

Vivir con una disimetría

8 claves para el éxito

por Anne F. Street, maestría en Fisioterapia, protésica, instructora de Pilates, especialista en entrenamiento de la fuerza

Llevo trabajando 14 años como fisioterapeuta en un hospital de rehabilitación para pacientes internos y estoy especializada en el tratamiento de pacientes con disimetría (diferencia de longitud en las extremidades). Durante este período, he tenido la oportunidad de conversar con numerosas personas con amputaciones y de preguntarles qué han aprendido tras su operación que haya tenido un impacto positivo en sus vidas. Los siguientes consejos resumen lo que yo he aprendido de estas personas y que ahora enseño a mis pacientes. Son claves importantes para vivir satisfactoriamente con una amputación.



1. Hable con los miembros de su equipo médico

Informe a su médico, enfermera, auxiliar médico, etc. de cualquier cambio en sus actividades, dieta, dolor, muñón o emociones. Lo que a usted puede parecerle insignificante puede ser importante para ellos, sobre todo durante el período inmediatamente posterior a la cirugía. Si los miembros del equipo médico detectan algún problema al principio, pueden solucionarlo sin causarle mucho dolor y con un gasto mínimo.

2. Establezca objetivos alcanzables

No espere estar "saltando edificios de un brinco" la semana después de la intervención quirúrgica. Con la ayuda de su equipo de rehabilitación, fíjese a diario pequeñas metas pero alcanzables que, a la larga, le

ayuden a lograr objetivos mayores y más complejos. Por ejemplo, como parte de su preparación para ir y venir del baño sin ayuda, podría empezar practicando cómo sentarse y levantarse de manera segura. Después, a medida que se fortalezca y perfeccione sus habilidades, puede modificar sus objetivos en consecuencia. Plantee dichos objetivos a los miembros de su equipo médico; deberían saber decirle cuáles son razonables.

3. Desarrolle nuevos hábitos

Trate de establecer nuevas rutinas para el cuidado de su muñón y su prótesis. Una actividad tarda entre dos y tres semanas en convertirse en hábito. Realizar las mismas actividades del mismo modo y a la misma hora del día debería ayudarle a desarrollar patrones que

podrá seguir de forma regular con el mínimo esfuerzo y casi sin pensar. Al mismo tiempo, dichos hábitos podrían tener un profundo impacto en su vida. Por ejemplo, examinar la piel antes de ponerse y después de quitarse el reductor y/o la prótesis puede ayudar a prevenir problemas de excoiación. Con ello puede minimizar las lesiones cutáneas que podrían causarle un intenso dolor, impedir el uso de la prótesis, limitar el movimiento e, incluso, provocar infecciones mortales. Si tiene diabetes, es muy importante que prevenga este tipo de lesiones.

4. ¡Haga sus ejercicios!

Las ventajas de seguir un programa de ejercicios concreto son infinitas e incluyen la mejora de la circulación, la resistencia, la fuerza, el control del peso, la flexibilidad, el equilibrio, la perspectiva emocional, la independencia y, en general, de la calidad de vida. Tómese el tiempo que necesite para aprender y hacer los ejercicios. Después, pregunte a sus terapeutas cómo seguir con el programa después de recibir el alta de la terapia oficial.

(Cuidado: Consulte siempre con su médico antes de comenzar un nuevo programa de mantenimiento).

5. Cuide su postura

Si mantiene la misma postura, como estar sentado en una silla, durante un período prolongado, su cuerpo comenzará a amoldarse a dicha postura. Sus músculos y tendones se acortarán y pronto no será capaz

de estirarlos. Esta condición se denomina “contractura”.

Para prevenir o reducir la formación de contracturas, es importante realizar estiramientos con regularidad en el sentido opuesto a la postura mantenida. Por ejemplo, descansar boca abajo durante 15-20 minutos al día puede ayudarle a minimizar las contracturas en flexión de la cadera causadas por pasar demasiado tiempo sentado.

6. Trate de ahorrar energía

Tomarse un descanso a mitad del día puede hacer que usted sea más productivo esa misma tarde. Si divide un gran proyecto en dos o tres actividades menores con períodos de descanso intermedios, aún terminará el trabajo pero no estará agotado cuando lo acabe. Si tiene que recorrer largas distancias, puede utilizar una silla de ruedas manual o motorizada que le ayude a cubrir dicha distancia para que aún le quede energía para disfrutar de la cena cuando llegue.

Analice sus actividades diarias y vea si puede modificarlas para que resulten más fáciles y usted, más eficaz. Por ejemplo, aunque usted lleve prótesis de extremidad inferior, puede hacer cosas en la casa utilizando la silla de ruedas de modo que le quede energía para llevar la prótesis cuando salga. Si tiene una amputación bilateral de extremidad inferior, puede hacer la cama estando sentado sobre ella sin llevar las prótesis para que no tener que caminar alrededor de la cama con ellas puestas. Eso puede ayudarle a ahorrar energía para más tarde.

7. Sepa que no está solo

Participe de forma activa en un grupo local de apoyo. No reinvente la rueda; averigüe cómo otras personas con amputaciones han solucionado y se han enfrentado a sus problemas. Los grupos de apoyo pueden proporcionarle información sobre recursos comunitarios destinados al transporte, la financiación, las prótesis, el equipamiento, las reformas domésticas, etc. Muchos grupos están abiertos a esposos, amigos y parejas. (Ver páginas 32-35 o póngase en contacto con la ACA para obtener una lista de grupos de apoyo en su área). También comparta sus preocupaciones y objetivos con su familia y amigos. No sabrán por lo que usted está pasando a menos que se comuniquen y les incluya en el proceso.

8. Si fuma, ¡déjelo!

Los efectos vasoconstrictores de un solo cigarrillo pueden durar hasta dos horas. Esto reduce la circulación sanguínea y la distribución de oxígeno a las extremidades y a los tejidos cicatrizados. Este efecto es aún mayor si también se padece diabetes o alguna enfermedad vascular. Hable con su médico sobre métodos eficaces y seguros que le ayuden a dejar el hábito.

Sobre la autora

(Ver página 60.)

David Franke, estudiante de medicina, dedica tiempo a practicar Pilates todas las semanas para lograr flexibilidad y fuerza con su instructora acreditada, Laura Rauch.

