

Lesión de la columna y los aparatos ortopédicos

Usted se lesionó la columna. A esta lesión se le podría llamar fractura, rotura o grieta. Usted quizá se sometió a una cirugía de la columna.

Las lesiones de la columna pueden tomar entre 8 y 12 semanas en sanar. Durante este tiempo, es posible que deba usar un **aparato ortopédico** para ayudar a sostener la columna. Usted también deberá restringir algunas actividades durante varios meses.

El uso de su aparato ortopédico

Si lo enviaron a casa con un aparato ortopédico, úselo en todo momento a menos que su médico le indique lo contrario. No hacerlo podría provocar más dolor, más lesiones e incluso, discapacidad permanente. (Su médico podría pedirle que se quite el aparato ortopédico para dormir; siga las indicaciones del médico.)

Quítese el aparato ortopédico para cambiar las almohadillas o vestirse. Retire el aparato y luego colóquelo de nuevo acostándose sobre la cama y pidiéndole ayuda a otra persona. Siga los pasos que le enseñaron en el hospital.

Usted tendrá que ducharse con el aparato ortopédico puesto y necesitará tener el tiempo suficiente para dejar que el aparato se seque. Use camisetas o telas transpirables y naturales bajo el aparato ortopédico para proteger su piel. Mantenga su collarín limpio.

Si se sometió a una cirugía de la columna

- Cambie sus vendajes al menos una vez al día, o con más frecuencia si se ensucian. Si le colocaron cintas adhesivas (**Steri-Strips**) sobre la herida, puede ducharse con ellas. No se quite las Steri-Strips; se caerán por sí solas con el tiempo.
- Revise diariamente que no haya señales de infección en la herida. Estas incluyen enrojecimiento, hinchazón, aumento del dolor, sensación de calor o pus en el área de la herida. Llame a su proveedor de los cuidados de la salud si tiene cualquiera de estas señales.

Qué actividades debe hacer y no hacer

NO haga las siguientes actividades en los primeros 3 a 6 meses:

- No levante más de 10 libras (4.5 kg). En otras palabras, no levante nada que pese más que un galón de leche.
- No haga actividades en las que tenga que empujar, jalar o girar; por ejemplo, no aspire, corte el césped o use una pala.
- No haga actividades que puedan ocasionar lesiones, tales como deportes de contacto o ejercicio de alto impacto. Evite jugar baloncesto, practicar lucha libre o hacer deportes que requieran el uso de casco. Evite ir de excursión, andar en bicicleta, correr, montar a caballo o usar vehículos todo terreno.

HAGA las siguientes actividades:

- Camine, haga ejercicio de bajo impacto y haga sus actividades normales. (Usted puede reanudar la actividad sexual cuando su médico se lo autorice.) Tenga cuidado de no excederse en estas actividades.
- Asista a su cita de seguimiento con su médico de cabecera o con el Servicio de Traumatología.
- Usted puede volver al trabajo cuando su médico se lo autorice.

Señales de alerta — cuándo debe pedir ayuda

Llame al Servicio de Traumatología o vaya a la sala de urgencias más cercana si usted tiene alguno de los síntomas a continuación, sobre todo si empeoran:

- Adormecimiento, hormigueo o ardor.
- Sus piernas se sienten frías al tocarlas.
- Cambios en el color de la piel (piel azulada o pálida).
- Fiebre de 101.5°F (38.6°C) o más alta.
- Dolor intenso que no se alivia con analgésicos.
- Señales de infección después de la cirugía. Estas incluyen enrojecimiento, hinchazón, sensación de calor o pus en el área de la herida.

Sobre el control del dolor

Los analgésicos no aliviarán todo el dolor, pero harán que el dolor sea más tolerable. Su necesidad de tomar analgésicos debe disminuir con el tiempo, hasta que usted ya no los necesite. El hielo también puede ser útil para disminuir el dolor y la hinchazón.

El Servicio de Traumatología y los analgésicos

El equipo del Servicio de Traumatología sólo puede tratar el dolor a corto plazo. Ya que el Servicio de Traumatología no controla el dolor a largo plazo, debe consultar las siguientes normas:

- Cuando salga del hospital, se le recetarán suficientes analgésicos para que le duren hasta su cita de seguimiento, si los toma según las indicaciones. Si es necesario, se le podrá dar una prescripción para relleno durante su cita de seguimiento.
- El Servicio de Traumatología NO surte recetas para analgésicos por teléfono.
- El Servicio de Traumatología NO le dará una nueva receta en caso de pérdida o robo ni surtirá su receta si se le terminan los medicamentos antes de tiempo.

Usted tendrá que ver a su médico de cabecera si el dolor continúa por más de 3 ó 4 semanas para seguir controlándolo.

Seguridad con los analgésicos opioides

Los opioides son medicamentos fuertes que afectan la forma en que el cerebro procesa el dolor. Algunos ejemplos son la hidrocodona y oxicodona. Los analgésicos opioides pueden ser peligrosos si no los usa correctamente.

Visite useonlyasdirected.org y siga las siguientes reglas generales para más seguridad:

- **No beba alcohol ni consuma drogas recreativas** mientras esté tomando analgésicos opioides. Esto es particularmente importante si usted se lesionó el hígado.
- **No tome pastillas para dormir, medicamentos contra la ansiedad, ni otros calmantes para el dolor** sin la autorización de su médico.

- **No conduzca, opere maquinaria peligrosa, o cuide de otros mientras esté tomando analgésicos.** Los analgésicos opioides pueden afectar el juicio.
 - **Nunca comparta sus medicamentos.** No dé ninguna píldora a un amigo ni familiar, incluso si dicha persona tiene dolor. Es ilegal y peligroso compartir analgésicos.
 - **Guarde sus analgésicos** bajo llave para que otros no puedan tomarlos. (Algunos analgésicos opioides podrían hacerlo a usted víctima de un robo.)
 - **Tome el medicamento sólo mientras lo necesite.** Deje de tomar el medicamento cuando mejore el dolor. Usted puede disminuir la dosis gradualmente por varios días para evitar efectos secundarios que podrían suceder si deja de tomarlo repentinamente.
 - **Esté atento a efectos secundarios.**
 - El efecto más común es el estreñimiento. Beba más agua y use laxantes o ablandadores de heces si es necesario.
 - El efecto secundario más grave es la disminución de la respiración (sobre todo mientras duerme), el cual puede ser mortal. Sus familiares o amigos deben conseguir ayuda médica de inmediato si observan que usted tiene este problema.
 - **Cuando termine de tomar los analgésicos, deshágase de las pastillas sobrantes desechándolas de forma adecuada o llevándolas a un centro de acopio de drogas.**
Vea una lista de centros en: useonlyasdirected.org/safe-disposal-drop-off-locator
Visite useonlyasdirected.org/safe-disposal para obtener más información sobre el desecho seguro de medicamentos.
- ## Seguridad con los analgésicos de venta libre
- **No tome más del límite máximo diario de analgésicos de venta libre.** Revise el envase para ver la cantidad de pastillas que usted puede tomar cada día.
 - **Tenga cuidado de no tomar demasiado acetaminofén (Tylenol).** No tome más de 3,000 mg en total cada 24 horas. Algunos analgésicos recetados contienen acetaminofén. Pregúntele a su farmacéuta si este es su caso.