

Cuidado de la Espalda

Este folleto proporciona información útil sobre cómo mantener su espalda saludable y prevenir lesiones. Se menciona la mecánica corporal adecuada, junto con sugerencias para conservar la energía. Su terapeuta repasará esta información y responderá las preguntas que usted pueda tener. Esperamos que encuentre útil este folleto no sólo durante su estadía en el hospital sino también para después cuando se vaya a casa.

Curva Cervical



Curva Torácica

Curva Lumbar

Lineamientos para la Columna

Siga estos lineamientos hasta que su médico le indique lo contrario.

- Evite girar a nivel lumbar/cintura.
- No duerma sobre su estómago.
- No cargue nada que pese más de 5 libras. (Aproximadamente el peso de medio galón de leche.)
- Evite estar sentado por periodos prolongados. (Póngase de pie cada 20 a 30 minutos.)
- Limite inclinarse hacia adelante. Evite posiciones que le requieran “arquear” su espalda.

Consulte a su médico sobre cuándo puede reanudar la conducción, el sexo y el ejercicio de rutina.

Aplicación de los Lineamientos Básicos

Levantar/Cargar

- Evite girar. No permita que el peso de los objetos jale sus hombros hacia adelante.
- Cuando cargue objetos, péguelos hacia su cuerpo.
- Deslice o ruede los objetos en vez de cargarlos.
- Conozca el peso del objeto antes de levantarlo. Si está demasiado pesado, pida ayuda.
- Empuje en vez de jalar objetos.
- Cuando mueva muchos artículos, divida la carga. Haga más viajes con cargas menos pesadas para disminuir el esfuerzo en general.

- Use la fuerza de sus brazos y piernas para levantar objetos.

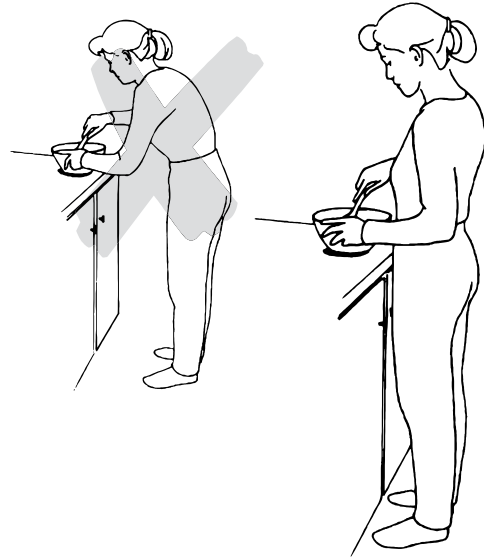


- Inclínese con sus rodillas y caderas. Mantenga la espalda recta para mantener la forma natural de su espina.

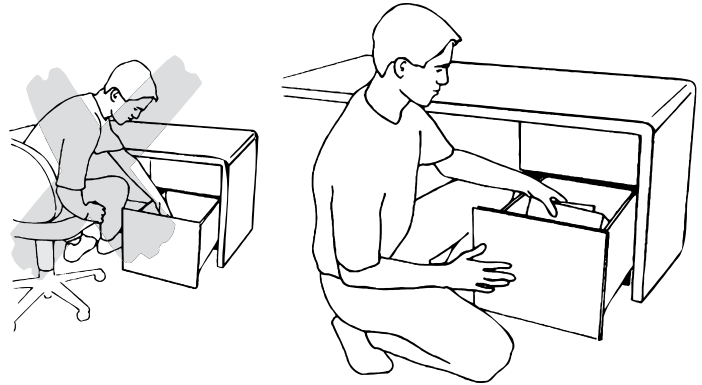


Alcanzar

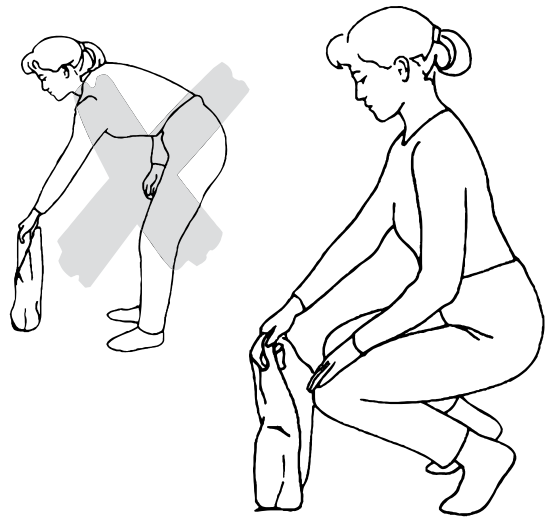
- Organice su área de trabajo para que los artículos más utilizados sean fáciles de ver y alcanzar.
- Al alcanzar un objeto, posicione su cuerpo directamente frente al objeto (entre sus caderas y pecho).



- Evite estirarse demasiado, no más de un brazo de distancia.



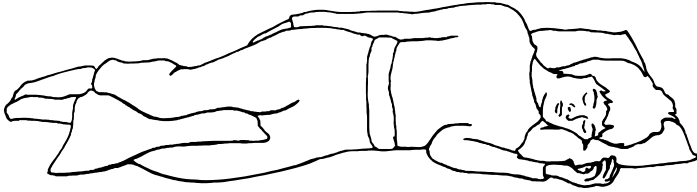
- Al levantar objetos del suelo, mantenga la espalda recta y doble las rodillas.



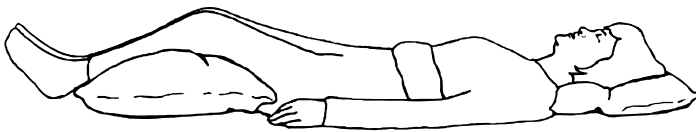
Dormir

Duerma sobre un colchón firme.

- Mientras está de lado, coloque una almohada debajo de su cabeza y otra entre sus rodillas.



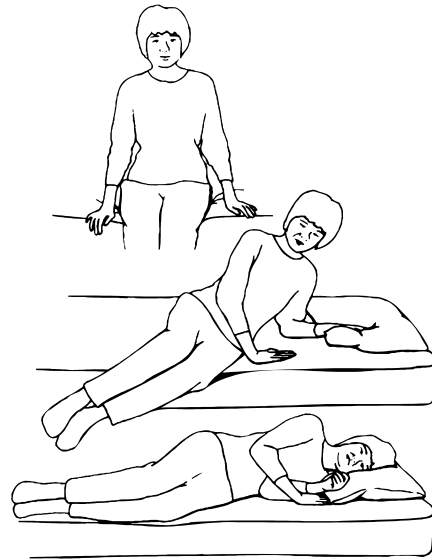
- Mientras está boca arriba, coloque una almohada debajo de su cabeza y otra debajo de sus rodillas.



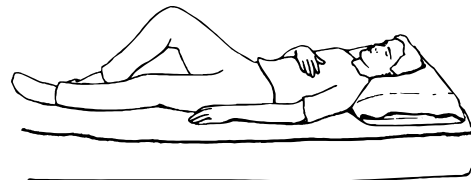
”Rodar” para acostarse en la cama

- Primero siéntese en el borde de la cama.

- Lentamente suba sus piernas a la cama mientras baja el resto de su cuerpo hacia un costado.

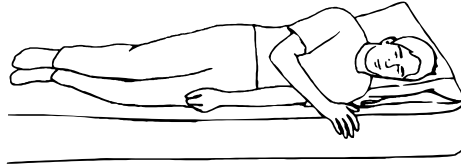
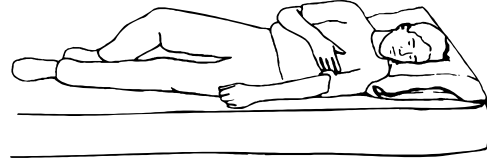


- Luego rueda sobre su espalda doblando la rodilla más cercana al borde de la cama para ayudar a impulsar su cuerpo. Mantenga su espina recta – no gire.

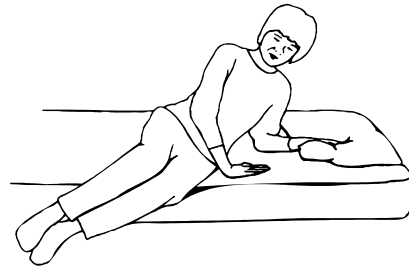


Levantarse de su cama

- Ruede de su espalda hacia su costado, manteniendo su espina recta. Doble la rodilla más cercana al centro de la cama para ayudar a impulsar su cuerpo.



- Luego empújese con sus brazos.



- Baje lentamente sus piernas al suelo (asegúrese de mantener alineados sus hombros y caderas - no gire).



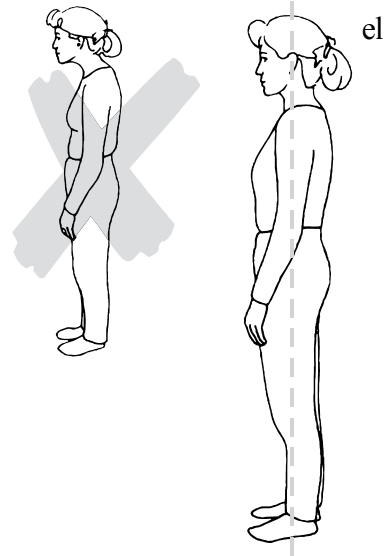
Sentarse

- Siéntese en una silla firme con brazos (silla de la cocina o comedor). Los pies deben estar planos sobre el piso y las rodillas no deben estar más elevadas que sus caderas.
- Siéntese con su espalda firmemente contra la silla, los pies deben estar tocando el piso.
- Evite superficies suaves que no brinden apoyo (por ejemplo, sofá suave).
- Distribuya el peso equitativamente en ambas caderas.
- Planifique el espacio de trabajo. Considere la altura adecuada para trabajar cuando esté sentado y usando una silla que apoye su espalda.
- Evite estar sentado por periodos prolongados. (Póngase de pie cada 20 a 30 minutos.)

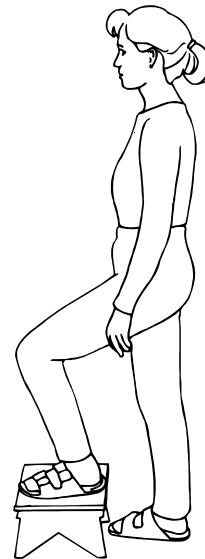


De Pie

- Al estar de pie, distribuya equitativamente peso en ambos pies. Por comodidad, podría colocar un pie ligeramente delante del otro.



- Mantenga los hombros y caderas alineados mientras separa los pies cuadrándolos con los hombros (las rodillas no deben estar hacia adentro). Al permanecer de pie por periodos prolongados en una mesa o espacio de trabajo, coloque un pie sobre un banco.



Caminar

Caminar es una excelente manera de ejercitarse después de una cirugía.
(Siga las indicaciones de su médico.)

- Recuerde que debe dejar que sus brazos cuelguen hacia los lados mientras camina.
- Use ropa cómoda.
- Camine con buena postura.
- Al subir escaleras, deje que sus piernas hagan todo el trabajo. Sólo use los barandales como apoyo. No jale su cuerpo con sus brazos.

Conservación de la Energía

La conservación de la energía emplea tramos cortos, mecánica corporal adecuada y métodos para ahorrar energía al realizar tareas.

Planifique previamente las tareas laborales:

- Equilibre el trabajo, la recreación y el descanso.
- Planifique bien su tiempo; varíe las tareas ligeras y pesadas a lo largo del día.
- Planifique descansos breves.
- Evite las tareas innecesarias.
- Evite las cargas excesivas y el uso de equipo pesado.
- Asegúrese de estar bien descansado antes de ducharse. Esto es importante durante sus primeras semanas en casa.
- Pida ayuda según sea necesario.

Use estaciones de trabajo organizadas:

- Tenga al alcance todo el equipo y suministros necesarios.
- Cuando sea posible, evite doblarse, encorvarse y estirarse demasiado.

Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a tohlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Department of Rehabilitation Services (Departamento de Servicios de Rehabilitación)