

Lesión Medular



ESCUELA DE
PACIENTES



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD

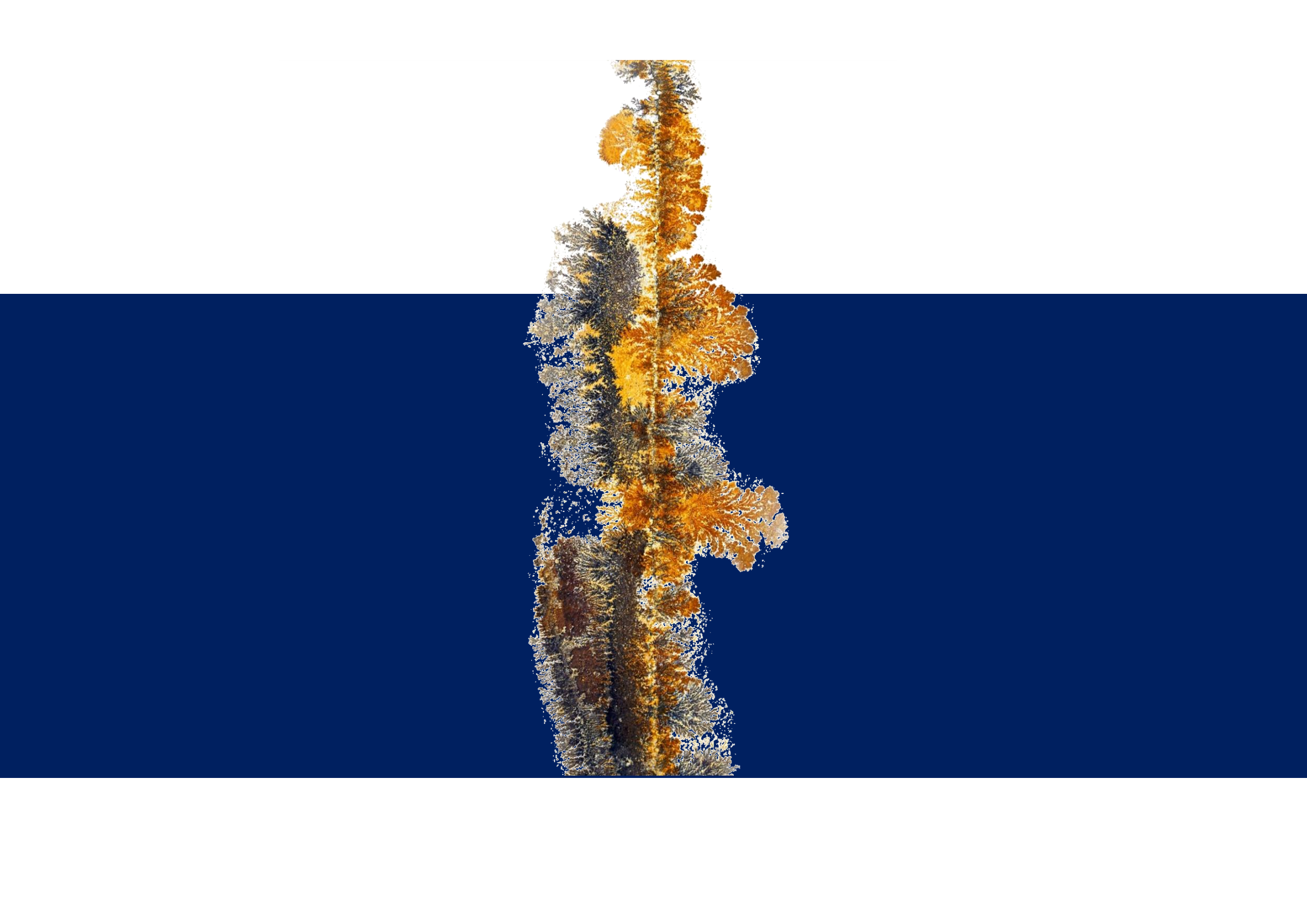


ESCUELA DE
PACIENTES

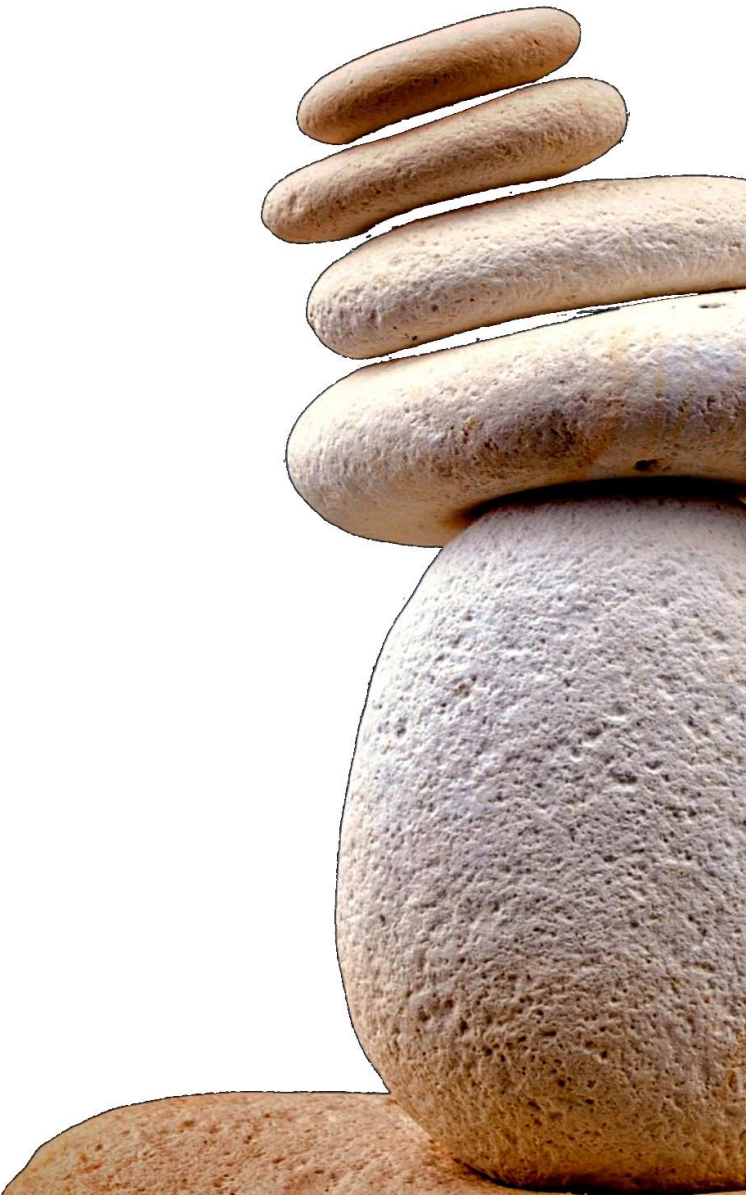
| Elaboración de la Guía: Equipo Escuela de Pacientes

| Edita: Escuela de Pacientes EASP
Diseño y Maquetación: Nuria Marcos López. EASP

La Lesión Medular (LM) se define como un proceso patológico de etiología variable que resulta de la alteración temporal o permanente de la función motora, sensitiva y/o autonómica. Es decir, hace referencia a los daños sufridos en la médula espinal a consecuencia de un traumatismo (por ejemplo, un accidente de coche) o de una enfermedad o degeneración (por ejemplo, el cáncer). La lesión medular conlleva graves consecuencias biopsicosociales, de ahí la importancia llevar a cabo una serie de cuidados específicos que ayuden a evitar las complicaciones más frecuentes.



CUIDADOS PARA UNA PERSONA CON LESIÓN MEDULAR





ALIMENTACIÓN

EJERCICIO FÍSICO Y DESCANSO

INCONTINENCIA Y ALTERACIONES VESICALES

AYUDAS TÉCNICAS Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES URINARIAS

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

CUIDADOS POSTURALES

ALIMENTACIÓN

Cuidar la alimentación es un pilar fundamental en los cuidados de una persona con lesión Medular que evitara graves consecuencias: estreñimiento, obesidad, diabetes, dolores....



Algunas Recomendaciones son:

Mantener una dieta sana y equilibrada, como la mediterránea, rica en fibra, verduras, frutas, que podrán mejorar tu sensación de bienestar y controlar cualquier aumento de peso.

Comer en pequeñas cantidades, 5 veces al día, evitando el picoteo.

Si tienes ansiedad prueba el picoteo sano: zanahoria, pepinillos, tomatitos cherry o un puñado de frutos secos al natural.

Evitar alimentos procesados, reducir el queso.

La mayoría de las frutas ayudarán a aliviar el estreñimiento. Las bayas, los melocotones, los albaricoques, las ciruelas, las uvas pasas, el ruibarbo y

las ciruelas pasas son solo algunas de las que pueden servir. No pele las frutas que tengan cáscaras comestibles, ya que allí hay mucha fibra, elija panes integrales

Se deben tomar de 1.5 a 2.5 litros diarios para estar bien hidratados evitar problemas a nivel renal y estreñimiento.

Aumentar la ingesta de fibra, con frutas y verduras.

No contenerse ni esperar a la hora de evacuar.

No saltarse las comidas.

Aumentar el consumo de fibra para evitar el estreñimiento.

EJERCICIO FÍSICO Y DESCANSO

Cuidar el ejercicio es el segundo pilar esencial en los cuidados de una persona con lesión Medular que evitaren graves consecuencias: obesidad, diabetes, dolores...



Algunas Recomendaciones son:

Es importante que realice ejercicio, comenzando poco a poco, de forma suave y progresiva.

Los ejercicios aconsejados son: bipedestarse, bicicleta, nadar, Yoga, Pilates, Tai Chi, Chikung...

Evitar los ejercicios en las 3 horas siguientes a la comida principal y en los momentos del día de más calor o de frío intenso.

Usar ropa cómoda, que no apriete.

Aumentar el ejercicio en la medida de lo posible 3 o 4 veces semana.

Ser prudentes con el ejercicio para evitar lesiones a consecuencia.

Realizar ejercicios al revés, mediante gomas elásticas, para evitar lesiones.

No saturar los tendones para evitar las tendinitis.

Intentar variar los ejercicios para no sobrecargar los mismos huesos y/o músculos.

Realizar ejercicios que permitan mover la columna para evitar la espasticidad.

Dormir las horas que necesitemos, entre 7-8. No dormir de día si tenemos problemas de insomnio o reducir las siestas.

Cama cómoda. Habitación sin luz o ruidos. Un baño caliente, música relajante.

Evitar cenas pesadas. Tomar infusiones relajantes durante el día. Evitar bebidas estimulantes y la cafeína.

Seguir una rutina a la hora de dormir.

INCONTINENCIA Y ALTERACIONES VESICALES

Existen algunas medidas que pueden ayudar a retrasar la aparición de la incontinencia de orina, así como prevenirla.



Algunas Recomendaciones son:

Evitar el sobrepeso y la obesidad, de esta forma se reducirá la presión intraabdominal.

Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, como el café, que pueden estimular la vejiga.

Reducir el consumo de productos y medicamentos diuréticos, así tendrá menos ganas de orinar.

Evitar beber entre cuatro y dos horas antes de irse a dormir.

No empujar al orinar. De esta manera evitará que se dañen los músculos del suelo pélvico.

No ingerir bebidas antes de realizar ejercicio físico.

Deje de fumar para reducir la tos y la irritación de la vejiga. Fumar también incrementa el riesgo de contraer cáncer de la vejiga.

Evite comidas y bebidas que puedan irritar la vejiga. Esto incluye los alimentos condimentados, bebidas carbonatadas y frutas y jugos cítricos.

Si tiene diabetes, mantenga los niveles de azúcar en la sangre bajo control.

Para los escapes de orina, ropa interior y parches absorbentes. Hay muchos productos bien diseñados que nadie notará.

Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer los músculos situados alrededor de la uretra y del suelo pélvico, cuando estos músculos están debilitados hay más probabilidades de que aparezca la incontinencia urinaria.

Estos ejercicios consisten en la realización de una serie de contracciones y relajaciones que se repiten a lo largo del día de forma constante.

AYUDAS TÉCNICAS Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES URINARIAS

En el tratamiento de una persona con Lesión Medular existen varias ayudas técnicas que facilitan el vaciado vesical, como sondas y colectores, pero es fundamental un correcto uso e higiene para prevenir posibles complicaciones como infecciones urinarias.



Algunas Recomendaciones son:

Hay que procurar mantener la máxima higiene cuando tenga que manipular la sonda, cambios de bolsa, etc. Limpie la zona perineal cada 12 horas.

Mantenga la sonda permeable y lávela si sospecha obstrucción.

Vacíe la bolsa urinaria cada 8 horas o cuando esté llena.

La bolsa nunca debe estar por el suelo ni por encima de la vejiga, ya que en el primer caso puede contaminarse con bacterias del suelo y, en el segundo, debido a su ubicación, puede entrar la orina de nuevo en la vejiga, lo que también aumenta el riesgo de infecciones.

Recuerde las fechas en que se debe cambiar la sonda vesical permanentemente y alerte a su médico o enfermera cuando se vaya a cumplir el plazo.

Vigile la aparición de escalofríos o dolor lumbar y avise a su médico si aparecen.

Observe la orina y, si aparece turbia, con sangre o mal olor, consulte al médico.

Ante una infección de orina, tratar lo antes posible, pues en dos o tres días puede tener graves consecuencias, incluso la muerte.

Intentar prevenir los problemas, utilizar ayudas naturales como el arandano rojo americano y la salvia.

Beber entre 1'5-1'8 litros de agua para no sobrecargar los riñones.

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Debemos tener en cuenta la buena higiene diaria, la aplicación de hidratación continua, mantener la zona seca, etc. de ahí la relación con combatir la incontinencia, además de mantener una dieta equilibrada para estar bien nutridos, y controlar el peso ya que no deja de ser un factor importante a la hora de evitar UPP. Lo más importante es la intervención multidisciplinar ya que se demuestra su efectividad para la prevención y con ello abaratamos coste sanitario; además queda demostrada la eficacia de los posicionamientos y cambios posturales en un punto muerto contra a lo convencional y por su puesto un tratamiento personalizado.

Algunas Recomendaciones son:

Prestar mucha atención a cualquier síntoma de alarma: es de vital importancia la observación de cualquier cambio del estado de la piel y acudir a su centro de salud para ser valorado por el equipo de enfermería y/o su médico, si es preciso.

No aplicar productos sin prescripción medica.

Realizar cambio frecuentes de postura cada 2-3 horas

Revisar todo el cuerpo diariamente.

Mantener una adecuada limpieza e higiene de todo el cuerpo.

Hidratar la piel con crema hidratante con aloe vera.

Estudiar qué es lo que produce el roce y eliminarlo

En los pies, tener en cuenta los roces laterales con el calzado. Para liberar la tensión poner dos o tres gasas bajo el talón

Para cerrar pequeñas úlceras utilizar betadine; si se agrava, acudir a los profesionales.

CUIDADOS POSTURALES

Los resultados obtenidos en pacientes con inmovilidad severa debido a lesiones del cerebro de cualquier otra índole, requieren posicionamiento terapeuta a largo plazo, es decir realizar un seguimiento de cambios posturales a diario, aunque cada tres horas, ya que está demostrado que no porque se realicen más continuos son más efectivos. Otro aspecto a destacar importante es el uso de materiales que proporcionen presión alterna como son los colchones anti-escaras y/o cojines. Esta más que demostrado que si en todos estos pacientes se utilizara una aparatología que indicase los puntos con alta presión se evitarían más este tipo de úlceras y por supuesto trabajando con el paciente a todos los niveles, es decir, equipo multidisciplinar.



Algunas Recomendaciones son:

Los cambios posturales ayudan a prevenir úlceras, mejoran la circulación, mejorarn la evacuación, etc.

Realizar cambios posturales en cama cada tres horas y revisar si la piel está roja.

Mantener las piernas elevadas.

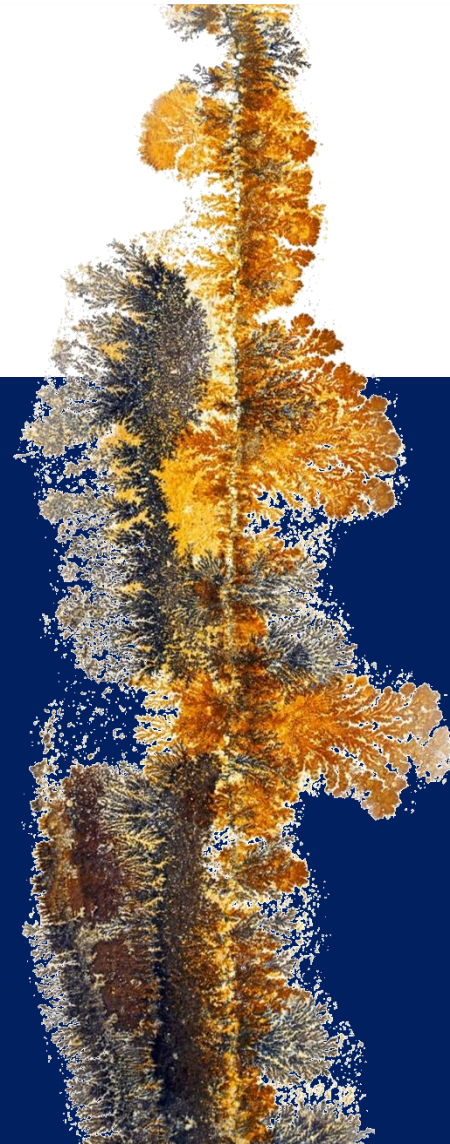
Poner un cilindro en vertical, entre las piernas para evitar los roces de la ropa de cama con los pies.

Al colocar una almohada bajo las piernas para mejorar la circulación, evitar que los talones rocen la almohada, intentar que salgan fuera.

Intentar la postura bocaarriba al dormir, es preferible de uno u otro lado, ya que es la postura que favorece la aparición de escaras profundas.

Utilización de todos los sistemas disponibles para la movilidad autónoma del paciente.

Evitar el sobrepeso.



ESCUELA DE
PACIENTES

 escueladepacientes.es

 twitter.com/escpacientes

 facebook.com/escuelapacientes

 youtube.com/escueladepacientes