

Actividades de la vida diaria después de lesión o cirugía espinal

Este folleto proporciona guías a seguir después de una lesión o cirugía en la columna, seguir estas guías le protegerá la columna y le ayudará a recuperarse.

Consejos generales

- Utilice las guías de este folleto para realizar sus actividades diarias regulares.
- Al principio, es posible que necesite muchos descansos. Planifique sus días para incluir períodos para descansar.

Además, asegúrese de:

- Priorizar el sueño e intentar dormir bien todas las noches.
- Vestirse todos los días.
- Comer de manera saludable.
- Reanudar gradualmente los pasatiempos o actividades sociales que disfruta.

Cómo protegerse la columna

Durante las primeras 4 a 12 semanas después de la cirugía, o hasta que su proveedor le indique lo contrario, recuerde seguir las limitaciones para agacharse, levantar algo y torcer el tronco, que en inglés llaman los *BLT* (*bend, lift, twist*):

- **Agacharse:** evite doblar la columna.
- **Levantar algo:** evite levantar más de 5 o 10 libras. Su médico le dirá cuánto peso puede levantar. (Un galón de leche pesa 9 libras).
- **Torcerse:** evite torcer la espalda o el cuello.

Su proveedor le dirá si necesita un aparato ortopédico para la espalda y cuándo usarlo. Su terapeuta ocupacional (*OT*) puede mostrarle cómo usarlo.

Para levantarse de la cama

Utilice el método de "giro en bloque" (*log roll* en inglés) de 3 pasos para levantarse de la cama (vea las imágenes a continuación):

- **Paso 1:** gírese al costado con las rodillas dobladas.
- **Paso 2:** saque los pies de la cama y empuje el cuerpo a la posición sentada con un brazo.
- **Paso 3:** Siéntese a un lado de la cama antes de ponerse de pie.



Use la cámara de su teléfono para
obtener una copia digital de este folleto.

Para acostarse en la cama

1. Siéntese en la cama, lejos del borde, a una tercera distancia de la cabecera.
2. Acuéstese de costado y bájese primero al codo, luego al hombro.
3. Suba las piernas a la cama con las rodillas dobladas.
4. Acuéstese de espalda (boca arriba). Mantenga las caderas y las rodillas juntas durante este movimiento, como un tronco o bloque.

Para ponerse de pie desde la cama, silla e inodoro

- **Utilice elevación** para sentarse, si es necesario. Puede colocar una almohada o cojín de espuma en la silla.
- Evite sentarse en sillones y sofás bajos, profundos o blandos de los que puede ser difícil levantarse.
- Su terapeuta ocupacional puede recomendar el uso en casa de un inodoro junto a la cama, un asiento de inodoro elevado o barras de agarre si su inodoro está demasiado bajo.

Para vestirse

- Use camisas holgadas para evitar torcer la parte superior del cuerpo al vestir y desvestirse.
- Al ponerse pantalones, calcetines y zapatos:
 - Siéntese y suba el pie hasta el nivel de la otra rodilla, en lugar de agacharse para alcanzar el pie.
 - Si le resulta difícil alcanzar los pies, puede usar una ayuda para calcetines, un alcanzador de mango largo o un calzador de mango largo para ponerse y quitarse los calcetines, zapatos y pantalones. Su terapeuta ocupacional puede mostrarle cómo usar estos aparatos.

Para ducharse

- Evite sumergirse en una bañera o jacuzzi, nadar o meterse en sauna. Puede ducharse cuando su médico se lo indique.
- Haga arreglos para que alguien le ayude las primeras veces que se duche, hasta que se sienta seguro a solas.
- Para evitar resbalones, use sandalias, zapatos o calcetines antideslizantes en la ducha.
- Su terapeuta ocupacional también puede recomendar una silla de ducha o un banco de transferencia de bañera. Sentarse le hará más seguro y le ayudará a ahorrar energía.

Actividades específicas

Durante **6 a 12 semanas después de la cirugía**, o hasta que su equipo de atención médica le indique lo contrario:

- **Haga arreglos para que otra persona haga las tareas** como aspirar, barrer, fregar, rastrillar, cavar, cortar el césped y otras actividades "pesadas".
- **Evite levantar algo.** Pídale a otra persona que levante cualquier cosa que pese más de lo que su médico le dijo que puede levantar. Esto incluye comestibles, lavandería, niños, mascotas, y otros.
- **No abra** tapas de frascos apretadas, ventanas atascadas o puertas pesadas, pida ayuda.

- **Evite jugar boliches, esquiar, correr, montar a caballo,** y cualquier actividad que le haga doblar o torcer la parte superior del cuerpo o rebotar mucho.
- **Evite conducir** hasta dejar de tomar los analgésicos recetados. Estos medicamentos ralentizan su tiempo de reacción y hace que su conducción sea peligrosa.

Actividad sexual

Reanudar la actividad sexual depende de la rapidez de su recuperación después de la cirugía. Use su mejor juicio y siga las precauciones. Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico.

Tenga paciencia

Es normal sentirse frustrado, estresado, cansado o deprimido después de una lesión o cirugía mayor. Algunas personas sienten que no son tan agudas mentalmente. No se esfuerce para hacer tareas mentalmente desafiantes. Hable con su proveedor de atención médica si corresponde y se siente abrumado.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene dudas consulte con su médico o proveedor de atención.