



Cirugía de fusión vertebral



**Intermountain
Primary Children's Hospital**

The Child First and Always®



Cirugía de fusión vertebral:

Qué esperar y cómo prepararse

Índice

Preparación para la cirugía de fusión vertebral

Pautas para la cirugía de fusión vertebral

Cirugía de fusión vertebral

Antes de la cirugía: Limpieza con paños CHG

Técnicas de respiración

Técnicas de contraestimulación:

Técnicas de visualización

Relajación muscular progresiva

Técnicas de sustitución de pensamientos

Preparación para la cirugía de fusión vertebral

A fin de prepararle para su cirugía próxima y lograr una mejor recuperación:

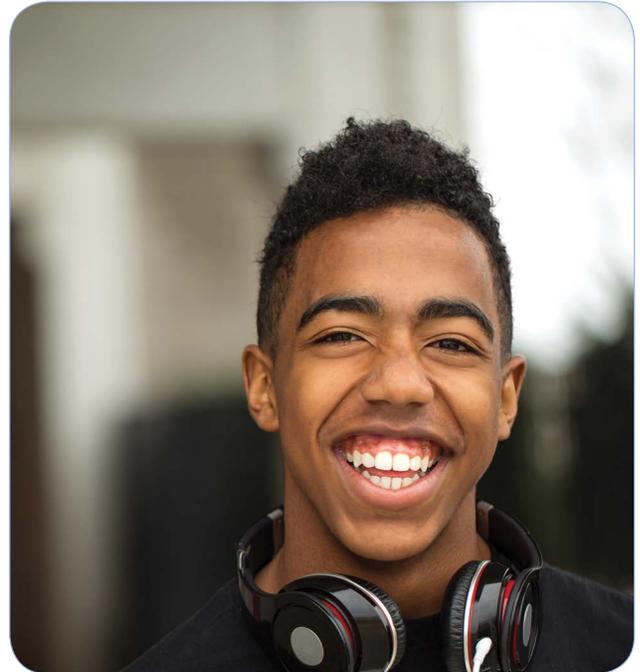
- Mire el video *Técnicas para el control del dolor pediátrico* (Youtu.be/MUvQlvfpulE) en el canal de YouTube del Primary Children's Hospital. Aprenderá a disminuir el dolor con:
 - imágenes guiadas
 - medicamentos
 - terapia musical
 - ejercicios de relajación

Puede practicar estas técnicas para usarlas después de su cirugía.

- Asista a una clase de precirugía vertebral. Esta clase se imparte:
 - El primer jueves de cada mes a las 4:30 p. m. en el Primary Children's Hospital
 - La imparte el personal de enfermería de la cirugía, especialistas en vida infantil, personal de enfermería con servicio para el dolor y fisioterapeutas, quienes serán los cuidadores clave durante la cirugía
 - El lugar perfecto para hacer preguntas sobre la cirugía y aprender más sobre qué esperar

Para inscribirse a esta clase, envíe un correo electrónico a PCHSpine@imail.org o llame al 801.662.1655.

- Asista a la clase de precirugía si no puede asistir a la clase de precirugía vertebral. La clase se lleva a cabo cada lunes y miércoles de 4:30 a 5:30 p. m. en el Primary Children's Hospital e incluye:
 - Un video sobre venir al hospital
 - Una visita guiada a las áreas del hospital que verá el día de su cirugía
 - Actividades para presentar el equipo, lo que verá y los sonidos de la cirugía



- Actividades para preadolescentes y adolescentes acerca de la cirugía y las preocupaciones
- Tiempo para que los padres hagan preguntas

Los padres y hermanos también pueden asistir a la clase de precirugía. Para registrarse, visite primarychildrens.org/classes-events/preparing-for-surgery o llame al 801.662.2824. Debe registrarse por lo menos tres días antes de su cirugía

- Cuando venga al hospital, traiga lo siguiente:
 - Una botella de agua para colocarla al lado de su cama
 - Pijamas y camisas con botones al frente y ropa holgada
 - Su almohada o cobija favorita, y almohadas adicionales para el coche durante su regreso a casa
 - Su música favorita y teléfono celular o reproductor de mp3 (nuestro sistema de televisión también tiene un canal de música)
 - Libros y DVD
 - Artículos personales (desodorante, hilo dental, peine o cepillo, ligas para el cabello, bálsamo labial, cepillo y pasta dental)

- Productos de protección femenina (es común que las mujeres menstrúen durante su estadía en el hospital)
- Cosas que deben traer sus papás:
 - Papel y lápiz para tomar notas y anotar sus preguntas
 - Un diario para anotar lo que ocurre durante su estadía en el hospital
 - Ropa cómoda para dormir
 - Todos los números telefónicos que necesiten
- Que coloquen en su cuarto de baño un banco o una silla de plástico, una esponja con mango largo o ducha de mano. La terapia ocupacional lo recomienda para que sea más fácil ducharte en casa.

El día de la cirugía

- No use joyas Si tiene el cabello largo, haga una trenza o cola de caballo para que no se enrede. No use pasadores, ligas o clips metálicos en su cabello.
- No se ponga loción, maquillaje o spray la noche antes y el día de tu cirugía.
- Regístrate en cirugías del día en el segundo piso, lado sur del hospital.
- Se reunirá con un profesional de enfermería para garantizar que esté sano y listo para la cirugía.
- Limpie su cuerpo con paños CHG antes de ponerse la ropa de hospital. No se afeite las piernas la noche antes ni el día de la cirugía. Los paños CHG pueden provocar ardor en la piel sensible.
- Tendrá actividades e Internet en su cuarto de hospital mientras espera.
- El anestesiólogo le llevará con su familia hasta el área estéril. Puede abrazar a su familia, y ellos le esperarán en un cuarto cercano.
- El anestesiólogo le dará medicamentos para dormir en una sonda intravenosa o por medio de una mascarilla. Con la mascarilla puede elegir entre distintos aromas.



Después de la cirugía

- Se quedará en un cuarto para pacientes en la unidad de trauma de neurociencia (NTU, por sus siglas en inglés) hasta que vuelva a casa. Un adulto se puede quedar con usted durante la noche.
- Es posible que la cara, los brazos, las manos y las piernas se inflamen. Esto disminuye en un día o dos.
- Puede tener emociones fuertes o cambios de humor por un tiempo.
- Sus padres pueden hacer una lista de llamadas para ayudarlo a actualizar a su familia y amigos sobre su mejoría. Puede llamar a una persona y pedirle que llame o envíe un mensaje a los demás.
- No debe tener visitas hasta el tercer día después de su cirugía. No deje que sus visitas se sienten en su cama ni que la muevan, y dígales que tengan cuidado contigo.

Pautas para la cirugía de fusión vertebral

	El día de la cirugía	Primer día poscirugía	Segundo día poscirugía	Tercer día poscirugía	Cuarto día poscirugía	Quinto día poscirugía
Pruebas	Extracción de sangre por la mañana (CBC)	Extracción de sangre por la mañana (hematocrito)	Extracción de sangre según sea necesario	Extracción de sangre según sea necesario	Extracción de sangre según sea necesario	Extracción de sangre según sea necesario
Evaluaciones	Signos vitales cada 4 horas Revisar entumecimiento cada 4 horas	Signos vitales cada 4 horas Revisar entumecimiento cada 4 horas	Signos vitales cada 4 horas Retirar los epidurales	Signos vitales cada 4 horas	Signos vitales cada 4 horas	Signos vitales cada 4 horas
Cuidados de la herida	Colocación de vendaje en la espalda Drenaje Hemovac del área de la cirugía Antibióticos intravenosos	Colocación de vendaje en la espalda Drenaje Hemovac del área de la cirugía Antibióticos intravenosos	Colocación de vendaje en la espalda Drenaje Hemovac del área de la cirugía Antibióticos intravenosos	Retirar el vendaje de la espalda; se mantienen los Steri-Strips™ Retirar el drenaje Hemovac	Se mantienen los Steri-Strips Se mantienen los Steri-Strips	Se mantienen los Steri-Strips (estos se despegarán solos) Se puede duchar
Fiebre	Espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto Tylenol® como sea necesario	Espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto Tylenol® como sea necesario	Espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto Tylenol® como sea necesario	Espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto Tylenol® como sea necesario	Espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto Tylenol® como sea necesario	Espirómetro de incentivo cada hora mientras esté despierto Tylenol® como sea necesario
Control del dolor	Dos epidurales de espalda Tylenol, ketorolaco, ibuprofeno y diazepam como sea necesario Recursos sin medicamentos (respiraciones, música, imágenes, calor o frío)	Dos epidurales de espalda Tylenol, ketorolaco, ibuprofeno y diazepam como sea necesario Recursos sin medicamentos	Comenzar medicamento para el dolor (oxicodona) Se retiran los epidurales Tylenol, ibuprofeno y diazepam como sea necesario Recursos sin medicamentos	Continuar el medicamento para el dolor vía oral como sea necesario Recursos sin medicamentos	Continuar el medicamento para el dolor vía oral como sea necesario Recursos sin medicamentos	Continuar el medicamento para el dolor vía oral como sea necesario (debe ser capaz de tomarlo por vía oral antes de ir a casa) Recursos sin medicamentos
Alimentación	Comience con líquidos claros Medicamento para las náuseas como sea necesario	Alimentación regular Medicamento para las náuseas como sea necesario	Alimentación regular Medicamento para las náuseas como sea necesario	Alimentación regular Medicamento para las náuseas como sea necesario	Alimentación regular Medicamento para las náuseas como sea necesario	Alimentación regular Medicamento para las náuseas como sea necesario
Intestino y vejiga	Catéter de Foley para drenar su vejiga Tomar medicamentos para el intestino (Senna y Miralax™)	Catéter de Foley para drenar su vejiga Tomar medicamentos para el intestino (Senna y Miralax™)	Retirar catéter de Foley después de los epidurales Tomar medicamentos para el intestino	Orinar en el inodoro Tomar medicamentos para el intestino Supositorio o enema para provocar heces	Orinar en el inodoro Tomar medicamentos para el intestino Supositorio o enema para provocar heces	Orinar en el inodoro Tomar medicamentos para el intestino Debe tener una evacuación intestinal antes de ir a casa
Actividad	Cambiar de posición cada 2 horas No agacharse, levantar cosas ni torcerse	Cambiar de posición cada 2 horas No agacharse, levantar cosas ni torcerse Técnicas de movilidad en cama de 10 a 20 minutos	Cambiar de posición cada 2 horas No agacharse, levantar cosas ni torcerse Sentarse erguido en una silla y caminar por 20 a 30 minutos	Cambiar de posición para acomodarse No agacharse, levantar cosas ni torcerse Caminatas más largas, subir y bajar escaleras	Cambiar de posición para acomodarse No agacharse, levantar cosas ni torcerse Salir a caminar solo	Cambiar de posición para acomodarse No agacharse, levantar cosas ni torcerse Salir a caminar solo

Hablemos Acerca De...

Fusión espinal

La fusión e instrumentación espinal posterior (PSIF, por sus siglas en inglés), también llamada fusión espinal, es un procedimiento para colocar los huesos de la columna vertebral (vértebras) en la posición correcta. El cirujano endereza la columna fusionando algunos de los huesos en la parte posterior junto con injertos óseos e implantes (incluso varillas y tornillos especiales).

¿Por qué necesito una cirugía de fusión espinal?

Puede necesitar una cirugía de fusión espinal si:

- Tiene escoliosis o cifosis (la columna se curva hacia los lados o se redondea hacia arriba)
- Se ha lesionado los huesos de su columna
- Una infección, tumores o lesiones han debilitado o hecho inestable a su columna
- Tuvo una lesión en la médula espinal y desarrolló problemas musculoesqueléticos

¿Qué sucede durante la cirugía de fusión espinal?

Durante la fusión espinal, estará sedado para que no sienta dolor. El cirujano hará un corte en la espalda baja y dividirá los músculos en la parte posterior de la columna. Luego colocarán tornillos de espina dorsal en los huesos que se están fusionando. El cirujano insertará varillas para unir los tornillos y colocará injertos óseos entre los huesos que se están fusionando.

La mayoría de los pacientes permanecen en el hospital de 4 a 5 días después de la cirugía de fusión espinal para recuperarse.

¿Cómo me preparo para una cirugía de fusión espinal?

Para prepararse para una cirugía de fusión espinal:

- Evite comer alimentos pesados 1 ó 2 días antes de la cirugía.
- Siga las instrucciones sobre cuándo dejar de comer o beber antes de la cirugía. Si come o bebe poco tiempo antes de su cirugía, ésta se puede posponer o cancelar.

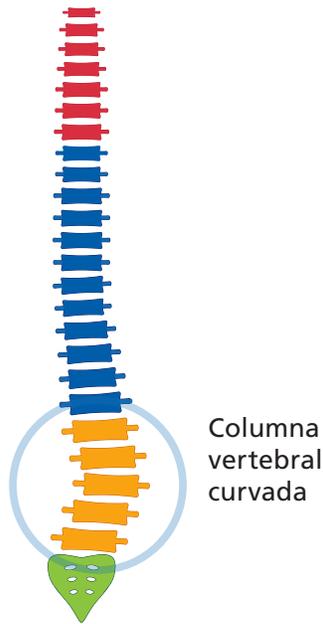


- Prepare una bolsa con artículos que podrían ayudarle a recuperarse en el hospital. Esto puede incluir:
 - Una bata
 - Pijama con botones al frente
 - Ropa cómoda para regresar a casa
 - Un cepillo de dientes, pasta de dientes, champú y gel de baño
 - Su cobija o almohada favorita
 - Pantuflas
 - Música
 - Libros o películas favoritas

¿Qué problemas podría tener después de una cirugía de fusión espinal?

Después de una fusión espinal, puede tener:

- Náuseas y vómitos causados por no comer durante un tiempo, por la anestesia (medicamento que el doctor usa para que se duerma) o por otro medicamento
- Sentirse mareado al sentarse después de estar acostado durante un tiempo.



- Estreñimiento (no puede hacer popó) por la anestesia, medicamentos para el dolor y por caminar menos

Informe a su proveedor de atención médica si tiene alguno de estos síntomas. Es posible que pueda tomar medicamentos que le ayuden con la náusea y el estreñimiento. Tomar suficiente agua, caminar y colocar almohadillas térmicas calientes sobre su abdomen también pueden ayudarle con el estreñimiento.

Si va a dejar el hospital pronto y todavía no ha podido defecar, una enfermera puede darle un supositorio o un enema. Estos son medicamentos que se colocan directamente en el recto para ayudarle a hacer popó.

¿Tendré algún tubo después de la cirugía de fusión espinal?

Cuando usted despierta de una cirugía, puede estar conectado a diferentes tubos que no tenía antes de la cirugía. Estos pueden incluir:

- **Catéter urinario (Foley):** este tubo permite que la orina drene desde su vejiga y se inserta mientras está dormido en la sala de operaciones. Una enfermera retirará el catéter cuando retire el catéter epidural.
- **Catéter epidural:** este tubo pequeño se inserta en su espalda durante la cirugía para colocar el medicamento para el dolor directamente en su espalda. Un proveedor de atención médica retirará el catéter epidural alrededor de 2 días después de la cirugía, cuando pueda tomar medicamentos para el dolor vía oral.

- **IV:** una vía IV es un tubo pequeño y flexible que se coloca en una vena para proporcionarle líquidos y medicamentos. Una enfermera retirará todas las vías IV cuando esté listo para salir del hospital.
- **Hemovac:** un hemovac es un disco redondo y plano que se conecta a un tubo, el cual elimina cualquier residuo de sangre de la cirugía. Su médico colocará el hemovac en su espalda junto al sitio de la cirugía mientras duerme para mantener el vendaje limpio y seco. Lo retirarán 2 ó 3 días después de la cirugía.
- **Cánula nasal:** este tubo se coloca justo debajo de su nariz y le proporciona oxígeno para respirar. Utilizará la cánula cuando la requiera, pero es posible que se la retiren antes, haciendo ejercicios de respiración frecuentes.

¿Qué puedo comer después de la cirugía de fusión espinal?

Después de la cirugía, empezará a beber líquidos claros como jugo de manzana y gelatina. Su dieta cambiará lentamente hasta que pueda comer alimentos regulares. Es importante beber suficientes líquidos y comer alimentos altos en fibra como frutas y vegetales para evitar el estreñimiento.

¿Cómo puedo controlar el dolor después de una cirugía de fusión espinal?

Tendrá algo de dolor en la espalda por la cirugía, pero este disminuirá gradualmente. Usando una escala del 0 al 10, usted y su enfermera establecerán una meta para el dolor después de la cirugía. Cero es sin dolor y 10 es dolor incontrolable.

Para controlar el dolor, puede tener:

- **Un IV PCA (bomba analgésica controlada por el paciente):** Se le pueden administrar medicamentos a través de una vía IV con una máquina que le permite controlar el medicamento para el dolor.
- **IV PCAE (analgésico epidural controlado por el paciente):** El analgésico se le administra a través de un catéter epidural con una máquina que le permite controlar el medicamento para el dolor.

Su enfermera le dará más información acerca del plan individual para el control del dolor. Una vez que esté comiendo y bebiendo lo suficiente, el equipo de dolor le cambiará los medicamentos de vía IV o medicamentos epidurales a píldoras o jarabe que puede tomar por vía oral. Debe tomar su medicamento por vía oral antes de que pueda regresar a su casa.

¿Qué puedo esperar los primeros días después de la cirugía de fusión espinal?

- **Posición:** puede ser difícil moverse por sí solo después de la cirugía. Sus enfermeras le ayudarán a cambiar de posición para que pueda estar lo más cómodo posible. Cambiar de posición también le ayudará a que su piel y pulmones permanezcan saludables mientras esté en el hospital.
- **Terapia física:** empezará terapia física alrededor de 24 horas después de la cirugía. El fisioterapeuta le visitará dos veces al día de lunes a sábado y una vez los domingos. Empezará a sentarse en la orilla de la cama y gradualmente, aumentará la actividad sentándose en una silla, caminando y subiendo escaleras. El fisioterapeuta le ayudará a alcanzar sus metas antes de regresar a su casa y hará que la terapia física sea lo más cómoda posible.
- **Ejercicios de respiración:** después de la cirugía, hará ejercicios de respiración usando un dispositivo pequeño llamado espirómetro de incentivo. Éste le ayudará a mantener los pulmones abiertos y saludables mientras esté en el hospital. Su enfermera le recordará hacer estos ejercicios con frecuencia.
- **Bañarse:** por lo general, puede tomar una ducha 4 días después de la cirugía o cuando su médico le diga que está bien. Después de ducharse, seque con toques suaves las Steri-Strips™ (cintas de papel que mantienen la incisión cerrada). Pueden empezar a despegarse una vez que comience a ducharse, pero esto es normal. No moje todo su cuerpo en una bañera, piscina o bañera de hidromasaje hasta que su incisión se cure por completo y su médico le diga que puede hacerlo.

¿Qué tipo de actividad puedo hacer después de la cirugía de fusión espinal?

Durante 6 meses después de la cirugía:

- No doble la cintura más allá de 90 grados.
- No cargue algo que pese más de 10 libras (4.5 kg).
- No se gire excesivamente.

Pregúntele a su fisioterapeuta cómo puede hacer actividades frecuentes sin agacharse, cargar o girar.



¿Cuándo debería ver a mi cirujano de nuevo después de la cirugía de fusión espinal?

Debería ver a su cirujano de nuevo aproximadamente 1 mes después de la cirugía o cuando el cirujano se lo indique.

¿Qué debería decirle a mi dentista después de la cirugía de fusión espinal?

Durante el primer año después de la cirugía, debe tomar antibióticos si le van a hacer un procedimiento dental importante. Los antibióticos no son necesarios para procedimientos sencillos como limpieza de rutina. También, informe a su dentista o cirujano dental que tiene un implante de metal.

¿Cuándo debería llamar a mi proveedor de atención médica?

Llame a su proveedor de atención médica (o pídale a uno de los padres que lo haga) si:

- Si el dolor empeora de repente
- Su incisión está roja, caliente, más hinchada o se empieza a abrir
- Tiene fiebre superior a 101° F (38.3° C)
- Tiene una nueva debilidad muscular
- Pierde la sensibilidad en sus piernas o espalda
- Pierde o tiene cambios en el control de la vejiga o intestinos

Spinal fusion

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

Hablemos Acerca De...

Pre-cirugía: Limpieza con paños CHG

La piel de todo el mundo tiene bacterias y gérmenes. Esto es normal y por lo general no produce enfermedades. Sin embargo, incluso las bacterias y los gérmenes normales pueden producir una infección después de la cirugía. Limpiar a su hijo con paños con clorhexidina (también llamados CHG) antes de la cirugía puede evitar infecciones.

¿Cómo limpio a mi hijo con paños CHG?

- 1 Antes de limpiar a su hijo usando los paños CHG, primero dele un baño con jabón y agua. Una vez que ha lavado y secado la piel de su hijo, usted puede comenzar a limpiarlo con los paños CHG.

Al seleccionar la cantidad correcta de toallitas de acuerdo al peso de su hijo, es importante recordar que los niños más grandes necesitan más paños; los niños más pequeños necesitan menos.

Siga la guía en la figura 1 para comprender cuántos paños necesitará su hijo de acuerdo con su tamaño y las partes del cuerpo que necesitará limpiar. En cada paquete hay dos paños.

- 2 Permita que la piel de su hijo se seque con el aire. No enjuague la piel. Es normal que la piel se sienta pegajosa durante unos minutos después del baño con CHG.



Menos de 22 libras (2 paños, 1 paquete)	22 a 66 libras (4 paños, 2 paquetes)	66 libras o más (6 paños, 3 paquetes)
Primer paño: Cuello, pecho, barriga y brazos.	Primer paño: Cuello, pecho, barriga y brazos	Primer paño: Cuello, pecho, barriga y brazos
Segundo paño: Espalda, piernas y nalgas.	Segundo paño: Espalda y nalgas	Segundo paño: Pierna derecha
No limpie las partes privadas de su hijo.	Tercer paño: piernas	Tercer paño: Pierna izquierda
	Cuarto paño: ingle	Cuarto paño: Espalda
	No limpie las partes privadas de su hijo.	Quinto paño: Nalgas
		Sexto paño: Ingle
		No limpie las partes privadas de su hijo.

Hablemos Acerca De...

Técnicas respiratorias

Aprender las técnicas respiratorias puede ayudarle a relajarse. También puede ayudarle a fortalecer sus pulmones y facilitar la respiración. Estas técnicas incluyen: respiración diafragmática (desde el abdomen), respiración localizada, respiración controlada y respiración cuadrada.

¿Qué es la respiración diafragmática?

La respiración diafragmática es una técnica que fortalece el diafragma, un músculo grande en la base de los pulmones, a través de la respiración profunda. Aprenderá a usar el diafragma en lugar de los músculos superiores del pecho. La respiración diafragmática puede ayudarle a relajarse y a respirar más fácilmente.

La respiración diafragmática no sustituye a los medicamentos ni a otros tratamientos, pero puede ayudarle a respirar más fácilmente en determinadas situaciones.

¿Cómo practico la respiración diafragmática?

- Relaje el cuello y los músculos de los hombros.
- Póngase cómodo acostado o sentado.
- Coloque una mano en la parte superior de su pecho y la otra mano encima de la línea de la cintura para sentir el movimiento del diafragma.
- Inhale una vez a través de la nariz y sienta como la mano sobre su estómago se mueve hacia arriba. La mano sobre su pecho no debe moverse.
- Espire lenta y suavemente por la boca con los labios en la posición que pondría si fuera a silbar. Deje que la mano sobre su estómago se mueva hacia adentro a medida que exhala.
- Exhale al menos el doble de tiempo que tarda en inhalar. Por ejemplo, cuente hasta 2 cuando inspira aire. Luego, cuente hasta 4 cuando exhala.

¿Qué es la respiración localizada?

La respiración localizada es una técnica que le ayuda a concentrarse en sus inhalaciones y exhalaciones. Puede ayudarle cuando se siente ansioso o estresado. También puede practicar la respiración localizada mientras medita o mientras imagina un escena nueva (visualización).



¿Cómo practico la respiración localizada?

- Siéntese o acuéstese.
- Coloque las manos sobre el estómago o sobre el pecho. Sienta cómo sus manos suben y bajan mientras exhala e inhala. (Si está acostado, puede que sienta que sus manos suben más sobre el abdomen que sobre el pecho).
- Inhale por la nariz como si oliera una flor. Note cómo siente su respiración en el pecho y en el abdomen. Exhale como si soplara las velas de su cumpleaños.
- Cada vez que exhala, sentirá que su cuerpo se relaja más y más. Repita los ejercicios entre 5 y 10 minutos.

¿Qué es la respiración controlada?

La respiración controlada es una técnica que le ayuda a tomar respiraciones cortas y profundas usando el diafragma. Puede ayudarle a relajarse cuando está ansioso y darle sensación de control. Puede visualizar la respiración controlada como soplar burbujas lentamente, ya que requiere el mismo tipo de respiración.

¿Cómo practico la respiración controlada?

- Siéntese o acuéstese en un lugar cómodo y tranquilo.
- Programe un cronómetro para 5 o 10 minutos.
- Cierre los ojos y escuche el sonido de un reloj, de un metrónomo u otro sonido repetitivo.
- Piense cómo inhala y exhala.
- Sienta el patrón de su respiración con el sonido que está escuchando.
- Enfóquese en el patrón mientras sigue respirando.

¿Qué es la respiración cuadrada?

La respiración cuadrada es una forma de controlar su respiración mientras cuenta hasta 4. Puede ayudarle a

calmarse y a aliviar el estrés. También puede usar la respiración cuadrada con la meditación visualizando un objeto de cuatro lados, como una ventana o el marco de un cuadro.

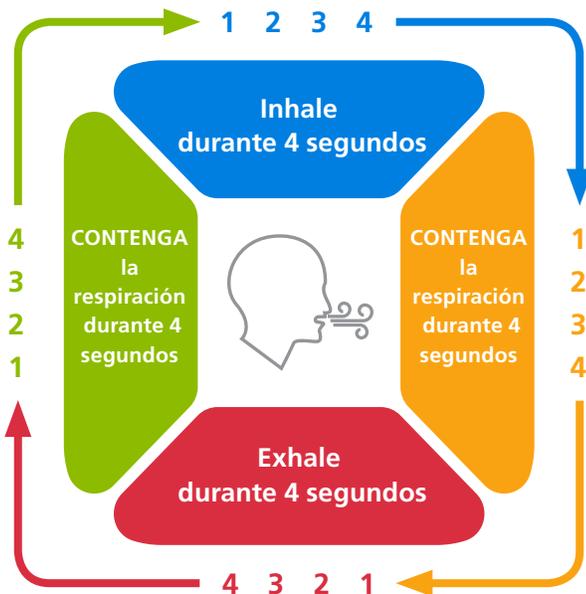
¿Cómo practico la respiración cuadrada?

- Siéntese o acuéstese.
- Inhale por la nariz como si oliera una flor mientras cuenta hasta 4.
- Contenga la respiración mientras cuenta hasta 4.
- Exhale como si soplara burbujas mientras cuenta hasta 4.
- Haga una pausa contando hasta 4.
- Mientras respira, dibuje un cuadrado en el aire con su dedo, empezando en la esquina inferior izquierda.
- Repita durante 5 a 10 minutos.

¿Cómo puedo hacer que las técnicas respiratorias sean más simples?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a hacer más fáciles las técnicas respiratorias:

- Practique cuando no está estresado ni dolorido.
- Haga los ejercicios diariamente entre 5 y 10 minutos cada vez.
- Busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse o acostarse cómodamente con sus ojos cerrados.
- Practique al menos una de las técnicas mientras está acostado en la cama antes de dormir.



Breathing techniques

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

Hablemos Acerca De...

Técnicas de contraestimulación: Utilización de la distracción sensorial

La contraestimulación es una forma de distraer al cerebro cuando envía señales de dolor o de estrés. Para hacerlo, usted bloquea estas señales enviando otra señal más fuerte al cerebro con uno de los 5 sentidos (tacto, vista, audición, olor y sabor).

¿Cuáles son algunos ejemplos de técnicas de contraestimulación?

Tacto

Enfóquese en cómo se siente su piel, mediante presión o temperatura.

- Aplique bolsas de frío o de calor.
- Utilice objetos pesados como una cobija pesada.
- Juegue con algo pegajoso o sucio, como arcilla o plastilina.
- Masajee o aplique puntos de presión con sus dedos.
- Frote las manos hasta que pueda sentir calor.

Vista

Enfóquese en un objeto aislado que pueda ver, para ello use el color o la textura.

- Mire un libro con imágenes o una foto.
- Consiga una pecera o una lámpara de lava.
- Mire a sus mascotas jugar.
- Notar objetos en el exterior (el océano, los árboles, el cielo, las montañas).

Sonido

Enfóquese en un sonido o en varios.

- Toque música o escuche instrumentos en vivo o listas de reproducción.
- Escuche los sonidos a su alrededor.
- Utilice un ventilador, un calentador o una aspiradora para conseguir sonidos de fondo.
- Encienda un reloj, un metrónomo u otro sonido rítmico.



Olor

Enfóquese en un olor y aspire.

- Huela frutas cítricas, como limones o naranjas.
- Utilice concentrados de aceites esenciales (menta, menta verde, mandarín, y lavanda).
- Aplíquese lociones o cremas de calor aromatizadas para músculos.

Sabor

Concéntrese en un sabor y siéntalo en su lengua.

- Chupe caramelos duros o mentas (caramelos duros, de menta o de canela).
- Deje que un trozo de chocolate se derrita en su lengua.
- Pruebe fruta fría o congelada, agua helada o helado.
- Coma alimentos ácidos o agrios, como limones, limas y manzanas.

Hablemos Acerca De...

Técnicas de visualización

Puede usar la visualización para imaginar que está en otro lugar. Con tan solo imaginar un lugar relajante o tener pensamientos relajantes, puede reducir y sentir menos estrés.

¿Cómo elijo la imagen correcta?

Cada persona es diferente y encuentra distintas escenas tranquilizadoras. Para crear imágenes que le ayuden a relajarse:

- **Tenga en cuenta sus intereses.** ¿Prefiere estar en exteriores o interiores? ¿Es usted social y activo? ¿Le gusta estar solo?
- **Piense en su lugar favorito.** Visualice un lugar de vacaciones o un espacio acogedor en su casa que le ayude a relajarse. Asegúrese de que este sea un lugar seguro y cómodo.
- **Decida si quiere incluir acción o no.** Si tiene un trastorno del procesamiento sensorial, puede encontrar más tranquila una escena activa en la que practica deportes o en la que corre. Esta escena puede alterarlo en lugar de relajarlo. Decida qué es mejor para usted.
- **Incluya los cinco sentidos.** La visualización efectiva le ayuda a ver, escuchar, sentir, oler y saborear cosas distintas mientras imagina una escena.
- **Escribe tu escena o usa una de las ejemplos.** Puede escribirlo para que sea más fácil de leer.
- **Lea la escena o pida a alguien que le ayude a memorizarla.** Puede ser útil leer la escena cada vez, o puede tratar de recordar todo cuando cierra sus ojos después de leerla varias veces. También puede grabarse o grabar a alguien leyendo la escena y reproducirla cuando necesita relajarse.

¿Cuáles son algunos ejemplos de visualización que puedo usar?

Puede encontrar útiles algunos de los siguientes ejemplos de visualización. También puede crear su propia escena de relajación en la página siguiente.

Escena en la playa

Está recostado en una silla en la orilla de una hermosa playa. Puede escuchar las olas romper contra la costa, el sonido de las gaviotas volando y la gente chapoteando en el agua. Puede sentir la arena bajo sus pies, el calor del sol y una ligera brisa rozando suavemente su piel. Cuando mira a su alrededor, ve arena blanca y brillante que se extiende por millas en cada dirección. Ve un cielo azul interminable sobre el océano verde azulado. Inhala profundamente y huele la sal en el aire. Incluso puede sentir el sabor de la sal en el aire. Está acostado con los ojos cerrados y absorbe el calor del sol y los sonidos del océano. Se siente relajado y cómodo.





Escena en las montañas

Está sentado en el portal de una cabaña de troncos cerca de las montañas. Cuando mira a su alrededor, puede ver la nieve en los picos, los árboles verdes, y altos, y unos cuantos ciervos pastando en la pradera. Siente una brisa suave que recorre su pelo y la madera suave bajo sus pies. Huele a lavanda, salvia y pinos cuando respira. Puede escuchar un arroyo cercano y el suave crujido de su silla en el portal. Siente el sabor del pan casero caliente y toma un sorbo de chocolate caliente. Todo a su alrededor es tranquilo y relajante.

Escena en un estadio de béisbol

Usted está en medio de un partido de béisbol. Puede escuchar a sus amigos corear su nombre cuando toma el bate y se acerca a la base del bateador. Cuando mira a su alrededor, ve las gradas llenas de gente y el marcador brillante que muestra el empate entre los dos equipos. Huele a salchichas, palomitas y a hierba recién cortada y siente el peso del bate en sus manos. Ve que el lanzador hace un globo con el chicle y tira la bola. Como en cámara lenta, siente como el bate entra en contacto con la bola y escucha el fuerte sonido del golpe y ve la bola que vuela a través del campo. Tira el bate y corre a la primera base, después a la segunda y siente el sabor a tierra en la boca cuando alcanza la tercera base. Corre a la base del bateador justo cuando el lanzador lanza la bola al receptor. Está seguro ¡y gracias a su jonrón ganaron el juego!

Crear imágenes para visualizar

En el espacio a continuación, cree una escena relajante con el mayor detalle posible.

¿Dónde está? ¿Hace frío o calor? ¿Está soleado o nublado? ¿Tranquilo o ventoso? ¿Es de día o de noche?

Describe lo que está haciendo. ¿Está solo o acompañado? ¿Se mueve de forma rápida o lenta?

Describe todo lo que ve.

Describe todo lo que escucha.

Describe todo lo que huele.

Hablemos Acerca De...

Relajación muscular progresiva

Relajar los músculos puede ayudarle a aliviar el estrés y la tensión, a controlar el dolor e incluso a dormir mejor. Para prepararse para ejercicios de relajación muscular:

- Asegúrese de tener al menos 15 minutos para practicar y así no sentirse agobiado.
- Siéntese o acuéstese cómodamente.
- Busque un lugar tranquilo donde nadie lo moleste.
- Elija una hora en la que esté tranquilo para que la práctica sea más sencilla. Puede hacer los ejercicios en cualquier momento, no solo cuando se sienta estresado.
- Prepárese para probar cada ejercicio durante 10 segundos y luego relájese durante 20 segundos.
- Piense en tensar sus músculos y relajarlos.

Ejercicios de relajación muscular para niños de entre 2 a 10 años

- **Manos y brazos:** Haga un movimiento como si exprimiera un limón con su mano izquierda. Exprímalo con fuerza. Trate de exprimir todo el jugo. Sienta la tensión en su mano y en su brazo cuando exprime. Ahora suelta el limón y relájese. Vea cuánto mejor se sienten su mano y su brazo cuando están relajados. Repítalo con la otra mano.
- **Brazos y hombros:** Imagine que usted es un gatito que quiere estirarse. Estire sus brazos frente a usted. Levántelos tan alto como pueda sobre su cabeza e inclínese. Sienta como se estiran sus brazos y sus hombros. Ahora estírese, tanto como pueda, deje caer sus brazos sobre los costados, y empiece a estirarse de nuevo.
- **Hombros y cuello:** Imagine que usted es una tortuga sentada al sol. Es un día tranquilo, cálido y agradable. ¡Ah! ¡Oh! Escucha algo. Mejor meta su cabeza en el caparazón para estar a salvo. Lleve sus hombros hasta las orejas y baje la cabeza hacia el

pecho. Permanezca en su caparazón, cómodo y caliente. Ahora estírese de nuevo hacia la luz del sol relajante. Imagine que escucha otro ruido y practique entrar de nuevo en su caparazón.

- **Mandíbula:** Tiene un trozo grande de chicle en la boca y es muy difícil de masticar. ¡Máskuelo con fuerza! Ayúdese con los músculos del cuello. Ahora relájese y afloje la boca. Sienta qué bien se siente aflojar la boca. Ahora vuelva a morder. Repita el ejercicio.
- **Cara y nariz:** Una mosca incómoda se posa justo en su nariz. Trate de quitársela sin usar sus manos. Arrugue la nariz. Arrúguela lo más que pueda. Estruje la nariz. Bien, ¡se está yendo! Puede relajar su nariz. ¡Ups! Aquí vuelve otra vez. Repita el ejercicio.



Hablemos Acerca De...

Técnicas de sustitución de pensamientos

La sustitución de pensamientos es una serie de técnicas que ayudan a reemplazar pensamientos negativos o ansiosos por otros positivos. Al practicar técnicas de sustitución de pensamiento, puede cambiar la forma en la que usted piensa y empezar a sentirse mejor.

¿Qué técnicas de sustitución de pensamiento puedo usar?

Una técnica que puede ayudar es la que se denomina "Cambiar el canal en su cerebro". Utiliza el control y el reemplazo de pensamientos para ayudarle a sentirse mejor.

Cuando empieza un programa de televisión que no le gusta, ¿cambia el canal o se queda mirándolo? No,

usted puede cambiar a un programa que le guste más. Los pensamientos en su cerebro funcionan de la misma forma. Cuando queda arraigado en un pensamiento malo: "Esto duele mucho. Nunca pasará y no puedo soportarlo", usted tiene el poder de cambiar a un pensamiento más útil. Requiere práctica pero usted puede hacerlo.

También puede crear una frase positiva para repetirse cuando le viene a la mente un pensamiento negativo. Puede decir:

- "Puedo manejar esto".
- "Puedo hacer cosas difíciles".
- "Ya he lidiado con esto antes".





Intermountain Primary Children's Hospital

The Child First and Always®

.....
Intermountain Healthcare complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Se proveen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo. 我們將根據您的需求提供免費的口譯服務。請找尋工作人員協助。

© 2018–2020 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. 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. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. **Patient and Provider Publications ORT1001S-P**
(Spanish translation 04/20 by CommGap)