótesis mientras se duerme.

Dormir con una prótesis aumenta significativamente el riesgo de ruptura de la piel debido a una presión prolongada y no aliviada.

Cuando su prótesis está quitada, su protésico usualmente recomendará usar un calcetín reductor protésico o usar una envoltura adecuada de figura 8 ace. Estos ayudan a controlar la hinchazón y a mantener la forma residual del muñón. Los reductores deben usarse por la noche y durante cualquier

período en el que la prótesis no esté puesta, pero nunca al mismo tiempo que la prótesis.

¿Qué pasa con bañarse con una prótesis?

No use su prótesis o encogedor mientras se baña o ducha.

Después del baño:

1. Seque bien el muñón residual.
2. Deje que la piel se enfríe y seque por completo.
3. Aplique su retractor si es necesario.
4. Espere de 20 a 30 minutos antes de ponerse la prótesis.

El agua caliente aumenta la hinchazón de las extremidades, lo que puede dificultar la puesta. Para muchos usuarios, bañarse por la noche en lugar de por la mañana ayuda a minimizar los problemas de ajuste relacionados con la hinchazón.

El papel de un andador durante la rotura de prótesis

Es posible que tenga que reducir su horario de uso o contactar a su protésico si experimenta:

- Enrojecimiento de la piel que dura más de 10-15 minutos después de retirar la prótesis
- Ampollas, piel abierta o llagas en el muñón
- Dolor o presión inusual durante el uso
- Alvéolo que se siente suelto, inestable o inconsistente a lo largo del día

Los cambios residuales en el volumen de los muñones son normales, especialmente en los primeros meses después de la amputación. El manejo de la capa del calcetín (el número y el grosor de los calcetines protésicos usados) ayuda a mantener un ajuste estable y cómodo. Su protésico le enseñará cómo hacer los ajustes adecuados.

Preguntas Frecuentes

P: ¿Cuánto tiempo se tarda en usar una prótesis todo el día?

R: La mayoría de los nuevos usuarios alcanzan el uso de un día completo en aproximadamente dos semanas cuando siguen un programa de uso gradual, aunque los plazos varían.

P: ¿Cuántas horas al día debo usar mi prótesis al principio?

R: Muchos usuarios comienzan con dos sesiones cortas al día y aumentan el tiempo de uso gradualmente en función de la tolerancia de la piel y la orientación profesional.

P: ¿Puedo usar mi prótesis en la cama?

R: No. El uso de una prótesis durante el sueño aumenta el riesgo de ruptura de la piel. En su lugar, use un calcetín reductor o una envoltura as.

P: ¿Qué pasa si mi prótesis causa dolor en la primera hora?

R: Deje de usarlo, compruebe que está correctamente puesto y confirme que está usando la capa de calcetín adecuada. Si el dolor persiste, consulte a su protésico antes de continuar con el uso.

P: ¿Con qué frecuencia debo ver a mi protésico durante la pausa de la menstruación?

R: Los controles frecuentes en las primeras semanas son importantes para los ajustes de la cavidad a medida que su extremidad cambia. Siempre programe su próxima visita antes de abandonar el centro de tratamiento ortoprotésico.

Ready to Take the Next Step?

The right care team makes every stage of your prosthetic journey easier. Visit our contact page to connect with an Ottobock care specialist and receive personalized guidance tailored to your goals, activity level, and comfort needs.

Medical Disclaimer

The information provided in this article is for educational and informational purposes only and is not intended to replace professional medical advice. Prosthetic wear schedules and care recommendations vary based on individual medical history, diagnosis, and limb condition. Always consult your medical team and certified prosthetist before starting, changing, or continuing a prosthetic wear program. If you experience pain, skin breakdown, or other concerns, seek professional guidance promptly.