

Cuidado de la espalda después de una cirugía

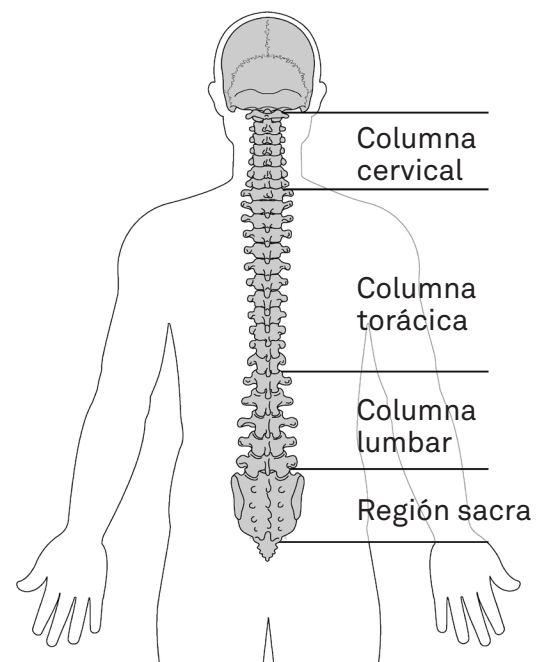
En este folleto se proporciona información sobre cómo cuidar la salud de su espalda y prevenir lesiones mientras se recupera de una cirugía. Le explicaremos formas seguras de moverse (mecánica corporal adecuada) y métodos para ahorrar energía durante las actividades diarias (conservación de la energía). Sus terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas revisarán esta información junto a usted y responderán cualquier pregunta que tenga.

Pautas para la columna vertebral

Para recordar las pautas básicas, piense en “no ILG”: no inclinarse, no levantar peso y no girarse. Siga estas pautas durante **6 a 8 semanas**, o hasta que su médico le indique que es seguro reanudar las actividades normales.

- › No se incline hacia adelante. Evite las posiciones que le hagan curvar la espalda.
- › No levante nada que pese más de _____ libras. (Un galón de leche pesa 8 libras.)
 - Consulte las siguientes pautas sobre mecánica corporal.
- › No tuerza el cuerpo a nivel lumbar (cintura) (Figura 1):
 - Gire el cuerpo completo y mueva los pies para quedar de frente al objeto que busca.
- › No sostenga el teléfono entre la oreja y el hombro.
 - Utilice auriculares o el altavoz.
- › No se acueste boca abajo.
- › No se sienta durante períodos prolongados. Levántese cada 20 o 30 minutos.

Figura 1. Columna vertebral



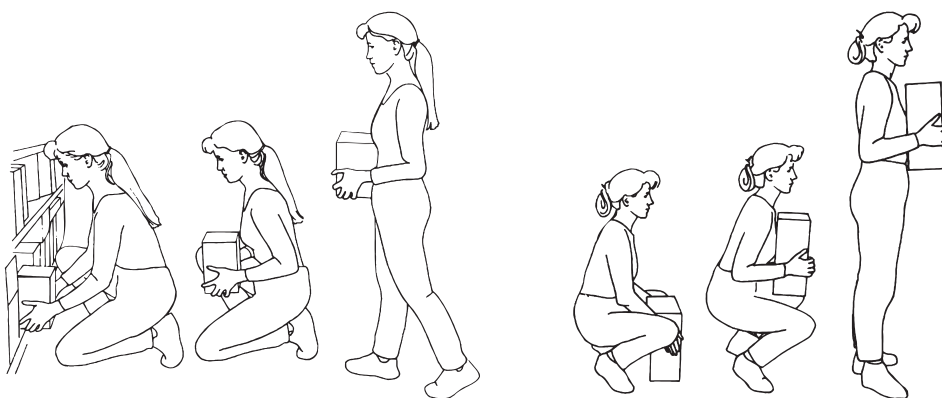
Mecánica corporal adecuada

La mecánica corporal es la forma en que usted mueve y posiciona su cuerpo cuando realiza diferentes actividades. El uso de una mecánica corporal adecuada puede ayudarle a prevenir lesiones de espalda.

Levantar y transportar objetos

- › No gire el cuerpo.
- › Cuando transporte objetos, manténgalos junto a su cuerpo (Figura 2). No permita que el peso de los objetos tire sus hombros hacia adelante.
- › Deslice o haga rodar los objetos en lugar de cargarlos.
- › Compruebe el peso del objeto antes de levantarlo. Si es demasiado pesado, pida ayuda.
- › Empuje los objetos en lugar de tirar de ellos.
- › Cuando necesite mover muchos artículos, divida la carga. Es mejor hacer varios viajes con un carga ligera que un solo viaje con una carga pesada.
- › Cuando levante un objeto, use la fuerza de sus brazos y piernas, en lugar de la espalda.
- › Para inclinarse, doble las rodillas y baje las caderas (Figura 2). Mantenga la espalda recta conservando la curvatura natural de la columna.

Figura 2. Mecánica corporal adecuada: levantar y transportar objetos



Alcanzar objetos

- › Cuando intente alcanzar un objeto, ubíquese frente a él y colóquelo entre las caderas y el pecho (Figura 3).
- › No se incline ni gire el cuerpo al intentar alcanzar un artículo que se encuentre fuera del alcance de sus brazos (Figura 4).
- › Al recoger objetos del suelo, mantenga la espalda recta y doble las rodillas (Figura 5). Si no puede hacer esto de manera segura, utilice herramientas especiales, como un alcanzador de mango largo, para llegar al objeto.

Figura 3. Organice el área donde trabaja

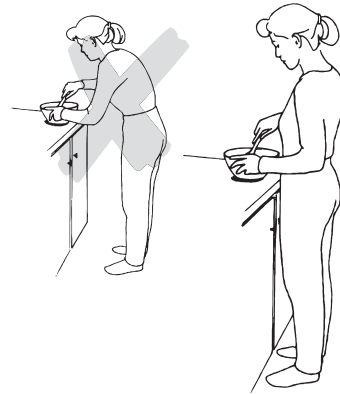


Figura 4. Mantenga los objetos al alcance de la mano

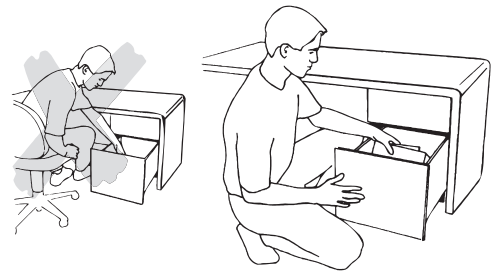


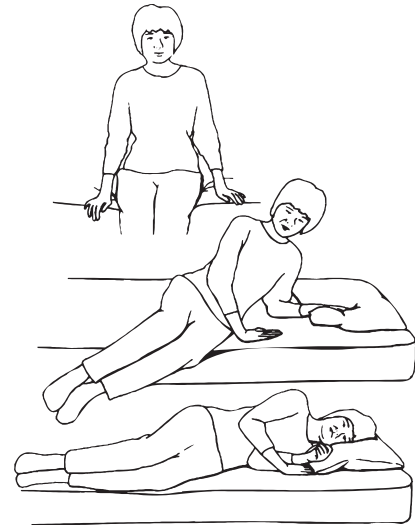
Figura 5. Doble las rodillas



Entrar en la cama mediante la técnica del “tronco rodante” (Figura 6)

1. Siéntese en el borde de la cama.
2. Mientras baja el cuerpo para apoyarse de lado, levante las piernas lentamente para subirlas a la cama.
3. Luego, rueda hasta quedar boca arriba, doblando la rodilla que se encuentre más cerca del borde de la cama. Mantenga la columna recta: no haga movimientos de torsión.

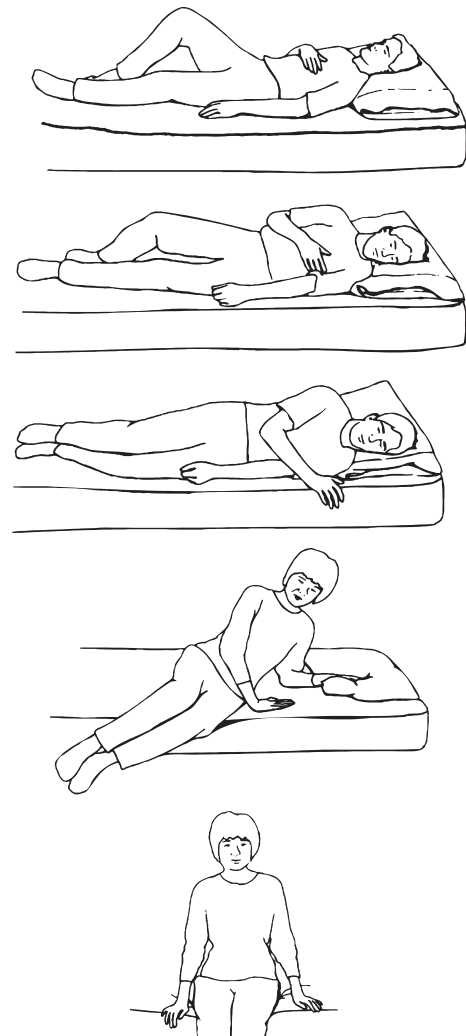
Figura 6. Tronco rodante: meterse en la cama



Salir de la cama (Figura 7)

1. Doble la rodilla más cercana al centro de la cama para apoyarse al desplazar el cuerpo.
2. Ruede para pasar de estar boca arriba a estar de lado, manteniendo la columna recta.
3. Luego, use los brazos para incorporarse.
4. Baje lentamente las piernas hasta el suelo. Asegúrese de mantener los hombros alineados con las caderas: no haga movimientos de torsión.

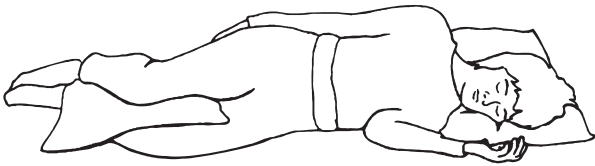
Figura 7. Tronco rodante: salir de la cama



Al dormir

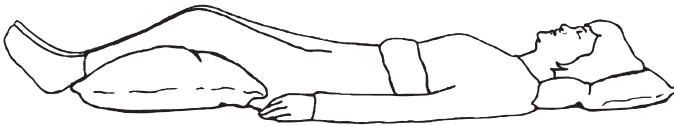
- › Duerma sobre una superficie firme.
- › Evite quedarse dormido en una silla.
- › Use 1 sola almohada bajo la cabeza (evite usar 2 o 3). Así mantendrá su columna en una posición saludable y con el soporte adecuado.
- › Cuando duerma de lado, coloque una almohada debajo de la cabeza y otra entre las rodillas (Figura 8).

Figura 8. Posición para dormir de lado



- › Cuando duerma boca arriba, coloque una almohada debajo de la cabeza y otra debajo de las rodillas (Figura 9).

Figura 9. Posición para dormir boca arriba



Al caminar

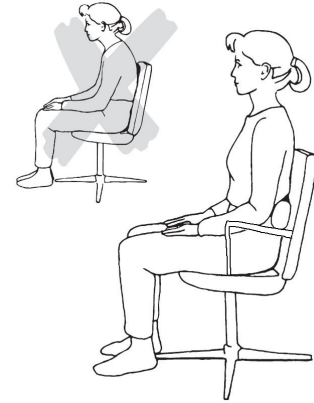
Caminar es un ejercicio excelente. Siga las pautas que le indique su médico.

- › Recuerde dejar que sus brazos se balanceen a los costados mientras camina.
- › Use un calzado cómodo.
- › Camine con una buena postura.
- › Cuando suba escaleras, deje que las piernas hagan todo el esfuerzo. Use las barandillas únicamente como apoyo. No tire de su cuerpo hacia arriba haciendo fuerza con los brazos.

Al sentarse

- › Los pies deben estar apoyados completamente en el suelo y la espalda debe estar bien apoyada en el respaldo (Figura 10).
- › Cuando trabaje, ajuste la altura de la silla o del escritorio para evitar encorvarse o doblar la espalda.
- › No se siente durante períodos prolongados. Levántese cada 20 o 30 minutos.
- › No se siente en superficies bajas, blandas o que no ofrezcan un soporte adecuado.

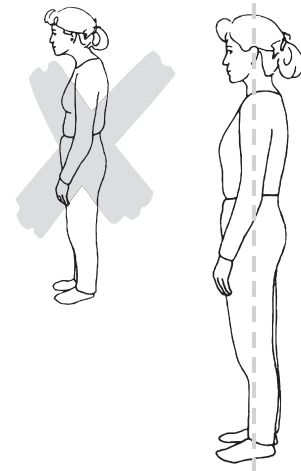
Figura 10. Posición sentada incorrecta vs. correcta



Al estar de pie

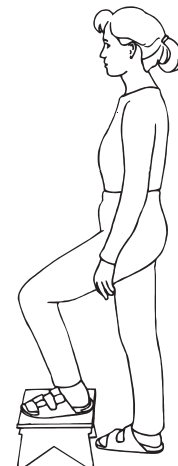
- › Cuando esté de pie, distribuya su peso de manera uniforme entre los dos pies (Figura 11). Para mayor comodidad, puede colocar un pie ligeramente por delante del otro.

Figura 11. Posición de pie incorrecta vs. correcta



- › Mantenga los hombros alineados con las caderas, y los pies separados a la altura de los hombros (Figura 11). No bloquee las rodillas. Cuando permanezca de pie durante períodos prolongados frente a una mesa o en un espacio de trabajo, coloque un pie sobre un taburete (Figura 12).

Figura 12. Posición de pie con uno de los pies sobre un taburete



Cómo ahorrar su energía

La conservación de la energía consiste en utilizar atajos, aplicar una mecánica corporal adecuada y seguir consejos específicos al realizar diferentes tareas. Si ahorra energía y descansa adecuadamente, podrá prevenir lesiones.

Planifique sus tareas laborales con antelación

- › Equilibre el trabajo, la recreación y el descanso.
- › Planifique bien su tiempo; alterne tareas ligeras y tareas pesadas a lo largo del día.
- › Reserve momentos para realizar breves pausas para descansar.
- › Elimine las tareas innecesarias.
- › No levante cargas grandes o pesadas ni utilice equipos pesados.
- › Asegúrese de haber descansado bien antes de tomar una ducha.
- › Pida ayuda cuando sea necesario.

Use espacios de trabajo organizados.

- › Mantenga todos los equipos y suministros que necesite al alcance de su mano.
- › Siempre que sea posible, evite inclinarse, agacharse o estirarse demasiado (Figura 4).

Actividades diarias.

Vestirse

- › Siéntese para vestirse.
- › Para no tener que inclinarse, coloque el tobillo sobre la rodilla opuesta al ponerse calcetines, pantalones y ropa interior (Figura 13).
- › Otras opciones son:
 - Usar el equipo de adaptación que su terapeuta ocupacional le enseñó a utilizar.
 - Pedir ayuda a alguien.
- › No usar sudaderas con capucha o cuellos altos ajustados que le obliguen a torcer la columna para ponérselos.
- › Usar su dispositivo ortopédico siguiendo las instrucciones de su cirujano.

Figura 13. Posición para vestirse con el tobillo sobre la rodilla opuesta



Al ir al baño

- › No se gire al limpiarse.

Al lavarse los dientes

- › En lugar de inclinarse hacia el lavabo, use 2 vasos: uno para enjuagarse y otro para escupir (Figura 14).

Figura 14. Forma correcta vs. incorrecta de enjuagarse la boca



Correcto



Incorrecto

Al ducharse

- › Use una silla o un banco de ducha, o un dispositivo de transferencia a la bañera. Su terapeuta ocupacional puede mostrarle cómo utilizar estos elementos.
- › No se incline hacia adelante para lavarse la parte inferior de las piernas y los pies. Coloque el tobillo sobre la rodilla opuesta o use una herramienta de adaptación, como una esponja de mango largo.
- › No tome baños de inmersión: la herida nunca debe quedar sumergida bajo el agua. Evite las saunas, los jacuzzis y los baños de vapor.
- › Después de ducharse, seque la incisión con palmaditas suaves.
- › No incline la cabeza hacia atrás cuando se enjuague el cabello o al afeitarse el rostro.

Consulte sus instrucciones de alta para saber cómo debe cuidar la incisión y cuándo es seguro ducharse.

Al entrar en la bañera o la ducha

- › Póngase de pie junto a la bañera.
- › Apoye las manos en la pared para mantener el equilibrio.
- › Mueva la pierna más cercana a la bañera primero hacia atrás y luego hacia adentro de la bañera (Figura 15.A).
- › Deje espacio para colocar el otro pie dentro de la bañera.
- › Cambie la posición de sus manos si es necesario.
- › Mueva la otra pierna primero hacia atrás y luego hacia adentro de la bañera (Figura 15.B).

Figura 15. Entrar en la bañera



Al salir de la bañera o la ducha

- › Apoye las manos en la pared para mantener el equilibrio.
- › Mueva la pierna que está cerca del borde de la bañera hacia atrás y luego hacia afuera (Figura 16.A).
- › Deje espacio para colocar el otro pie fuera de la bañera.
- › Cambie la posición de sus manos si es necesario.
- › Mueva la otra pierna primero hacia atrás y luego hacia afuera de la bañera (Figura 16.B).

Figura 16. Salir de la bañera



Relaciones sexuales

- › Pregunte a su médico cuándo es seguro reanudar la actividad sexual. Por lo general, deberá esperar entre 4 y 6 semanas después de la cirugía.
- › Elija posiciones en las que pueda mantener la espalda recta. No se incline ni se gire. Esto reduce la tensión en la columna vertebral.
- › Posiciones seguras:
 - Boca arriba. Coloque una toalla pequeña enrollada debajo de la zona lumbar para mantener la espalda ligeramente arqueada. Esto mantiene la columna en una posición saludable y evita que la parte superior del cuerpo se curve hacia las piernas.

- De lado: Coloque una almohada entre las rodillas, una toalla pequeña enrollada debajo de la cintura y una almohada debajo del cuello para mantener la cabeza, los hombros, las caderas y las rodillas alineadas (posición neutra de la columna vertebral).
- En cuatro patas: Mantenga la posición de la columna vertebral neutra.

Al conducir

- › No conduzca hasta que su médico se lo autorice.
- › Use siempre el cinturón de seguridad.
- › En viajes largos en automóvil, deténgase una vez por hora para caminar por algunos minutos.

Al entrar en el automóvil

- › Cuando suba al asiento del pasajero, siéntese con las piernas fuera del automóvil.
- › Gire todo el cuerpo hacia adentro a la vez, manteniendo las rodillas alineadas con los hombros.

Al salir del automóvil

- › Gire todo el cuerpo a la vez en dirección a la puerta del automóvil, manteniendo las rodillas alineadas con los hombros.
- › Levántese desde el costado del asiento, utilizando su dispositivo de asistencia si lo tiene. Su terapeuta ocupacional puede mostrarle cómo utilizarlo.

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su médico, su enfermero o su terapeuta.