

Consejos para estar saludable



(**Listado para la puesta a punto a los 100.000 km**)

Luego de una lesión en la médula espinal, aumenta el riesgo de tener problemas de salud, lo que puede imposibilitar realizar las actividades que se desean hacer. Es así que se precisan recaudos adicionales para vivir una vida larga y saludable. Detallamos a continuación una lista con los cuidados adicionales a incorporar para mantenerse saludable.

Realícese chequeos de salud en forma periódica

- Control médico (anual):** Las visitas regulares con el médico de cabecera sustentan la salud y reducen las visitas a la sala de emergencia. Consulte a su médico si nota cambios en su estado de ánimo, salud mental o bienestar. Una vez al año, su médico le debe controlar la frecuencia cardíaca, presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, colesterol y vitamina D. Vacúnese contra la gripe cada otoño y mantenga sus vacunas al día.
- Mantenga sus vacunas al día.**
- Control neurológico:** Su fisiatra o neurólogo deben realizarle exámenes neurológicos anuales para detectar cualquier cambio (mejoría o deterioro) en su sistema muscular y nervioso.
- Exámenes de Urología (anuales):** Es importante tener controles periódicos de vejiga y riñones luego de una lesión en la médula espinal. Recomendamos que se realice ecografías anuales de riñones y vejiga, para detectar posibles cálculos renales o cualquier otro problema. Si usted tiene un catéter permanente, o sufre de cálculos o infecciones recurrentes en las vías urinarias, su urólogo le efectuará endoscopias urológicas.
- Exámenes óseos (cada 1-2 años):** Las lesiones medulares pueden debilitar los huesos, lo que aumenta el riesgo de fracturas durante las actividades habituales. Le

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

MÉDICO



Texto original de: Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022, por el Dr. Craven. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Ga2-2015-10-28

Consejos para estar saludable



(**Listado para la puesta a punto a los 100.000 km**)

recomendamos realizarse una densitometría ósea cada 1 o 2 años para controlar el riesgo de fracturas.

- Pruebas respiratorias:** Las lesiones en la médula espinal pueden aumentar el riesgo a contraer infecciones pectorales, tos débil o apnea del sueño. Consulte a su médico si necesita realizarse pruebas de breath-stacking, de función respiratoria o de detección de apnea del sueño.
- Pruebas de detección de cáncer:** Existe el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer luego de una lesión en la médula espinal. En general, se deben efectuar autoexámenes mensuales de mama o testículos. Las siguientes pruebas son exámenes de rutina disponibles para la detección del cáncer:
 - Colonoscopia (después de los 50 años)
 - Examen de próstata (hombres, después de los 40 años)
 - Examen de Papanicolaou y pélvico (mujeres, cada tres años)
 - Mamografía (mujeres mayores de 40 años, cada dos años)

Manténgase sano y activo todos los días

Actividades importantes luego de una lesión en la médula espinal

- Coma de 20 a 30 gramos de fibra por día para mejorar la salud intestinal y el colesterol.
- Reduzca el riesgo de formación de lesiones por presión. Cada 15 minutos, cambie los puntos de presión sobre la silla de ruedas, inclinándose hacia adelante, de un lado al otro, o reclinándose. Cuando esté en la cama, utilice almohadas para disminuir los puntos de presión.
- Revísese la piel a diario y chequee su silla de ruedas con regularidad.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022, por el Dr. Craven. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Ga2-2015-10-28



Consejos para estar saludable



(Listado para la puesta a punto a los 100.000 km)

- Realice el mantenimiento de su silla de ruedas y dispositivos médicos, 1 o 2 veces al año. Asegúrese de que funcionen bien y que el asiento de la silla de ruedas esté ajustado correctamente. Obtenga ayuda de inmediato si tiene algún problema con el cojín de la silla de ruedas.

Mantenga un estilo de vida equilibrado

- Realice ejercicio en forma regular. Haga al menos 20 minutos de ejercicio aeróbico, dos veces por semana. Efectúe entrenamiento de fuerza, al menos 2 veces por semana.
- Beba 2-3 litros de líquidos transparentes por día, lo que beneficia a la vejiga, los intestinos y la presión arterial.
- Mantenga un peso saludable. Esto facilitará los traslados y a proteger la salud de la piel y del corazón.
- Deje de fumar. Fumar perjudica al corazón y a los pulmones.
- Consuma menos de tres bebidas o porciones de alimentos con cafeína por día.
- Controle el consumo de alcohol y evite beber en exceso.
- Ponga en práctica técnicas o estrategias para reducir el estrés.

Participe

- Comience un hobby o pasatiempo.
- Consiga un trabajo o comience algún curso educativo.
- Ofrézcase como voluntario para retribuir a la comunidad.
- Participe en estudios de investigación.

Manténgase organizado

- Tenga consigo una lista de sus cirugías, medicamentos y alergias.
- Prepárese para sus citas médicas con antelación, listando sus preguntas y los medicamentos que necesiten repeticiones de recetas médicas.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022, por el Dr. Craven. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ga2-2015-10-28



Consejos para estar saludable



(Listado para la puesta a punto a los 100.000 km)

- Antes de su cita en la clínica, actualice sus medicamentos en el portal del paciente MyUHN, en: www.myUHN.ca.
- Si tiene disreflexia autonómica, lleve siempre consigo su tarjeta de información sobre la disreflexia autonómica.
- Mantenga un archivo con todo lo pertinente a su columna vertebral, incluyendo las pruebas de imágenes que le hayan realizado, como, por ejemplo, tomografías computadas, rayos X o imágenes de resonancia magnética.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

MÉDICO



Texto original de: Cameron Moore. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022, por el Dr. Craven. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ga2-2015-10-28