

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes
Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Pacientes de St. Paul Clinic:
Línea directa Nurse Call
651-578-5000

Pacientes de otras clínicas:
Comuníquese con un miembro su equipo de atención médica de Gillette.

Citas
651-290-8707

Cada vez que usted vea a su médico, programe una cita con Assistive Technology (Tecnología de asistencia) para que le revisen su soporte.

Libros, DVD y más

Encuentre materiales acerca de las discapacidades, las afecciones médicas y de apoyo para los encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de skyway en el cuarto piso

651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Instrucciones para el uso de su nuevo soporte de columna

Guidelines for Using Your New Spine Brace | Spanish

educación del paciente
EDR102-SP

Puntos clave

- Las marcas rosadas deberían desaparecer en 20 a 30 minutos.
- Las citas de seguimiento nos ayudan a asegurarnos de que su soporte sigue quedándole bien a medida que usted crece.

Utilizar un soporte de columna puede ser una nueva experiencia para usted y su familia. A continuación le presentamos una guía para ayudarle a acostumbrarse a usar su soporte.

Programación para el uso

Usualmente toma de 1 a 2 semanas acostumbrarse a usar un soporte para escoliosis o cifosis durante el período de tiempo que su médico ha recetado. Para la mayoría de los pacientes con soportes de columna, esto significa usar el soporte durante 23 de las 24 horas del día. Usted puede modificar esta guía de instrucciones para que se ajusten a su horario diario. La meta es incrementar lentamente la cantidad de tiempo que usted utiliza su soporte hasta que cubra el tiempo de uso que le indicaron.

Nota: si tiene que usar un soporte por afecciones como una fractura o dolor de espalda, puede ser que necesite empezar a utilizar su soporte todo el tiempo en el día 2 ó 3 para comenzar el proceso de sanación. Su ortotista podrá darle instrucciones específicas.

Día 1 y 2

Utilice su soporte durante 1 ó 2 horas y quíteselo por un receso de 30 a 60 minutos. Revise su piel después de quitarse su soporte. Todas las marcas rojas o rosadas deberían desaparecer cuando termine el receso. Si su piel se ve bien después del receso, repita el ciclo de uso de 1 a 2 horas y el receso de 30 a 60 minutos hasta que llegue la hora de dormir. No utilice su soporte cuando duerma en el Día 1 ó 2.

Nota: no necesita utilizar el soporte en la escuela sino hasta el Día 5 ó 6.

Día 3 y 4

Aumente su tiempo de uso del soporte de 3 a 4 horas a la vez con un receso de 30 a 60 minutos. Revise su piel durante cada receso para asegurarse de que las marcas rojas o rosadas desaparecieron. Si su piel se ve bien después del receso, repita el ciclo de 3 a 4 horas de uso con un receso de 30 a 60 minutos.

Día 5 y 6

Aumente su tiempo de utilizar el soporte de 5 a 7 horas a la vez con un receso de 30 a 60 minutos. Revise su piel durante cada receso para asegurarse de que las marcas rojas o rosadas desaparecieron.

En el día 5 ó 6, debería intentar utilizar su soporte durante la noche. Si no puede utilizar el soporte toda la noche la primera vez que lo intente, no se preocupe. Simplemente inténtelo de nuevo la siguiente noche. Una vez se sienta cómodo utilizando su soporte toda la noche, puede utilizarlo en la escuela.

Día 7 a 14

Ahora debería poder utilizar su soporte 23 de las 24 horas del día. Para las personas que practican deportes u otras actividades como natación, el tiempo que utilicen el soporte será de menos de 23 horas, según lo indica su médico.

Esta información es sólo para propósitos educativos. No pretende sustituir la asesoría de sus proveedores de atención médica. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su médico u otros miembros de su equipo de atención médica.

Continúa en la página siguiente.

Cuidado de la piel

Se debe utilizar una camiseta o una media para el cuerpo para proteger la piel. Estírela para que haya la menor cantidad de arrugas debajo del soporte. Cámbiese la camiseta diariamente. Si suda, cámbiese la camiseta con más frecuencia. La humedad puede ocasionar el debilitamiento de la piel, infecciones y mal olor del cuerpo.

Debe revisar con frecuencia si la piel tiene marcas rojas o rosadas. Si una marca roja o rosada permanece en la piel por más de 30 minutos, puede ser que haya demasiada presión y debería comunicarse con su ortotista.

Evite utilizar lociones, cremas y aceites en la piel debajo de su soporte. Estos productos suavizan la piel y pueden producir ampollas u otras irritaciones en la piel. Puede utilizar hamamélido de Virginia, un producto que puede encontrar en las farmacias, para fortalecer la piel debajo del soporte. Aplique hamamélido de Virginia con un movimiento rápido de mano como palmada. Dé palmaditas suaves a la piel hasta que se seque.

Si se desarrollan ampollas o heridas, notifique a su ortotista lo antes posible.

Limpieza del soporte

Limpie el soporte por lo menos una vez al día con jabón suave y agua caliente o frote alcohol. También puede limpiar las almohadillas que están pegadas al soporte.

Citas de seguimiento

Las citas de seguimiento son extremadamente importantes para asegurarse de que el soporte se ajusta bien a medida que usted crece y esté funcionando lo mejor posible. Si en algún momento su soporte necesita reparación o simplemente no pareciera quedarle de manera correcta, puede programar una cita con Assistive Technology.

Probablemente visitará a su médico cada 4 a 6 meses para realizarse un examen de rutina. También debería visitar a su ortotista ese día. Cuando programe citas clínicas, asegúrese de solicitar una cita con Assistive Technology para que le revisen su soporte. Si es posible, la cita de Assistive Technology debe ser programada antes de la cita médica y de rayos X ese mismo día.