Rehabilitación de Pérdida de Extremidades

Guía para Pacientes y Familiares

WakeMed
Rehabilitation

Tabla de Contenidos

Por Qué es Importante la Rehabilitación Después de la Pérdida de una Extremidad 3
Qué Esperar en Rehabilitación 4
Razones para la Amputación 5
Barreras para la Cicatrización de Incisiones/Heridas 5
Cuidado del Muñón 6
Cuidado de la Piel 6
Inspección de la Piel 6
Cuidado de su Extremidad no Amputada 7
Reducción de la Hinchazón y Configuración del Muñón 8
Protectores de Extremidades 10
Manejo del Dolor 11
Movilidad 12
Traslados Seguros 13
Prevención de Caídas 14
Prevención de Contracturas Musculares y Rigidez 15
Uso de una Prótesis 16
Adaptando su Hogar 17
Adaptación a la Vida Después de la Pérdida de una Extremidad 19
Cómo Sobrellevar la Pérdida de Extremidades 19
Comunidad de Apoyo para la Pérdida de Extremidades 21
Recreación: Hacer Cosas que Disfruta 22
Intimidad y Sexualidad Después de la Pérdida de Extremidades 22
Envejecimiento con Perdida de Extremidades 24
Importancia de la Autodefensa 25
Consideraciones Adicionales – Amputación de Miembros Superiores 26
Qué Esperar Después de su Estadía en Rehabilitación 27
Contáctanos 27

Por Qué es Importante la Rehabilitación Después de la Pérdida de una Extremidad

La pérdida de extremidades es un evento que cambia la vida de un individuo y sus seres queridos. Un programa de rehabilitación bien coordinado, proporcionado por un equipo diverso de especialistas experimentados en pérdida de extremidades, mejora el potencial de una persona para la mejor recuperación posible.

En WakeMed Rehabilitation Hospital, la pérdida de extremidades incluye al paciente y su familia, personal médico de rehabilitación, administradores de casos, enfermeras, asistentes de enfermería, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, terapeutas recreativos, psicólogos, dietistas y otros profesionales. Todos los miembros del equipo trabajan juntos para ayudar a cada paciente a progresar hacia la maximización de su independencia, como también mejorar su calidad de vida y el cumplimiento de sus objetivos de rehabilitación.

El propósito de esta guía es proporcionarle la información que necesita para tomar las mejores decisiones sobre su atención. Usted es un miembro principal del equipo de pérdida de extremidades y desempeña un papel vital en el proceso de toma de decisiones con respecto a su atención médica y progreso hacia la independencia. Nuestro objetivo es no solo atender sus necesidades médicas y de rehabilitación, sino también apoyar su bienestar social y emocional.

Lo animamos a usted y a sus seres queridos a hacer preguntas y proporcionar comentarios sobre su atención médica. Estamos aquí para usted.

Su Equipo de Rehabilitación de Pérdida de Extremidades de WakeMed

Qué Esperar en Rehabilitación

Su equipo de pérdida de extremidades lo ayudará a desarrollar las habilidades necesarias para progresar hacia el cuidado de sí mismo, que incluyen:

- Cómo limpiar su herida en curación y proporcionar un buen cuidado de la piel.
- Cómo identificar los primeros signos de infección, incluyendo enrojecimiento, hinchazón, aumento del dolor o secreción de la herida.
- Cómo envolver la pierna o aplicar una calceta de compresión (un calcetín elástico) para ayudar a moldear adecuadamente la extremidad y reducir la hinchazón.
- Cómo tratar la sensación y el dolor del miembro fantasma (sensación y dolor que siente en su miembro amputado).
- Cómo colocar la extremidad para evitar la tensión o tensión de las articulaciones.
- Cómo realizar ejercicios para fortalecer las extremidades después de una amputación.
- Cómo moverse con seguridad después de la cirugía.
- Cómo manejar las actividades de la vida diaria (como bañarse, vestirse e ir al baño).
- Cómo desarrollar buenos hábitos de alimentación que ayuden al proceso de curación.
- Cómo prevenir complicaciones adicionales.
- Cómo adaptarse emocionalmente y adaptarse a la pérdida de extremidades.

Su equipo de pérdida de extremidades siempre está disponible para responder cualquier pregunta.

Razones para la Amputación

Hay tres razones principales por las que un individuo puede necesitar una amputación.

Enfermedad

La diabetes es la principal causa de amputación en los Estados Unidos. Las personas con diabetes son propensas a desarrollar heridas que no sanan, lo que resulta en amputación. La enfermedad vascular representa más de la mitad de todas las amputaciones anuales debido a heridas que no cicatrizan. La enfermedad vascular periférica (PVD) y la enfermedad arterial periférica (PAD) son afecciones en las que los vasos sanguíneos no pueden proporcionar un suministro adecuado de sangre y oxígeno a las extremidades.

Trauma y Lesiones

Las amputaciones traumáticas y las amputaciones debidas a lesiones representan aproximadamente el 45% de todas las amputaciones y son la causa más común de pérdida de extremidades en personas menores de 50 años. Una lesión por una descarga eléctrica, congelación, accidente automovilístico o quemadura grave puede destruir los vasos sanguíneos y causar la muerte del tejido. La amputación solo se sugiere después de que todos los intentos de salvar la extremidad hayan fallado o cuando sea necesario salvar su vida.

Cáncer

Se puede recomendar la amputación para prevenir la propagación de la enfermedad si usted tiene cáncer en la extremidad. Aproximadamente el 2% de todas las amputaciones son el resultado de cáncer.

Barreras para la Incisión / Cicatrización de Heridas

Hay varios factores que pueden retrasar la curación.

Tabaquismo/Fumar

Fumar puede afectar negativamente el proceso de curación. El consumo de tabaco también aumenta el riesgo de otros problemas médicos como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares (derrames cerebrales) y problemas sanguíneos. Su administrador de casos puede proporcionarle recursos para dejar de fumar si está interesado.

Diabetes

Controlar cuidadosamente su nivel de azúcar en la sangre es una parte importante del proceso de curación. Los niveles de azúcar en la sangre a menudo se elevan después de la cirugía. Los niveles consistentemente elevados de azúcar en la sangre pueden retrasar significativamente la curación. Su equipo de pérdida de extremidades le ayudará a aprender cómo controlar y mantener niveles normales de azúcar en la sangre.

Mala Nutrición

Una nutrición adecuada juega un papel importante en la cicatrización de heridas. Puede beneficiarse de una consulta de nutrición para ayudarlo a comprender cómo mantener una dieta bien balanceada que promueva un estilo de vida saludable y la curación de heridas.

Cuidado del Muñón

El muñón es la parte de la extremidad que queda después de la amputación. El cuidado de su doble extremidad residual es importante para su salud general y recuperación después de la cirugía. Seguir las pautas proporcionadas por su equipo de pérdida de extremidades puede ayudar a prevenir infecciones y promover la curación de su extremidad para el uso protésico futuro.

Cuidado de la Piel

HACER

- ✔ HACER cambio de su vendaje según las instrucciones de su enfermera.
- ✔ HACER lavar su muñón con agua y jabón suave después de que la incisión haya sanado completamente y se hayan retirado todas las grapas / puntos de sutura.
- ✔ HACER use una toalla suave para secar el muñón después del baño.
- ✔ HACER examine la piel de AMBAS extremidades todos los días con buena luz y un espejo para ver toda la extremidad.
- ✔ HACER avise a su equipo de pérdida de extremidades si nota algún cambio en su piel en CUALQUIERA de las extremidades.

NO HACER

- ✘ NO retire las costras.
- ✘ NO remoje su muñón en agua (como en una bañera).
- ✘ NO aplique ninguna crema o loción en el muñón a menos que recomendado por su equipo de pérdida de extremidades.

TENGA EN CUENTA: Avise a su médico si nota los siguientes signos de infección o úlceras por presión:

- La línea de incisión se abre o comienza a drenar (fuga de líquido) después de que ya se haya cerrado.
- Grietas, llagas, ampollas, erupciones cutáneas, hinchazón o aumento del enrojecimiento del muñón.

Inspección de la Piel

Espejo de inspección de la piel

Inspeccione su muñón, también como su extremidad no amputada diariamente. Después de la cirugía, la inspección de la piel debe hacerse siempre que cambie el vendaje se realizan. Inspeccionar todas las áreas del muñón incluyendo la parte posterior de la extremidad, pliegues de la piel y áreas óseas. Se le proporcionará e instruirá en el uso de un espejo de inspección de la piel durante su estancia de rehabilitación. También puede tomar fotografías de sus extremidades para usar en comparaciones diarias de la piel. Esto puede ayudarle a detectar cualquier cambio. Avise a su equipo de pérdida de extremidades si tiene alguna inquietud.

Cuidado de su Miembro no Amputado (miembro sano)

Inspeccione su extremidad sana diariamente. Las condiciones que afectan su extremidad amputada también pueden afectar su extremidad sana, lo que podría conducir a otra amputación en el futuro.

Inspeccione sus pies diariamente para detectar áreas de presión y recuerde revisar entre los dedos de los pies.

Se puede distribuir una bota Prevalon (protector de talón) mientras usted está en el hospital. Esto se utiliza para mantener el talón suspendido de la cama. También tiene la opción de usar almohadas debajo de la pantorrilla si no puede usar una bota Prevalon. Continúe inspeccionando a su piel incluso mientras usa un protector de talón.

Use zapatos que se ajusten correctamente en ancho, largo y profundo para evitar ampollas o llagas que puedan provocar heridas más grandes. Su equipo de pérdida de extremidades puede ayudarlo a obtener zapatos e inserciones para diabéticos si es necesario.

Reducción de la Hinchazón y Forma de su Muñón

Uno de los objetivos más importantes después de su cirugía es reducir la hinchazón y moldear adecuadamente su muñón. El uso de una envoltura de compresión o una calceta de compresión ayuda a reducir la hinchazón y ayuda a dar forma al muñón. La calceta de compresión en su muñón ayuda a disminuir el dolor fantasma y la sensación. Ver página 11 Manejo del Dolor.

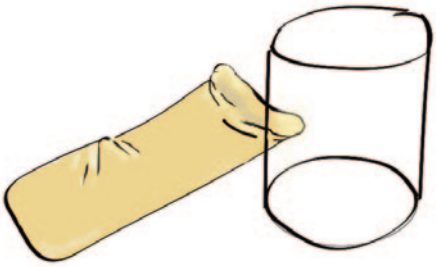
Esto también ayuda a poner en marcha el proceso de curación y preparar su extremidad para una prótesis. Su equipo de pérdida de extremidades puede hacer recomendaciones sobre el mejor método para usted.

Envolturas de Compresión

Su terapeuta puede indicarle a usted o a un cuidador cómo aplicar una envoltura de compresión. Le recomendamos que practique este proceso repetidamente para que se sienta cómodo con la técnica de aplicación correcta.

Calcetas de Compresión

Un protésico lo preparará para una calceta de compresión una vez que su médico determine que está listo. Su terapeuta o enfermera le mostrará cómo colocar correctamente la calceta (envoltura) de compresión usando un tubo de donación. Un tubo de colocación permite una aplicación más fácil de la calceta de compresión y ayuda a prevenir traumatismos en el sitio de la incisión.

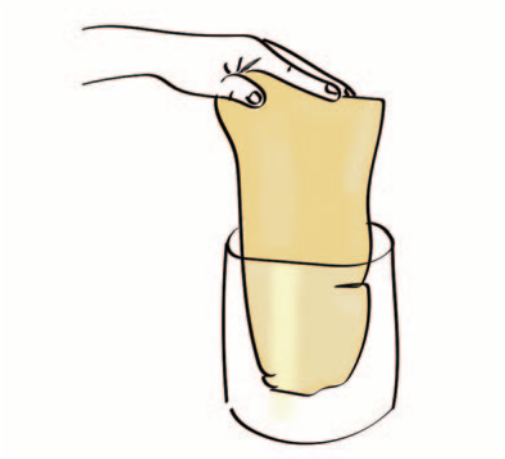


Calceta de compresión con dispositivo de colocación

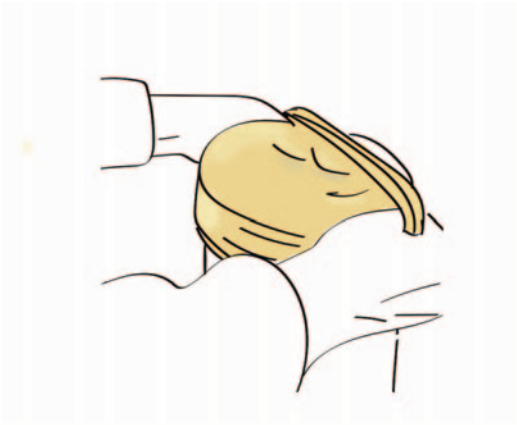
La calceta (envoltura) de compresión debe ajustarse perfecta y suavemente sin arrugas visibles. Si experimenta dolor o palpitaciones nuevas o inusuales, retire La calceta (envoltura) inmediatamente. Siempre debe usar su calceta de compresión (envoltura), incluso por la noche, a menos que se indique lo contrario. Quítese la calceta (envoltura) de compresión dos o tres veces al día para revisar su piel.

A medida que su muñón comienza a encogerse, la calceta de compresión (envoltura) puede volverse demasiado grande para usarlo y comenzará a deslizarse hacia abajo. Si esto sucede, pídale a su protésico o terapeuta que le dé una calceta de compresión (envoltura) más pequeña. Su protésico debe darle dos calcetas de compresión. Póngase una calceta de compresión limpio todas las mañanas después de realizar el cuidado del muñón. Para limpiar sus calcetas de compresión (envolturas), simplemente lávelos en el fregadero con agua y jabón suave y cuélguelos para que se sequen.

Cómo Aplicar un Calcetín de Compresión Usando un Dispositivo de Colocación

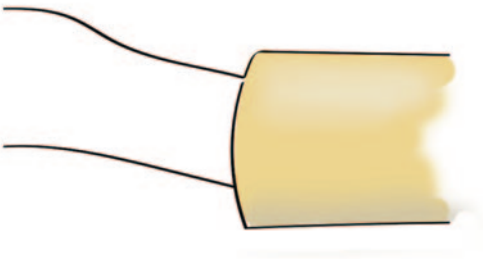


Sostenga el calcetín de compresión verticalmente dentro del dispositivo de colocación.

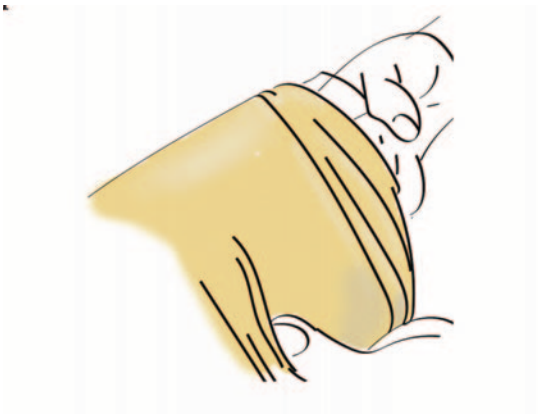


Estire el calcetín de compresión sobre el borde del dispositivo para que cuelgue dentro del tubo.

Tire de los bordes del calcetín retráctil hasta los lados del tubo hasta que el extremo de este quede plano en la parte superior.

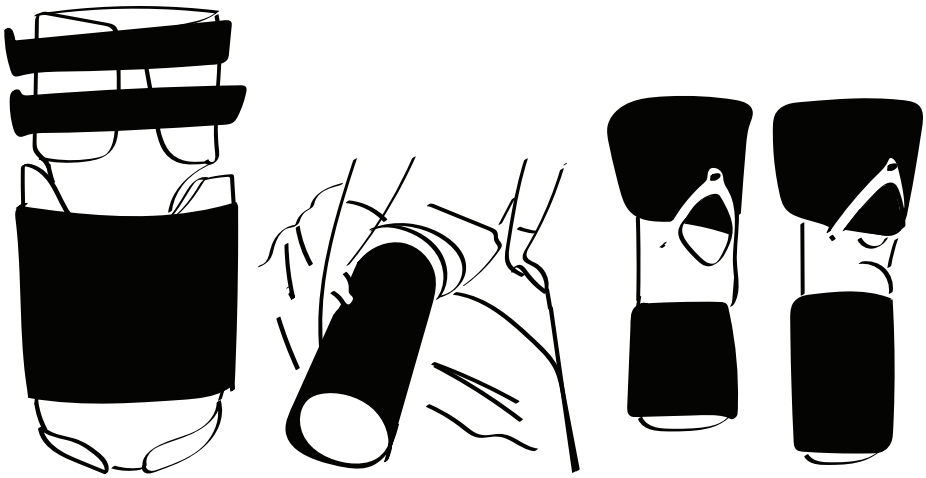


Coloque el extremo del muñón al ras con el extremo del calcetín de compresión.



Lenta y suavemente, deslice el calcetín de compresión fuera del dispositivo de colocación y sobre la extremidad. Una vez que el calcetín esté completamente en la extremidad, deje a un lado el dispositivo y alise el calcetín desde el extremo de la incisión hacia el muslo. Asegúrese de que sea suave.

Protectores de Extremidades



Los protectores de extremidades se utilizan para ayudar en el posicionamiento y pueden proporcionar protección adicional contra lesiones accidentales si se cae o choca con algo. Siempre use su protector de extremidades cuando esté fuera de la cama y realice actividades de movilidad. Su terapeuta le enseñará cómo ponerse y cuidar su protector de extremidades.

Uso y Cuidado Adecuados

- Para ponerse el protector de extremidades, deslice el encaje sobre el muñón y abróchese las mangas y las correas de Velcro para que queden ajustadas, pero no demasiado apretadas. Usted debe ser capaz de poner un dedo debajo de la correa que está justo debajo de la rodilla.
- Afloje la correa cuando esté acostado en la cama o reclinado en una silla. Siempre debe poder meter un dedo debajo de la correa.
- Esté atento a los signos de drenaje excesivo o sangrado (una pequeña cantidad de sangrado no es inesperada). Si tiene sangrado o secreción excesivos, alerte a su equipo de pérdida de extremidades de inmediato. Si nota solo una pequeña cantidad de sangrado (manchado), lleve un registro describiendo lo que ve en un diario. Indique cuánta sangre o drenaje ve y dónde está.
- Si la almohadilla de espuma se ensucia, retírela (si es extraíble) y lávela con jabón antibacteriano. Enjuague la almohadilla y colóquela plana para que se seque, comprimiéndola suavemente con una toalla limpia para eliminar el exceso de agua. Una vez que esté seco, vuelva a aplicar la almohadilla.

Manejo del Dolor

Dolor Postquirúrgico

Después de la amputación, puede experimentar dolor en el muñón. Su equipo de pérdida de extremidades lo ayudará a controlar su dolor con medicamentos, terapia y otras estrategias. Su dolor mejorará con el tiempo a medida que su cuerpo sane.

Dolor Sensible Fantasma

Muchas personas experimentan lo que se conoce como "sensación fantasma", una sensación de que la parte de su extremidad que se extirpó todavía está allí. Puede sentir picazón, espasmos o una sensación de que su extremidad está en una posición determinada. La sensación fantasma es normal y debe disminuir con el tiempo. Sus terapeutas le enseñarán técnicas de desensibilización para ayudar a reducir la sensación fantasma.

Algunas personas experimentan “DOLOR fantasma" que puede describirse como un dolor agudo, ardiente, retorcido o punzante donde la extremidad ha sido amputada. Este dolor puede ser leve o intenso. No hay una causa clara del dolor fantasma. Afortunadamente, la mayoría de las personas que experimentan dolor fantasma informan que el dolor disminuye con el tiempo. Si experimenta dolor fantasma, es importante que informe a su equipo de pérdida de extremidades. Hay maneras de reducir este tipo de dolor.

Consejos Útiles para Aliviar el Dolor

- Masajee su muñón, golpeando suavemente o apretando las áreas más sensibles. Su terapeuta le enseñará cómo hacer esto.
- Utilice una envoltura de compresión o una calceta de compresión para aplicar presión al muñón.
- Trate de ser lo más activo posible. Practique los ejercicios y estiramientos que sus terapeutas le han enseñado.
- Si puede y es seguro, cambie de posición para ayudar a promover una mejor circulación.
- Mantenga un diario de cuándo su dolor es más severo y comparta esa información con su equipo de pérdida de extremidades. Es posible que ciertas actividades desencadenen dolor.
- Utilice la terapia de espejo según lo aconsejado por sus terapeutas.
- Nuestros terapeutas recreativos pueden mostrarle métodos alternativos para aliviar el dolor, como el uso de aceites esenciales, tapping, meditación, HeartMath, respiración profunda y toque curativo.
- Otros métodos alternativos para el alivio del dolor pueden incluir acupuntura, TENS, biorretroalimentación, realidad virtual, imágenes o música.
- Si estas técnicas no son útiles para aliviar el dolor, consulte a su médico.

Movilidad

La movilidad temprana promueve la independencia y ayuda a prepararle para su prótesis. La mayoría de las personas con pérdida de extremidades usarán una silla de ruedas después del alta de rehabilitación y pueden necesitar una silla de ruedas a veces, incluso si usan una prótesis. Se debe tener una consideración cuidadosa al determinar el tipo de silla de ruedas que es mejor para usted. El tipo de silla de ruedas que seleccione puede afectar su capacidad para recibir prótesis o limitar el tipo de prótesis disponible para usted. Su terapeuta le ayudará a tomar su decisión basada en sus necesidades de movilidad.

Hay dos tipos principales de sillas de ruedas:

Silla de ruedas manual: Las sillas de ruedas manuales requieren la fuerza y resistencia adecuadas para la propulsión eléctrica. También tienen asas en la espalda para que pueda ser empujado por otra persona.

Silla de ruedas eléctrica: Las sillas de ruedas eléctricas tienen un motor, un sistema de control y una batería que necesitará recargar. Son utilizados por personas con menos fuerza en la parte superior del cuerpo u otros problemas de movilidad.

Otros Tipos de Movilidad

Desaconsejamos "saltar" a menos que sea necesario para la accesibilidad del hogar. Nos enfocamos más en la movilidad y las transferencias seguras desde un nivel de silla de ruedas al comienzo de su recuperación. El salto de una sola pierna ejerce una presión excesiva sobre su extremidad no amputada. Si es necesario saltar, su terapeuta le enseñará cómo usar un dispositivo de asistencia (andador, muletas) para ayudar a reducir el impacto en su extremidad no amputada.

Traslados Seguros

Su capacidad para moverse de una superficie a otra se verá afectada por la pérdida de su extremidad. El movimiento de su silla de ruedas a otra superficie se llama transferencia. El tipo de pérdida de extremidades, su fuerza y otros factores ayudarán a determinar el tipo de técnica de transferencia que utiliza. También hay dispositivos (por ejemplo: tablas deslizantes o elevadores) que pueden ayudarlo a transferir de forma segura, ya sea de forma independiente o con asistencia.

Aquí hay algunas cosas importantes que debe saber para transferencias seguras:

- Bloquee los frenos de su silla de ruedas y reduzca la distancia entre las superficies de transferencia.
- Asegúrese de que ambas superficies de transferencia sean estables y no se muevan.
- Tenga cuidado con los objetos que podrían raspar su piel y causar una lesión durante la transferencia.
- Si es posible, retire los reposabrazos o reposa piernas para minimizar las barreras.
- Pida ayuda según sea necesario y explíquele al ayudante exactamente lo que necesita que haga.
- Su terapeuta lo capacitará a usted y a su familia sobre cómo realizar transferencias de manera segura según su capacidad.

Prevención de Caídas

Hay varios factores que ponen a las personas con pérdida de una extremidad en mayor riesgo de caídas:

- **Cambios en el equilibrio y el centro de gravedad:** Su equilibrio y distribución del peso, incluso cuando esté sentado, será diferente porque le falta una extremidad.
- **Inclinarse hacia adelante en su silla de ruedas:** Cuando se inclina demasiado hacia adelante, su silla de ruedas puede volcarse. Pida ayuda si necesita algo que está fuera de su alcance o use un alcanzador (su terapeuta puede proporcionárselo).
- Siempre use el cinturón de seguridad mientras está sentado en su silla de ruedas por seguridad.
- **Deseo de independencia:** El deseo de hacer las cosas de forma independiente, combinado con cambios en el equilibrio y el centro de gravedad, lo pone en mayor riesgo de caídas.
- **Exceso de confianza:** Cuando realiza con éxito una habilidad en terapia, puede creer que puede realizar la habilidad de forma independiente en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia. Es importante comprender sus limitaciones y buscar ayuda para prevenir caídas.
- **Dolor/sensación fantasma:** Cuando tiene sueño o toma analgésicos, su cerebro puede engañarlo para que piense que la extremidad todavía está allí. Puede tratar de levantarse solo y caerse.
- **Impaciencia y frustración:** Debido a que la mayoría de las amputaciones no son planificadas, el cambio repentino de caminar y ser independiente a tener limitaciones de movilidad puede causar una tremenda frustración. Si la ayuda no está disponible de inmediato, puede ser tentador tratar de levantarse solo antes de estar listo. Su equipo de pérdida de extremidades le enseñará técnicas para ayudarlo a mantenerse seguro y prevenir caídas.

Ejercicio

El ejercicio es una de las claves para recuperar tu calidad de vida. Ayuda a maximizar su movilidad y mejorar su salud en general. Su programa de ejercicios comienza inmediatamente después de la cirugía bajo la guía de sus terapeutas.

Sus Actividades Diarias

Un objetivo importante en el proceso de recuperación es recuperar la mayor independencia posible. Esto incluye sus actividades personales de cuidado personal como bañarse, vestirse e ir al baño. Sus terapeutas le pedirán que pruebe una amplia variedad de tareas para evaluar su fuerza y habilidades. Según su evaluación, su terapeuta le enseñará cómo hacer las cosas de la manera más segura e independiente posible.

Prevención de Contracturas Musculares y Rigidez

Las contracturas musculares pueden ocurrir cuando los músculos alrededor de una articulación se tensan y no permiten que su extremidad se mueva libremente. Con las amputaciones de miembros inferiores, las contracturas musculares generalmente ocurren en la cadera y la rodilla cuando la articulación se mantiene en una posición durante mucho tiempo. Las contracturas son dolorosas y difíciles de corregir. También pueden limitar su capacidad para realizar las actividades diarias e influir en el ajuste y el uso de su prótesis.

Para evitar opresión/rigidez en las caderas, acuéstese boca abajo cuando esté en la cama como pueda. La tensión en las caderas puede provenir de estar sentado en una silla de ruedas durante un largo período de tiempo. Su terapeuta puede proporcionarle estiramientos para ayudar a prevenir contracturas u opresión sino puede acostarse boca abajo.

Para prevenir contracturas de rodilla en el muñón, mantenga la rodilla recta tanto como sea posible. Su terapeuta ordenará un reposa piernas especial que apoyará su muñón y lo mantendrá recto cuando esté sentado en una silla de ruedas. Usar su protector de extremidades también puede ayudar a prevenir contracturas de la rodilla si tiene pérdida de extremidades debajo de la rodilla.

Posicionamiento del Muñón

Consejos útiles para la posición y el estiramiento del muñón:

HACER

- ✅ HACER acuéstese boca abajo 2-3 veces al día. Coloque una almohada debajo de su pecho y una extremidad sana para estirar la cadera. Si no puede acostarse boca abajo, acuéstese de lado con el muñón tirado hacia atrás hasta donde llegue. Use una almohada para mantener el muñón tirado hacia atrás.
- ✅ HACER Acuéstese boca arriba con el muñón cerca de su miembro sano. No permita que su muñón esté demasiado lejos de su cuerpo o que se aleje de su cuerpo. Use almohadas o toallas para ayudar a mantener el muñón posicionado.

NO HACER

- ❌ NO cuelgue su muñón al lado/borde de la cama.
- ❌ NO se siente en una silla de ruedas con el muñón doblado o colgando hacia abajo.
- ❌ NO coloque una almohada debajo de la cadera o la rodilla cuando esté acostado boca arriba.
- ❌ NO coloque una almohada entre los muslos cuando esté acostado.
- ❌ NO te sientes con las piernas cruzadas.

Uso de una Prótesis

Elegir usar o no usar una prótesis es una elección personal, influenciada por sus objetivos personales y otros factores. Su equipo de pérdida de extremidades le ayudará con el proceso de toma de decisiones.

El uso de una prótesis puede ser importante para la curación física y emocional. El proceso de colocación de una prótesis puede comenzar tan pronto como seis a ocho semanas después de la cirugía. Durante su recuperación, se centrará en sanar, fortalecerse, mantenerse flexible y recuperar su independencia.

El uso de una prótesis ayudará a prevenir la hinchazón en el muñón y mejorará la fuerza muscular y la flexibilidad. El uso de una prótesis también puede conducir a una mayor independencia, una sensación de logro y un mejor bienestar.

Una prótesis es un equipo único diseñado para cada individuo con pérdida de extremidad. Nadie más podrá usar su prótesis. Será una extensión de usted. Después de que usted y su equipo de pérdida de extremidades determinen el tipo de prótesis que mejor se adapte a su estilo de vida y objetivos, un protésico (la persona que construirá su pierna) trabajará con usted para crear su prótesis. Este es un proceso de

varios pasos que incluye una serie de mediciones, moldes de fundición y accesorios para garantizar que la prótesis se pueda moldear para adaptarse perfectamente a su muñón. La creación de una prótesis requiere mucha paciencia, comunicación y cooperación. El objetivo es construir una prótesis que sea cómoda de usar y maximice su movilidad.

Hay muchas empresas de prótesis en la zona. Discuta sus opciones con su cirujano o los miembros de su equipo de pérdida de extremidades.

Una vez colocada una prótesis, se le animará a comenzar un programa de terapia centrado en mejorar su movilidad utilizando su nueva prótesis. WakeMed ofrece programas en una variedad de entornos, incluyendo el Hospital de Rehabilitación, Rehabilitación Ambulatoria y WakeMed Home Health.

Revise/examine su piel después de usar su prótesis para buscar signos de mal ajuste, incluyendo enrojecimiento que no desaparece en 20 minutos, ampollas o desgarros en la piel. Si ve alguno de estos problemas, deje de usar su prótesis y notifique inmediatamente a su terapeuta o protésico.

Adaptando su Hogar

Antes o inmediatamente después de su cirugía, usted y su cuidador deben comenzar a pensar y planificar posibles modificaciones en el hogar. Su equipo de pérdida de extremidades puede ofrecer orientación sobre los cambios necesarios en función de sus requisitos de movilidad y equipo. Las posibles modificaciones en el hogar pueden incluir la ampliación de puertas y la construcción, compra o alquiler de una rampa. El seguro no paga por modificaciones en el hogar. Su administrador de casos le ayudará a identificar cualquier recurso comunitario disponible.

Lista de Verificación para el Hogar

Una vez que llegue a casa del hospital, será importante continuar con los ejercicios y estiramientos que aprendió de sus terapias. También debe seguir las recomendaciones de cuidado de la piel tanto para el muñón como para el miembro no amputado.

Los siguientes recordatorios le ayudarán a mantener una buena salud física:

- Haga un horario para usted mismo para que pueda adquirir el hábito de realizar sus ejercicios y estiramientos diariamente. Hágalos la misma hora todos los días para mantenerse en el camino.
- Utilice el espejo de inspección de la piel para controlar la piel de las extremidades residuales y no amputadas. Busque signos de infección o ruptura de la piel.
- Use la calceta de compresión toda la noche mientras duerme.
- Siga las recomendaciones de sus terapeutas para trasladarse al baño y la ducha, así como las recomendaciones para caminar para reducir el riesgo de caídas.

Si tiene una prótesis:

- Siga las pautas de uso para su nueva prótesis. Revise su piel regularmente y comuníquese con su protésico si tiene dolor y/o enrojecimiento que dura más de 20 minutos después de quitarse la prótesis.
- Pídale a su protésico un horario de uso de prótesis. Al principio, puede usar su prótesis durante una hora a la vez mientras está sentado. Aumentará su tiempo de uso, de pie y de caminata según lo recomendado por su protésico y terapeutas.
- Limpie la prótesis y limpie el revestimiento de gel según las instrucciones de su protésico. Cuando hace calor afuera, es posible que deba limpiar el revestimiento varias veces al día. Pregúntele a su protésico o terapeuta acerca de otros métodos para ayudar a controlar la sudoración.
- Siga la dieta recomendada por su médico. Los hábitos alimenticios saludables ayudan a promover la curación y apoyan la buena integridad de la piel. Su necesidad de calorías cambiará con su nuevo nivel de actividad. Recuerde que es importante mantener un peso saludable para reducir el estrés en su extremidad sana. Notifique a su protésico de cualquier aumento de peso significativo o pérdida de peso para asegurarse de que su prótesis se ajuste correctamente.
- La mayoría de los programas de seguro limitan el número de visitas ambulatorias o de terapia de salud en el hogar por año calendario. Hable con su administrador de casos sobre cómo maximizar sus visitas de terapia bajo su plan de seguro.

Adaptación a la Vida Después de la Pérdida de la Extremidad

Adaptarse a la vida después de la pérdida de una extremidad es un proceso, y el camino hacia la recuperación puede no ser siempre fácil. Cada persona se las arregla de manera diferente según la edad, el estado de salud, el nivel de actividad antes de la cirugía, la actitud hacia la vida y el tipo de apoyo disponible, incluidos familiares, amigos y otras personas que han perdido extremidades. Es completamente normal que alguien con pérdida de extremidades experimente una variedad de emociones después de la cirugía. Su administrador de casos puede ayudarlo a comprender y ofrecerle estrategias para ayudarlo a sobrellevar este cambio de vida importante.

La Coalición de Amputados Describe Seis Fases de Recuperación

Fase 1: Duradero

Sobrevivir a la cirugía y el dolor que sigue.

Fase 2: Sufrimiento

Cuestionar las razones de la cirugía. Preguntando "¿por qué yo?"

Fase 3: Ajuste de Cuentas

Tomar conciencia y aceptar la nueva realidad de la situación.

Fase 4: Conciliación

Poner la pérdida de la extremidad en perspectiva. Recuperar el control.

Fase 5: Normalización

Reordenar las prioridades de la vida y establecer nuevas rutinas.

Fase 6: Prosperar

Vivir la vida al máximo y convertirse en un modelo a seguir para los demás.

Cómo Sobrellevar la Pérdida de Extremidades

Las personas enfrentan la pérdida de extremidades de diferentes maneras. Pensar en la siguiente información puede ayudarle a desarrollar una estrategia de afrontamiento y prepararse para los desafíos que pueda enfrentar:

- ¿Era su amputación esperada o inesperada?
- ¿Cuál es el nivel de pérdida de su extremidad?
- ¿Cómo lidias normalmente con eventos estresantes?
- ¿Tiene un buen sistema de apoyo y otros con quienes hablar abiertamente?
- ¿Podrá volver al trabajo?
- ¿Podrá volver a otras actividades que disfrutaba antes de la pérdida de su extremidad?
- ¿Tiene las finanzas disponibles para modificar su casa para que sea accesible?

Sentimientos de Dolor y Pérdida

- Los sentimientos de pérdida, tristeza, enojo, frustración y dolor son una parte normal de la recuperación.
- El período de adaptación inmediatamente después de la pérdida de la extremidad puede sentirse como una crisis para usted y su familia. No siempre se sentirá así.
- Sé amable y paciente contigo mismo.

Formas Positivas de Hacer Frente

- Hable abierta y honestamente con amigos y familiares sobre cómo se siente. Si no puede hacer esto, considere escribir cartas en un diario o no enviarlas por correo.
- Sepa que las personas quieren ayudar, pero no siempre saben cómo. Está bien dar a las personas instrucciones específicas sobre lo que necesita. También está bien decir no a las cosas que no encontrará útiles, como tener visitas cuando no esté listo.
- Establezca metas específicas, alcanzables y medibles a corto y largo plazo para usted.
- Si siente que las cosas están fuera de su control, busque formas de sentirse a cargo nuevamente. Educarse sobre la recuperación y abogar por sus necesidades con profesionales médicos es una excelente manera de recuperar los sentimientos de control.
- Tenga en cuenta el tiempo para hacer algo que disfrute todos los días. Tal vez sea algo pequeño como disfrutar de una taza de té o escuchar tu música favorita. Es importante darse oportunidades para la felicidad.
- Piensa en otros momentos difíciles que hayas superado. ¿Cómo pudiste superar con éxito esos momentos? ¿Qué hiciste? ¿Con quién habló? Use esos momentos como una guía para ayudarlo a navegar a través de su adaptación a la pérdida de extremidades.
- Evalúe el diálogo interno. Trata de tomar conciencia de las cosas que te estás diciendo a usted mismo. Siempre que identifiques un patrón de diálogo interno negativo, evalúe si esos pensamientos son ciertos.
- Si no está listo para hablar sobre su recuperación o las circunstancias posteriores a la pérdida de una extremidad, intente pensar en cómo responderá a las preguntas. Puede ser útil encontrar algunas respuestas con las que se sienta cómodo. Está bien simplemente decir: "Gracias por preguntar. No estoy listo para hablar de esto en este momento".

Cómo Obtener Ayuda

Si tiene sentimientos de depresión o tristeza, lo mejor es buscar ayuda temprano. Considere trabajar con una profesión de salud mental para ayudarlo a superar este período de ajuste. Aquí hay algunas maneras de conectarse con un profesional calificado en su comunidad:

- Si tiene seguro privado, llame al número de servicio al cliente que figura en el reverso de su tarjeta de seguro para obtener una remisión. Cuando llame para una cita, explique las circunstancias al consejero para asegurarse de que él / ella sea adecuado para usted. Siéntase libre de hacer preguntas.
- Si tiene Medicaid o no tiene seguro, llame a Alliance Behavioral Healthcare al 800-510-9132. Están abiertos para remisión las 24 horas del día.
- Si tiene Medicare, llame a su médico de atención primaria para obtener una remisión. Puede ser más difícil encontrar un consejero que acepte Medicare.

Proveedores comunitarios de salud mental

Si te sientes deprimido y simplemente no puedes sacudirlo, busca ayuda.

- Aspectos positivos para personas mayores - 919-943-3064
- Carolina Outreach – 919-615-1027
- Monarca – 855-986-1763

Comunidad de Apoyo para la Pérdida de Extremidades

Es importante hablar sobre sus sentimientos después de la cirugía. Comparta sus preocupaciones con su pérdida de extremidades. WakeMed ofrece varias opciones de apoyo para pacientes con pérdida de extremidades y sus familias.

Apoyo Entre Pares

Conectarse con otras personas que han experimentado pérdida de extremidades puede ayudarlo a comprender el proceso de recuperación y asegurarle que puede vivir una vida plena antes de su pérdida de extremidades. Pregúntele a su equipo de pérdida de extremidades cómo puede conectarse con un compañero de apoyo.

Grupo de Amputados de WakeMed

WakeMed organiza un grupo de amputados, que ofrece apoyo y educación el tercer miércoles de cada mes. Si está interesado en conocer a otras personas con pérdida de extremidades en un entorno grupal, le recomendamos que asista. El grupo se reúne en persona en WakeMed, o puede unirse virtualmente usando Zoom. Pídale más información a cualquier miembro de su equipo de pérdida de extremidades.

Coalición de amputados

La Amputee Coalition es la organización líder de la nación que apoya la pérdida de extremidades y la comunidad de diferencia de extremidades. Puede encontrar información sobre grupos de apoyo adicionales y foros en línea en **amputee-coalition.org** o llamando al Centro Nacional de Recursos para la Pérdida de Extremidades de la Coalición de Amputados al **888-267-5669**.

Recreación: Hacer Cosas que Disfruta

Su equipo de pérdida de extremidades quiere que viva una vida plena, activa y significativa, que incluya hacer las cosas que ama. Mantenerse activo le ayuda a mantener una actitud positiva, desarrollar confianza en sus nuevas habilidades, manejar su estrés y mejorar su vida social. Si le gustan los deportes como el golf, el baloncesto o los bolos, es posible que necesite aprender técnicas de adaptación mientras usa una prótesis o una silla de ruedas. Sus terapeutas le ayudarán a guiarse a través de este proceso.

Intimidad y Sexualidad Después de la Pérdida de Extremidades

La intimidad puede ser intimidante para cualquiera, pero para alguien con pérdida de extremidades, esto puede ser magnificado. Después de una amputación, su cuerpo se verá diferente y puede tener dificultades con su propia imagen corporal. Esto es normal. Es fácil creer que la forma en que nos vemos a nosotros mismos es la forma en que todos los demás nos ven, pero esto está lejos de la verdad. No puedes controlar los pensamientos u opiniones de otras personas. La única perspectiva que importa es la suya. La clave para la intimidad con una pareja implica confianza en sí mismo, confianza y comunicación.

La intimidad no se trata solo de tener relaciones sexuales. La intimidad física puede ser en forma de tacto, abrazos, abrazos y tomarse de las manos. Cuando una persona no

experimenta contacto físico con otra persona durante un período prolongado, puede afectar su estado de ánimo y salud mental. El contacto físico ayuda a liberar una hormona en el cerebro que mejora el estado de ánimo y, por lo tanto, es importante para su salud mental en general. Además, parte de tener intimidad implica compartir sus pensamientos, sentimientos, intereses y temores en una conversación individual con alguien. La comunicación abierta puede ayudar a las personas a sentirse conectadas y facilitar el avance hacia la intimidad física e incluso el sexo.

La gente es innatamente curiosa. El poder de la información es significativo y poder hablar sobre la pérdida de su extremidad y cómo sucedió lo ayudará a usted y a su pareja a conectarse. La comunicación puede ayudar a su pareja a entender cómo es tener pérdida de extremidades o diferencia de extremidades, lo que puede ayudar a desarrollar confianza e intimidad adicionales. Ser honesto acerca de las inseguridades puede desarrollar aún más la confianza entre usted y su pareja.

Puede ser útil buscar asesoramiento profesional, solicitar apoyo de pares o participar con el Grupo de amputados de WakeMed para hablar con alguien con pérdida de extremidades que pueda relacionarse con su situación. Su equipo de pérdida de extremidades también está disponible y puede proporcionar más recursos sobre sexualidad e intimidad con pérdida de extremidades.

Recurso: Sexo e intimidad después de la amputación; por Erin Deegan; Revista Amplitude; 1 de mayo de 2019

Envejecimiento Con Pérdida de Extremidades

Después de la pérdida de la extremidad, muchas personas vuelven a la independencia mediante el uso de prótesis y equipos de adaptación. A medida que las personas con pérdida de extremidades envejecen, generalmente experimentarán la misma disminución en la fuerza física y el aumento de las necesidades médicas que la población general. Sin embargo, el envejecimiento también puede afectar de manera única a los sobrevivientes de pérdida de extremidades.

A medida que un individuo con pérdida de extremidades envejece, puede experimentar:

- **Aumento de las necesidades médicas:** Un adulto mayor es más probable que tenga nuevos diagnósticos médicos para manejar. Las personas con pérdida de extremidades pueden tener diagnósticos adicionales como diabetes y neuropatía.
- **Mayor riesgo de caídas y reducción de la fuerza:** La mayoría de las personas pierden naturalmente la fuerza y el equilibrio a medida que envejecen, lo que crea un mayor riesgo de caídas. Para aquellos con pérdida de extremidades, esto se magnifica debido a los cambios en el centro del equilibrio, incluso cuando están sentados. Además, para aquellos que usan una prótesis, existe un riesgo adicional asociado con la carga de peso que puede ser más desafiante.
- **Descomposición de la piel:** A medida que envejecemos, nuestra piel se vuelve naturalmente más delgada y frágil. Las personas con pérdida de extremidades son más vulnerables a la ruptura de la piel en su muñón, lo que podría llevar a la necesidad de amputaciones adicionales.
- **Aumento de peso con la edad:** Es común ver aumento de peso en adultos mayores a medida que disminuye el metabolismo. Esto puede afectar aún más a una persona con pérdida de extremidades. El aumento de peso puede aumentar la cantidad de estrés que una prótesis agrega a las articulaciones y a la extremidad no amputada. La pérdida de extremidades aumenta la cantidad de energía requerida para el movimiento. Agregar más peso corporal aumenta esa demanda. El aumento de peso también puede afectar el ajuste de la prótesis, lo que puede reducir aún más la movilidad y la capacidad de hacer ejercicio.
- **Aislamiento social o depresión:** Después de la pérdida de extremidades, muchas personas se aíslan debido a la falta de independencia o cambios en los roles de la vida. A medida que las personas con pérdida de extremidades y sus cuidadores envejecen, tienen un mayor riesgo de bajo estado de ánimo y depresión.

Pasos que puede tomar para minimizar el impacto del envejecimiento después de la pérdida de una extremidad:

- Haga un seguimiento con su proveedor de atención primaria de forma regular y sea consistente en el manejo de sus necesidades médicas. Controle de cerca su nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes y toma los medicamentos según lo recetado.
- Haga un seguimiento con su protésico para asegurarse de que su prótesis sigue ajustándose bien. Su protésico evaluará el momento necesario para los ajustes del encaje y la necesidad de una nueva prótesis a medida que envejece.

- Puede beneficiarse de una evaluación anual de fisioterapia para evaluar su equilibrio y fuerza. Si es necesario, pídale a su proveedor de atención primaria una remisión de terapia ambulatoria.
- Lave su forro protésico todos los días con agua tibia y jabón suave. Asegúrese de que su forro esté limpio y seco antes de usarlo. Use un espejo de inspección de la piel diariamente para controlar el sitio de la amputación y su extremidad sana para confirmar que su piel se ve saludable sin heridas ni signos de irritación.
- Apunte a una dieta saludable con verduras, granos enteros y proteínas que ayudarán la cicatrización de heridas, disminuirán el riesgo de enfermedades crónicas, ayudarán a controlar el peso y proporcionarán la energía necesaria para una vida activa.
- Participe en nuevas actividades que promuevan la estimulación social y hable con la familia o los proveedores si se siente deprimido. Manténgase activo en la comunidad de pérdida de extremidades asistiendo a un grupo de apoyo para la pérdida de extremidades.

Importancia de la Autodefensa

La defensa de las leyes el acto de hablar por ti mismo, tomar tus propias decisiones sobre tu vida y obtener la información y los recursos que necesitas de una manera que entiendas. La autodefensa es muy importante en el entorno de la atención médica. Ser su propio defensor le ayudará a:

- Obtenga el plan de tratamiento que funcione mejor para usted y su estilo de vida.
- Supere el dolor comunicándose con sus proveedores de atención médica sobre lo que funciona y lo que no.
- Prevenga los problemas antes de que ocurran.

¿Qué Debo Hacer Para Ser un Asistente Para mi Salud?

Mantenga registros claros sobre su historial médico. La información sobre su historial médico, medicamentos actuales e información de contacto de otros médicos o profesionales médicos que vea lo ayudará a mantenerse organizado y garantizar que su proveedor médico actual tenga una imagen completa de sus necesidades.

- Haga una lista de preguntas antes de ir a ver al proveedor médico y tome notas sobre las cosas que desea recordar durante sus visitas.
- Vuelva a decir lo que ha escuchado decir al proveedor médico antes del final de la visita para asegurarse de que comprende completamente lo que debe hacer.
- Lleve a un ser querido o amigo con usted a citas médicas importantes. ¡Cuatro orejas son mejores que dos!
- Usted tiene derecho a elegir sus proveedores médicos y protésicos, como su proveedor de rehabilitación ambulatoria, compañía de atención médica domiciliaria y protésico. Siéntase libre de entrevistar a más de un proveedor de atención médica antes de hacer su selección final.

- Sepa lo que su seguro de salud cubrirá y lo que no lo hará al continúo con su compañía de seguros. Además, pregunte a sus proveedores médicos, farmacéuticos y protésicos sobre los costos de los medicamentos y dispositivos para que pueda compartirlos con su compañía de seguros.
- Si se recomienda un procedimiento médico no urgente, pregunte al técnico sobre los riesgos, beneficios y el potencial de procedimientos alternativos. Pida una segunda opinión si es posible.
- Haga su investigación, pero considere la fuente. Los sitios web de hospitales y universidades y otros sitios como la Coalición de Amputados son buenas fuentes. Otros sitios web pueden ofrecer información falsa o engañosa. También es importante considerar las fuentes de amigos y familiares que le ofrecen consejos.
- Considere establecer una cuenta de MyChart. MyChart le permite acceder a sus registros médicos, solicitar resurtidos de recetas, comunicarse con proveedores y programar citas. Cualquier miembro de su equipo puede ayudarte a inscribirte en mychart.wakemed.org

Consideraciones Adicionales – Amputación de Miembros Superiores

Según la Coalición de Amputados, hay casi 2 millones de personas que viven con pérdida de extremidades. De ellos, alrededor de 700,000 tienen una amputación de extremidad superior. Las necesidades de los individuos con pérdida del miembro superior pueden variar de aquellos con pérdida del miembro inferior.

Los factores que pueden afectar la rehabilitación de un individuo con pérdida superior de extremidades incluyen el nivel de amputación, la causa de la amputación y la cantidad de apoyo social al momento del alta. Hable con su equipo de pérdida de extremidades sobre sus objetivos.

Su programa de rehabilitación incluirá lo siguiente:

- Realizar actividades de la vida diaria como vestirse, bañarse e ir al baño
- Desarrollar adaptaciones para ayudarlo a realizar tareas de extremidades superiores
- Cuidado del muñón.
- Ejercicios de aprendizaje y estiramientos diseñados para mejorar la fuerza de las extremidades superiores, el rango de movimiento, la postura y el equilibrio de pie.
- Explorar tecnologías de asistencia y modificaciones para ayudarlo a ser más independiente.
- Identificar a los compañeros de apoyo que han experimentado la amputación del miembro superior.

Su equipo de atención médica puede comenzar el proceso protésico tan pronto como 30 días después de la pérdida de su extremidad superior. Un comienzo temprano reduce la preferencia por la mano única y aumenta la probabilidad de éxito con su prótesis.

Qué Esperar Después de su Estadía en Rehabilitación

La rehabilitación para pacientes hospitalizados es solo una parte de su viaje después de la pérdida de una extremidad. Es posible que haya comenzado la terapia en cuidados intensivos y se beneficiará de la terapia continua después de su estadía. Hay varias maneras de acceder a la terapia una vez que salga del hospital.

- **Salud en el hogar** – rehabilitación en el hogar y servicios de enfermería.
- **Rehabilitación ambulatoria** – terapia ambulatoria con acceso a equipos y servicios de rehabilitación.
- **Programa StepForward** – Programa de rehabilitación estructurado e intensivo para pacientes una vez que reciben su prótesis. Las opciones para StepForward están disponibles en rehabilitación para pacientes hospitalizados, rehabilitación ambulatoria y salud en el hogar. Hable con un miembro de su equipo de pérdida de extremidades para discutir qué configuración podría ser la más apropiada para usted.

Contáctenos

Rehabilitación para pacientes hospitalizados de WakeMed – 919-350-7876

Rehabilitación ambulatoria de WakeMed – 919-350-7000

WakeMed Home Health – 919-350-7990

Programa WakeMed StepForward – 919-350-7876

Notas

WakeMed

wakemed.org

© WakeMed, May 2026