

Después de una lesión medular, las actividades diarias como vestirse pueden ser todo un desafío. Sin embargo, hay ciertos trucos que pueden ayudarlo a hacer más cosas solo. Algunas clases de ropa son fáciles de poner, mientras que otras son más complicadas. Utilizar dispositivos adaptados o adaptar su ropa actual puede ayudarlo. Además, utilizar las técnicas y las posturas adecuadas pueden hacer que vestirse sea mucho más fácil para usted.

### Uso de ropa adecuada

**Ropa suelta:** La ropa suelta es más fácil de colocar. Esto es muy importante si está hinchado o utiliza una férula.



**Botones y cierres:** Los botones y cierres pueden ser difíciles de usar cuando la persona tiene manos débiles. El uso de abotonadores y lazos para los dedos puede ser de utilidad. Otra opción es modificar las camisas y pantalones para utilizarlos con Velcro.



**Parte inferior del cuerpo:** Utilizar un dispositivo extensible o un gancho para ropa también puede ayudarlo a vestirse en la parte inferior del cuerpo. En algunos casos, considere utilizar pantalones desmontables debido a que son más fáciles de utilizar. Las faldas también pueden resultar más fáciles de poner que los pantalones.

**Parte superior del cuerpo:** Intente utilizar ropa más suelta en la parte superior del cuerpo. Evite las remeras con cuellos ajustados debido a que son más difíciles de poner. Los sostenes que se ajustan en el frente (cierre delantero) son más fáciles de colocar.



**Pies:** Luego de una lesión medular, es común que sus pies se hinchen, por lo que puede llegar a necesitar zapatos más grandes. Un calzador con mango largo puede ayudarlo a colocarse los zapatos. Asimismo, una ayuda para colocarse las medias (Sock Aid) también puede ser de utilidad.

**Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Anita Goyal. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sd1-2015-11-20

### Consejos para vestirse

Al vestirse, es más fácil empezar por su lado más débil. Con la postura adecuada, vestirse puede ser mucho más sencillo. El uso de almohadas, frazadas y toallas puede ayudarlo a lograr la postura correcta. El hecho de agregar tiras o un barandal en la cama también puede ayudarlo a girar y a levantar las piernas. El uso de un dispositivo extensible o un bastón para vestirse también puede ser útil.

Utilice un espejo de mango largo para revisar su piel mientras se viste. La aparición de manchas rojas puede ser una señal de una lesión de decúbito. Para obtener más información, consulte el manual de Spinal Cord Essentials [Prevención de Úlceras de Decúbito](#).

### Vestir la parte inferior de su cuerpo

Al vestirse en la cama, primero colóquese en una posición de sentado. Hágalo levantando la cabecera de la cama o inclinándose sobre el cabezal. También puede usar almohadas para ayudarse a alcanzar esa postura. Siempre coloque de a una pierna a la vez en el interior del pantalón.

1. Empiece cruzando una pierna sobre la otra.
2. Recoja o arremangue cada pierna del pantalón en forma de anillo. Deslice su pie dentro de la pierna del pantalón. Al trabajar con cada pierna, póngase la media y el zapato.
3. Suba la pierna del pantalón un poco.
4. Repita el procedimiento con la otra pierna.
5. Gírese sobre un lado y sobre el otro y tire de los pantalones sobre sus nalgas de un lado a la vez.



### Vestir la parte inferior de su cuerpo en una silla de ruedas

Al vestirse en una silla de ruedas, primero active los frenos. Asegúrese de que las ruedas delanteras estén puestas hacia adelante.

**Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Anita Goyal. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sd1-2015-11-20

# Técnicas para vestirse

1. Para que sean más fáciles de poner, recoja o arremangue cada pierna del pantalón en forma de anillo.
2. Para ponerse los pantalones, necesitará levantar un poco el pie. Puede hacer esto cruzando la pierna sobre la rodilla o el tobillo. También puede poner el pie delante suyo en una silla blanda o banqueta.
3. Al ponerse los pantalones, hágalo de a una pierna a la vez. Al levantar el pie, póngase también la media y el zapato.
4. Una vez que ya colocó un pie, suba la pierna del pantalón hasta la rodilla.
5. Para ponerse el pantalón sobre las nalgas, inclínese hacia un lado. Es más seguro usar la cama o una plataforma para sostenerse. Después de subir los pantalones de un lado, inclínese hacia el otro y tire del pantalón para colocarlo sobre el otro lado.



## Vestir la parte superior de su cuerpo

Póngase la remera de a un brazo a la vez. Puede comenzar por los brazos o la cabeza. Si tiene manos débiles, intente seguir los siguientes consejos:

- Arremangue o recoja las mangas en forma de anillo.
- Use el pulgar para mover la remera en la dirección deseada.
- Use los dientes para ayudarse a sostener la prenda.
- Aumente su equilibrio usando un brazo para sostener su cuerpo.

Reduzca la frecuencia con la que debe mover la cabecera de la cama hacia arriba o abajo. Esto lo ayudará a vestirse y a reducir la irritación de la piel.

**Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Anita Goyal. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sd1-2015-11-20