

# Hitos

## Los signos positivos en el camino hacia la recuperación

por Robert Gailey, doctorado en fisioterapia

# N

Nada es tan desconcertante o pavoroso como lo desconocido. Por eso uno de los aspectos más frustrantes de la pérdida de una extremidad es tratar de comprender qué nos espera en el camino hacia la recuperación.

Algunas de las preguntas más comunes son: ¿Cuándo recibiré mi primera prótesis? ¿Durante cuánto tiempo debo envolver el muñón? ¿Cuándo volveré a caminar? ¿Cuánto tiempo dura el dolor fantasma?

La respuesta usual “para todos” es algo así como: “Bueno, depende” o “Todos somos diferentes”. Pero en el mundo de hoy, en el que nuestras vidas están marcadas por calendarios, relojes y cucharas de café, queremos algo más. Queremos una fecha, el número de días, semanas o meses.

### ¿Ya llegamos?

La dura verdad es que cada uno tiene un ritmo diferente; no todos progresan de la misma forma. Una fecha no es más que un objetivo, una meta que a todos les gusta tener para poder medir el progreso. La mayoría de la gente se contenta con aceptar cualquier período de tiempo que el médico, fisioterapeuta o protésico les proponga. El problema con tales objetivos es que si no los alcanzamos, todos sentimos una pequeña sensación de frustración, ya sea real o imaginaria. Nos preguntamos qué es lo que hicimos mal. Desgraciadamente, el tiempo de recuperación que sigue a la pérdida de una extremidad puede ser impredecible porque existen muchas variables únicas para cada persona y la rehabilitación no viene con una bola de cristal.

Entonces, ¿cuáles son los signos comunes o hitos que nos indican que estamos en el camino hacia la recuperación? Existen varios y, aunque el período de tiempo para alcanzar cada uno puede variar, casi todos lograrán sus objetivos y, finalmente, llegarán al lugar en el que quieren estar. Como en cualquier viaje, la anticipación por llegar adonde queremos ir siempre hace que el viaje parezca más largo de lo que realmente es.

**Tomar la decisión.** Una de las decisiones más difíciles que una persona tendrá que afrontar es la am-

putación de una extremidad. Pocas personas pueden tomar la decisión por el paciente ya que se requiere su consentimiento en la mayoría de los casos. Aunque es difícil sopesar las inquietudes y aceptar adoptar una vida con un futuro incierto, muchas personas han dicho que, una vez que tomaron la decisión, sintieron un gran alivio. Una vez que tomaron la decisión, pudieron comenzar a mirar hacia el futuro.

**Salir de la cama.** El día siguiente a la cirugía es uno de los más difíciles que usted deberá atravesar. Es doloroso. Es triste. Y produce espanto. El “simple acto” de salir de la cama y comenzar el proceso de rehabilitación requiere un coraje enorme. Por lo general, el sólo hecho de sentarse en el borde de la cama y trasladarse a la silla es un comienzo doloroso pero muy importante.

**Caminar con un dispositivo de ayuda.** Como dice el viejo proverbio, un viaje de mil millas comienza con el primer paso. Aún en caso de que usted haya sufrido la pérdida de una extremidad superior, salir de la cama y caminar es un importante primer paso. Aprender a caminar mientras se encuentra en el hospital no es tarea fácil, pero le ayudará a mejorar su movilidad en casa y hará que vuelva a su estilo de vida con mayor facilidad. Sin embargo, muchas personas no están listas para caminar inmediatamente después de la cirugía a causa de músculos debilitados u otras condiciones médicas; en esos casos, no es práctico. Si éste es su caso, no se preocupe; ya llegará su momento.

**Ver a la familia y los amigos por primera vez.** Una vez que llega a casa, tal vez le resulte difícil estar rodeado de su familia y amigos. La mayoría de las personas no se sienten las mismas en ese momen-



to. Puede que se sienta incómodo porque su cuerpo ha cambiado, el muñón le duele y puede que requiera ayuda considerable. Sus familiares y amigos también podrán sentirse incómodos. Les costará encontrar el equilibrio entre ser serviciales y ser molestos. Asimismo, la elección de las palabras adecuadas para conversar puede resultar embarazosa. De usted dependerá el tono que se establezca. Sea usted mismo; no tenga miedo de pedir lo que necesita y hacer saber a los demás lo que usted puede hacer por sí mismo. Si alguien dice algo inconveniente, riase y comprenda que no hubo ánimo de ofensa. Acepte el apoyo de los demás y establezca su independencia.

**Aceptar un compañero visitante o unirse a un grupo de apoyo para amputados.** Algunas personas tienen dificultad en pedir ayuda. Sin embargo, aceptar la visita de un voluntario u otro amputado puede ser reconfortante y, a la vez, ayudarle a encontrar las respuestas a las preguntas que usted tenga. Si saber es poder, entonces contactar con un compañero visitante acreditado por la ACA o un grupo de apoyo puede ser un hito fundamental. (Ver páginas 32-38.)

**Restaurar la condición física.** Desde el primer día posterior a la cirugía, usted debe esforzarse por aumentar su resistencia cardiovascular, fortaleza, equilibrio y flexibilidad. Inclusive si el ejercicio no fue parte importante en su vida anterior, ahora deberá serlo. Tan pronto como pueda levantarse de la silla por sus propios medios, caminar distancias moderadas con un dispositivo de ayuda y mantener el equilibrio estando parado, usted estará listo para la colocación de una prótesis. Más aún, comenzará a notar que las actividades diarias, como desplazarse por la casa, subir y bajar del automóvil y visitar lugares de la comunidad, serán mucho menos difíciles.

**Reducir la inflamación del muñón.** El uso de apósitos compresores le ayudará a reducir la inflamación y crear una “extremidad estable”. (Ver páginas 48-53.) En otras palabras, la inflamación no aumentará y disminuirá mucho a lo largo del día. Este es un hito clave; una vez que el muñón se



encuentre estable, por lo general, el dolor disminuye lo suficiente como para comenzar el proceso de colocación de la prótesis. Sin embargo, puede que para algunas personas el muñón siempre fluctúe en volumen o inflamación porque se trata de personas que tienden a retener líquido o tienen una condición secundaria que causa la inflamación. Si este es su problema, sólo significa que tendrá que continuar utilizando una venda de compresión cuando no tenga puesta la prótesis.

**Conocer a su protésico.** Para muchas personas, encontrar el protésico adecuado es un proceso que lleva tiempo. Debido a que su protésico podría ser alguien que lo atienda de por vida, es importante que se tome el tiempo para explorar sus opciones y se entreviste con varios protésicos. (Ver páginas 19-20.) Necesita discutir cuáles son sus necesidades y opciones protésicas y tomar varias decisiones acerca de los componentes, dise-

ño del encaje y otras cuestiones con las que probablemente no se encuentre familiarizado. Tomarse el tiempo para hacer preguntas, hablar con otros amputados e investigar un poco por su cuenta puede ayudarle en el proceso de tomar decisiones.

**Recibir la primera prótesis.** Recibir la primera prótesis es algo único. Mucha gente le dirá que es como dar la vuelta a la esquina. Existe una especie de tranquila excitación porque usted siente que una vez que reciba su extremidad ortopédica, su vida será nuevamente completa. Podrá salir a caminar con su esposo o esposa, bailar y usar ambos brazos. Sin embargo, en algún momento del proceso de colocación será un golpe darse cuenta cuán difícil es usar una prótesis al comienzo. Aunque se deje llevar por la desilusión, usted debe comprender que con el tiempo y la práctica se volverá cada vez más hábil para utilizar su nueva prótesis.



**Aprender a usar la prótesis.** No importa si se trata de una prótesis de extremidad superior o inferior, el entrenamiento protésico lleva tiempo. Desafortunadamente, muchas personas aprenden solamente lo básico, sólo lo necesario para realizar tareas simples con el brazo ortopédico o para caminar un poco. Buscar un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional que se especialice en entrenamiento protésico es tan importante como encontrar un protésico calificado. Son muchas las personas que no llegan a desarrollar su potencial protésico simplemente porque no reciben el entrenamiento adecuado. Aprender a utilizar una prótesis correctamente puede reducir el esfuerzo requerido y aumentar la destreza funcional. Una vez que usted domine el uso de su prótesis, todo lo demás se volverá un poco más fácil.

**Volver al trabajo.** Para muchas personas, el retiro parece una opción lógica después de la pérdida de una extremidad. Pero debe ser una decisión pensada, no una decisión tomada simplemente a causa de la pérdida de una extremidad. Varios estudios han mostrado que la mayoría de las personas que han su-

frido pérdida de extremidades pueden volver y, de hecho, vuelven al trabajo, sin importar el nivel de amputación ni el número de extremidades amputadas. Si usted ha sufrido la amputación de una pierna, la principal diferencia puede ser el tiempo que permanece parado y camina, en comparación con el pasado. El trabajo es una experiencia positiva y, a muchos de nosotros, nos hace sentir útiles y que contribuimos a la comunidad. Volver al trabajo debería ser un objetivo. Puede que tenga que hacer algunos cambios, pero, para la mayoría de las personas, los arreglos menores bien valen la pena para volver a trabajar. (Ver páginas 69-71 y 78-84.)

**Volver a las actividades de tiempo libre.** Volver a realizar las actividades que alguna vez disfrutó es uno de los hitos más significativos. Nuevamente, será necesario hacer algunos arreglos, pero valdrán la pena. Compartir sus intereses con otras personas que hayan perdido extremidades es una forma magnífica de superar obstáculos y hacer unos pocos amigos con intereses comunes.

**Aceptar su nuevo cuerpo.** Uno de los

hitos más difíciles de superar es la aceptación total de la pérdida de extremidades. Un señor que había sufrido múltiples amputaciones me dijo una vez que, para volver al trabajo, a los deportes y a la vida, tuvo que olvidarse de la noción de que todavía podría hacer las cosas de la misma forma que solía hacerlas. Sólo cuando dejó de intentar hacer las cosas como una “persona con dos piernas” y aprendió a hacerlas con el cuerpo que tenía ahora, pudo seguir adelante y aceptar la vida. La clave para muchas personas que han sufrido pérdida de extremidades está en dejar de concentrarse en la parte del cuerpo que han perdido y concentrarse en toda la persona que son. En pocas palabras, siéntase cómodo con quien usted es y continúe viviendo la vida plenamente.

Recuerde: no hay períodos de tiempo para alcanzar cada hito porque cada persona es diferente. Establezca objetivos a corto plazo que pueda alcanzar en un tiempo razonable mientras tiene en mente los objetivos a largo plazo. No se vuelva impaciente ya que, de ese modo, se concentrará en los hitos que tiene por delante en el camino hacia la recuperación y perderá de vista el resto de cosas que la vida le ofrece. Piense en cada paso como un acontecimiento en sí mismo. Luego, después de cierto tiempo, mire atrás y vea cuáles ha completado. Puede que descubra que está más lejos de lo que pensaba.

### Sobre el autor



*Robert Gailey, doctorado en fisioterapia, es profesor asociado en el Departamento de Fisioterapia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami, e investigador de ciencias de la salud en el Centro*

*Médico de Asuntos Veteranos de Miami.*