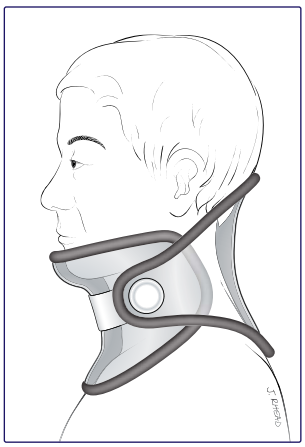
Lesión de las vértebras cervicales y uso del collarín

Usted se lesionó el área de la columna a la altura del cuello, también conocida como vértebras cervicales.

Usted tendrá que usar un collarín o soporte ortopédico para proteger su columna mientras esta sana. Usted también deberá restringir algunas actividades durante varios meses.

El uso de su collarín

Usted deberá usar el collarín en todo momento, incluso mientras duerme o se ducha. No hacerlo podría provocar más dolor, más lesiones e incluso, discapacidad permanente.



Usted tendrá que ducharse con el collarín puesto y necesitará tener el tiempo suficiente para dejar que este se seque.

Quítese el collarín sólo para cambiar las almohadillas. Siga los pasos que le enseñaron en el hospital. Retire y coloque el collarín de nuevo acostándose sobre la cama y pidiéndole ayuda a otra persona. **No se mueva el cuello mientras no tenga puesto el collarín.**

Si se sometió a una cirugía

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. Con el tiempo se caerán por sí solas. Si no se han caído en unos 10 a 14 días puede removerlas cuidadosamente.

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) de peso. En otras palabras, no levante nada que pese más que un galón de leche.
- No conduzca con el collarín puesto.
- 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.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al Servicio de Traumatología o vaya a la sala de urgencias más cercana si:

- Usted nota señales de infección en el sitio de la incisión, como enrojecimiento o el tejido hinchado, drenaje de algún líquido, o fiebre de 101.5°F (38.6°C) o superior.
- La incisión se abre
- Sus brazos o dedos se sienten fríos al tocarlos o la piel se vuelve de color un azulado o pálido.
- Siente adormecimiento, hormigueo o ardor.
- Dolor intenso que no se alivia con medicamentos para el dolor. Su médico puede decidir si necesita un medicamento diferente o si necesita ajustar la receta médica. El dolor incontrolable puede ser señal de otro problema.

Control del dolor

Los medicamentos para el dolor no aliviarán todo el dolor, pero harán que el dolor sea más tolerable. Su necesidad de tomar medicamentos para el dolor 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 medicamentos para el dolor

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 medicamentos para el dolor para que le duren hasta su cita de seguimiento, si los toma según las indicaciones. Si es necesario, se le podrá dar una receta adicional durante su cita de seguimiento.
- El Servicio de Traumatología NO surte recetas para medicamentos para el dolor 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 medicamentos para el dolor opiáceos

Los opiáceos son medicamentos fuertes que afectan la forma en que el cerebro procesa el dolor. Algunos ejemplos son la hidrocodona y oxicodona. Los medicamentos opiáceos para el dolor 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 medicamentos para el dolor opiáceos. 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 medicamentos para el dolor.** Los medicamentos para el dolor opiáceos 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 medicamentos para el dolor.
- **Guarde sus medicamentos para el dolor bajo llave** para que otros no puedan tomarlos. (Algunos medicamentos para el dolor opiáceos 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 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 medicamentos para el dolor, **deshágase de las pastillas sobrantes desechándolas de forma adecuada o llevándolas a un centro de acopio de drogas.** Para ver las instrucciones dónde deshacerse de los medicamentos, visite **knowyourscript.org**.

Seguridad con los medicamentos de venta libre

- **No tome más del límite máximo diario de medicamentos para el dolor de venta libre.** Revise el envase para ver la cantidad de pastillas que usted puede tomar cada día.
- **No tome demasiado acetaminofén (Tylenol).** No tome más de 3,000 mg en total cada 24 horas. Algunos medicamentos para el dolor recetados contienen acetaminofén. Pregúntele a su farmacéutica si este es su caso.

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2014–2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS403S - 02/24 (Last reviewed - 02/24) (Spanish translation by CommGap)