

### Lesiones de Columna Primera Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de columna, pueda controlar la intensidad del dolor, mejorar sus movimientos y promover la autonomía para las actividades de la vida diaria.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: [educacionparalasalud.cub@upb.edu.co](mailto:educacionparalasalud.cub@upb.edu.co). Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a [www.clinicabolivariana.tv](http://www.clinicabolivariana.tv).

### RECOMENDACIONES GENERALES

#### Evite:

- Realizar actividades de fuerza que le generen dolor o aquellas de impacto como trotar o saltar.
- Cargar objetos pesados, que requieran un esfuerzo mayor al que está en capacidad de realizar.

#### Recuerde continuar realizando los ejercicios indicados en la terapia, en casa 2 o 3 veces al día:

- Es aconsejable realizar estiramientos de los brazos y las piernas.
- Se sugieren las actividades de funcionalidad, por ejemplo: barrer, trapear, sacudir, cocinar o lavar a tolerancia del paciente.
- En caso de utilizar corsé, evite retirarlo para realizar los ejercicios.

#### Cuando presente dolor y/o inflamación es aconsejable:

- Realizar ejercicios sostenidos y sin movilidad articular, ejemplo: "los del balón".
- Se recomienda utilizar medios físicos, dependiendo de su tolerancia y preferencia:
  - Colocar pañitos de agua caliente y si lo considera adicionar sal, durante 20 minutos a tolerancia, tenga en cuenta la temperatura para evitar quemaduras.
  - Colocar frío en la zona afectada durante 15 minutos, si es bolsa de gel se puede poner directo, en caso de ser hielo de la nevera, utilice una bolsa plástica y envuélvalo en una toalla, ya que el hielo también puede quemar.

- Se sugiere dormir de lado (sobre el lado que más tolere), con una almohada entre las piernas y una almohada en la cabeza que cubra el espacio que hay entre la oreja y el hombro.
- Tenga en cuenta inclinarse correctamente para levantar objetos, (Columna recta, rodillas dobladas, acerque el objeto al cuerpo y levántelo) hágalo sólo si es necesario.
- Utilizar ropa y calzado, cómodo y adecuado (Calzado cerrado, con suela antideslizante y bajos)
- Realizar los ejercicios en un espacio seguro y acompañado de un cuidador o acompañante permanente (en caso de ser necesario).
- No es aconsejable realizar los ejercicios cuando este en completo ayuno y siempre recuerde hidratarse durante la realización de los mismos.
- Tenga en cuenta que la terapia no interfiere en su tratamiento de enfermedades de base, por lo cual puede utilizar los medicamentos de manera habitual.

## Consulte inmediatamente a su médico o acuda a centro de salud más cercano si presenta:

- Dolor intenso que no mejora con los medicamentos ordenados.
- Aumento de la limitación o dificultad para la movilidad, que no se había presentado antes.
- Incremento exagerado de la inflamación en el sitio de lesión.



### Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted realice todos los ejercicios indicados durante la terapia en casa, asista a todas las sesiones y cumpla con estas recomendaciones.