

MANUAL PARA LA CLAVE DE LA INDEPENDENCIA

Desarrollado y creado por **Shepherd Center**

Ilustraciones de **Eric Jablonowski**

Diseño de **Edward Tharp**

Copyright © 1989-2012 por Shepherd Center. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin previa autorización escrita por parte de Shepherd Center.

Shepherd Center, ubicado en Atlanta, Ga., es un hospital privado sin fines de lucro, especializado en la investigación, rehabilitación y tratamiento médico para personas con lesiones de médula espinal o lesiones cerebrales. Fundado en 1975, Shepherd Center es considerado como uno de los mejores 10 hospitales de rehabilitación en la nación por *U.S. News & World Report*; además, esta instalación cuenta con 152 camas. Para obtener más información, visite la página de Shepherd Center en línea en shepherd.org.

Tabla de Contenido

Cordón Espinal	3
Cuidado de la Piel	7
Cuidado de la Vejiga - Mujeres	63
Cuidado de la Vejiga - Varón	99
Cuidado del Intestino	145
Cuidado de los Pulmones	189
Cuidado Emocional	201

Lesión del Cordón Espinal

El sistema nervioso se compone del cerebro, cordón espinal y nervios. El cerebro manda y recibe mensajes o señales de y hacia el cuerpo. El cordón espinal es un manojo de nervios. Corre dentro de los huesos de la espalda desde el cuello hasta la cintura.

Los nervios cervicales (C1-C8) están en el cuello. Los torácicos (T1-T12), lumbares (L1-L5) y sacrales (S1-S5) están en la espalda.

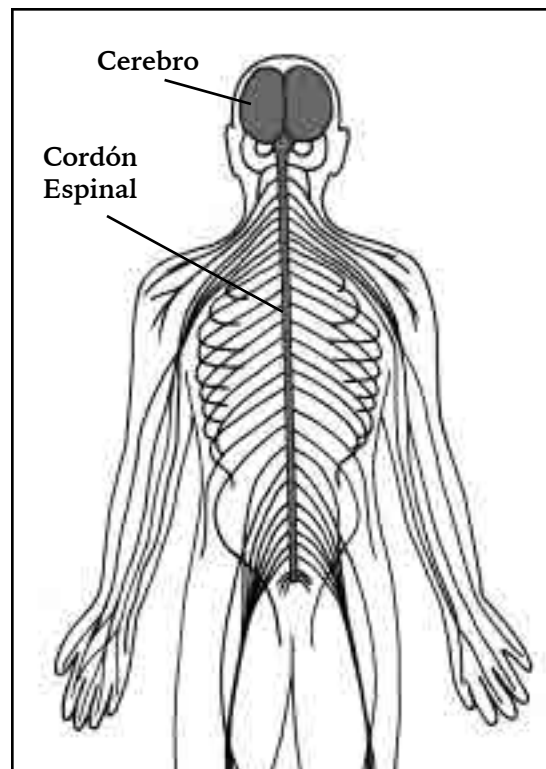
Los mensajes van hacia y desde el cerebro por medio del cordón espinal. Los nervios salen del cordón en pares, y van al lado derecho e izquierdo del cuerpo. Llevan mensajes de sensación y para que se muevan los músculos.

Una lesión al cordón espinal daña el cordón. Los mensajes de más abajo de la lesión no pueden llegar al cerebro. Esto significa que los mensajes relacionados al movimiento, sensación, y control de vejiga e intestinos pueden estar bloqueados por la lesión al cordón.

Una lesión completa al cordón significa que todo mensaje al cerebro queda obstruido. Una incompleta significa que algunos mensajes aún pueden llegar al cerebro.

Tengo lesión al cordón espinal en: _____.

Mi lesión es: incompleta | completa (circule uno).



Cosas Que Son Diferentes Después De Una Lesión Espinal

Presión de la Sangre

Después de una lesión al cordón espinal, su presión normal de la sangre puede cambiar. A veces la presión de la sangre es baja y puede sentir mareos. Siéntese lentamente en la cama al despertarse. Si se mareo estando en la cama, recuéstese plano elevando los pies sobre una almohada. El usar la faja en su abdomen le va a ayudar contra el mareo. También el uso de medias TED le pueden ayudar.

Hinchazón

A veces ocurre hinchazón en las piernas debido a mala circulación. La hinchazón también puede ser causada por un coágulo de sangre (D. V. T.). Calcio alrededor de una articulación (H. O.) también puede ser una causa. Un coágulo de sangre o un problema de calcio deben ser evaluados por un doctor en seguida. Si tiene hinchazón en una o ambas piernas, pruebe poniéndose almohadas debajo de ellas al acostarse. Llame al doctor si la hinchazón no le ha bajado en la mañana.

Trombosis de Venas Profundas (D.V.T.)

Un coágulo de sangre. Esto es un problema muy serio. Llame al doctor en seguida si una pierna está más hinchada que la otra. Quédese en cama hasta que el doctor le diga qué hacer.

Osificación Heterotópica (H.O.)

Calcio que se acumula alrededor de la rodilla, caderas, codos u hombros. El área puede estar enrojecida, caliente o hinchada. Si le ocurre, llame al doctor.

Espasmos

A veces se puede sufrir de espasmos después de una lesión al cordón espinal. Estos son movimientos como saltitos de un músculo que no duran mucho. Pueden llegar a ser peores si no hace ejercicios o no se estira. Hay medicinas que pueden controlar los espasmos. Llame al doctor si los espasmos empeoran.

Temperatura

Después de una lesión al cordón espinal el cuerpo no puede regular bien su temperatura. Los escalofríos o el sudar pueden ser diferentes. Pueden suceder temperaturas elevadas del cuerpo al estar demasiado tiempo expuesto al sol o al tener muchas cobijas en la noche. Limite el tiempo que pasa afuera cuando haga mucho frío o calor.

Peso

Pueden ocurrir cambios de peso con una lesión espinal. Esto puede causar lesiones de la piel o llagas. Se puede ganar peso si no hace suficiente ejercicio. El engordar puede ser por el comer demasiado o comer alimentos que no sean saludables. La pérdida de peso puede ser debido a no comer suficiente o a estar enfermo. Al perder peso sus huesos pierden acojinamiento. Va a sufrir de lesiones de la piel más rápidamente al no tener tanto acojinamiento. Llame al doctor acerca de cambios en su peso.

Dolor

Después de una lesión espinal, el cuerpo puede que no sienta igual. Los mensajes que le indican al cerebro que tiene dolor pueden no llegar. A veces nervios lastimados pueden dar una sensación de dolor. Llame al doctor acerca de cambios relacionados al dolor.

Cuidado de la Piel

1 CONTENIDO DEL CAPÍTULO

Cambios de Peso	8
Revisión de la Piel	13
Posición y Acoginamiento	25
Problemas de la Piel	32
Cuidado del Pie	40
Cuidado del Cojín	49
La Prevención de Ulceras o Llagas	53
Repaso	60

Cambio de Peso

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Por qué debo hacer un cambio de peso.
2. Cuándo debo hacer un cambio de peso.
3. Qué clase de cambio de peso hago yo.
4. Cómo hacer un cambio de peso seguro.

Cambio de Peso

- Ya que no tengo sensación ni me puedo mover, puede que me quede sentado en un mismo lugar demasiado tiempo. Esto corta la circulación de la sangre a la piel y causa llagas o úlceras.
- El hacer cambios de peso con regularidad permite que la sangre llegue a la piel de manera que no sufra de llagas en la piel.
- La mayoría de las personas hacen cambio de peso cada 30 minutos por un minuto.
- Comience con un cambio de peso tan pronto se levante en la mañana.
- Haga cambios de peso en un horario fijo durante todo el día hasta la hora de acostarse en la noche.



Palabra Clave

1. Cambio de peso - Levantar mi trasero o asentaderas.

Cambio de Peso

- Debo de hacer cambio de peso dondequiera que esté sentado.
- Puede haber ocasiones en que esté sentado en un lugar que no sea mi silla de ruedas. Aún así es necesario que haga cambio de peso.
- Ejemplos de lugares en que puedo estar sentado fuera de mi silla de ruedas:
 - Sobre la cama
 - En un sofá
 - En un carro o automóvil
 - En la bañera
 - En otra clase de silla
 - En el piso
- Debo sentarme en el cojín de mi silla de ruedas cuando viaje en automóvil.

Direcciones: Llene los blancos de abajo

Debe hacer sus cambios de peso cada _____ minutos. 30 45 60

Debe hacer un cambio de peso durante _____ minuto(s). 1 2 5

Cambio de Peso

- Puede hacer un cambio de peso. Ponga un círculo alrededor del tipo de cambio de peso que haga.



Elevarse

- Debo hacer una elevación y mantener mi trasero libre de peso durante todo un minuto.



De lado a lado

- Debo inclinarme de cada lado durante un minuto completo.



Reclinarse

- Debo mantenerme reclinado con mis pies elevados por un minuto completo.



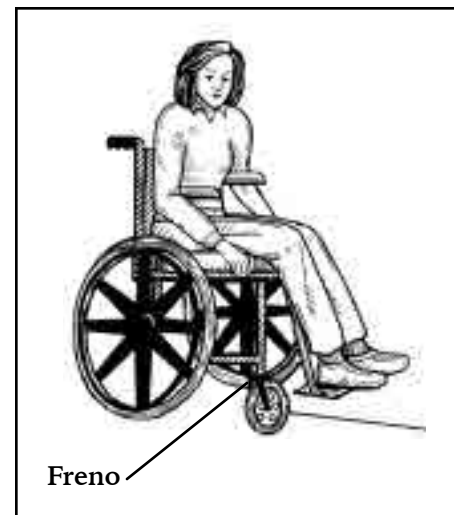
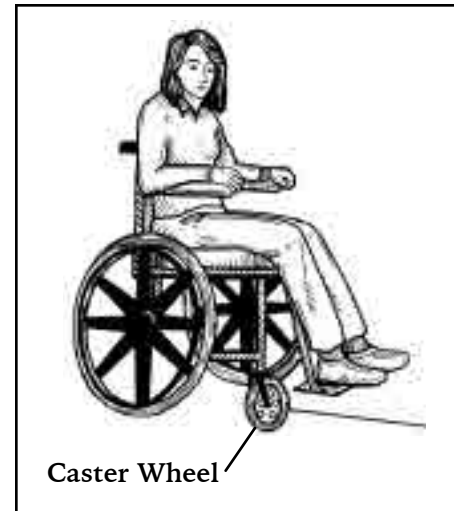
Recargarse hacia al frente

- Debo recargarme hacia al frente durante un minuto completo.

Debo hacer mi cambio de peso cada _____ minutos. 30 45 60

Cambio de Peso

- Es importante que tenga mucho cuidado al hacer su cambio de peso para no lastimarse.
- Antes de hacer un cambio de peso debe:
 1. Tener las rueditas de la silla de ruedas dirigidas hacia al frente.
 2. Asegurar los frenos.
 3. Estar seguro que las ruedecillas de seguridad traseras estén bien colocadas hacia abajo.
 4. ¡Pida ayuda si la necesita!



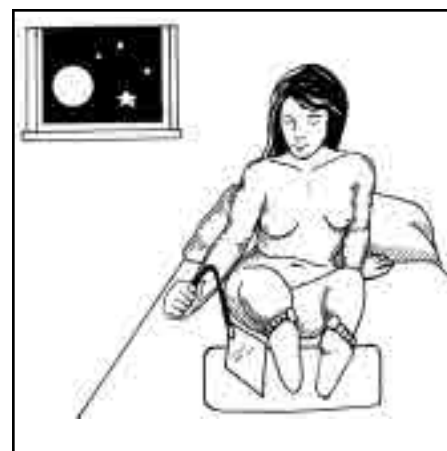
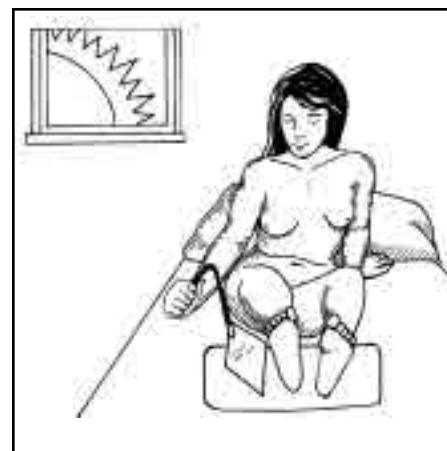
Revisión de la Piel

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Cuándo hacer una revisión de piel.
2. Qué debe buscar durante la revisión de piel.
3. Qué debo tratar de palpar durante la revisión de piel.
4. Los nombres y lugares donde están las partes huesudas.
5. Cómo hacer una revisión de piel.

Revisión de la Piel

- La revisión de piel se hace para mirar y sentir signos de llagas.
- Debe hacer su revisión de piel 2 veces al día usando un espejo.
- Si revisa su piel 2 veces al día, podrá detectar problemas antes de que sean serios.
- Llame al doctor si encuentra un problema de la piel.
- Haga su revisión de piel antes de vestirse y salir de la cama en la mañana.
- Haga su revisión de piel al desvestirse para ir a la cama en la noche.



Palabra Clave

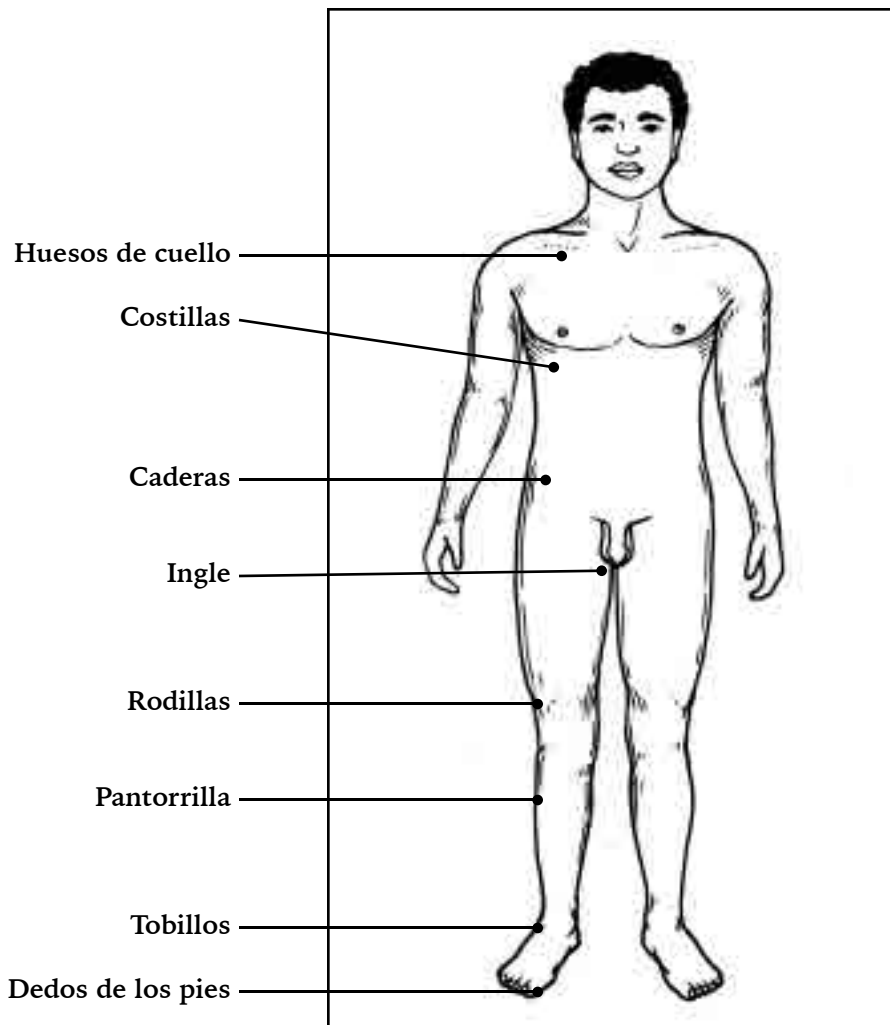
1. Revisión de Piel - el mirar y sentir sobre el cuerpo buscando signos de llagas o problemas de la piel.

Revisión de la Piel

- Hay 2 cosas a las que debe atender al revisar su piel:
 1. **Mirar** el cuerpo y cada parte huesuda.
 2. **Sentir** o palpar sobre las partes huesudas con la punta de mis dedos.
- Debe **buscar** los siguientes signos de úlceras o llagas:
 1. Areas enrojecidas
 2. Areas obscurecidas
 3. Golpeaduras
 4. Ampollas
 5. Erupciones
 6. Rasguños, raspaduras
 7. Cortaduras
 8. Heridas, áreas abiertas
- Debe **sentir** o palpar sobre sus partes huesudas para buscar las siguientes señales de úlceras o llagas:
 1. Areas endurecidas
 2. Areas hinchadas o con relieve
 3. Areas de la piel que estén calientes

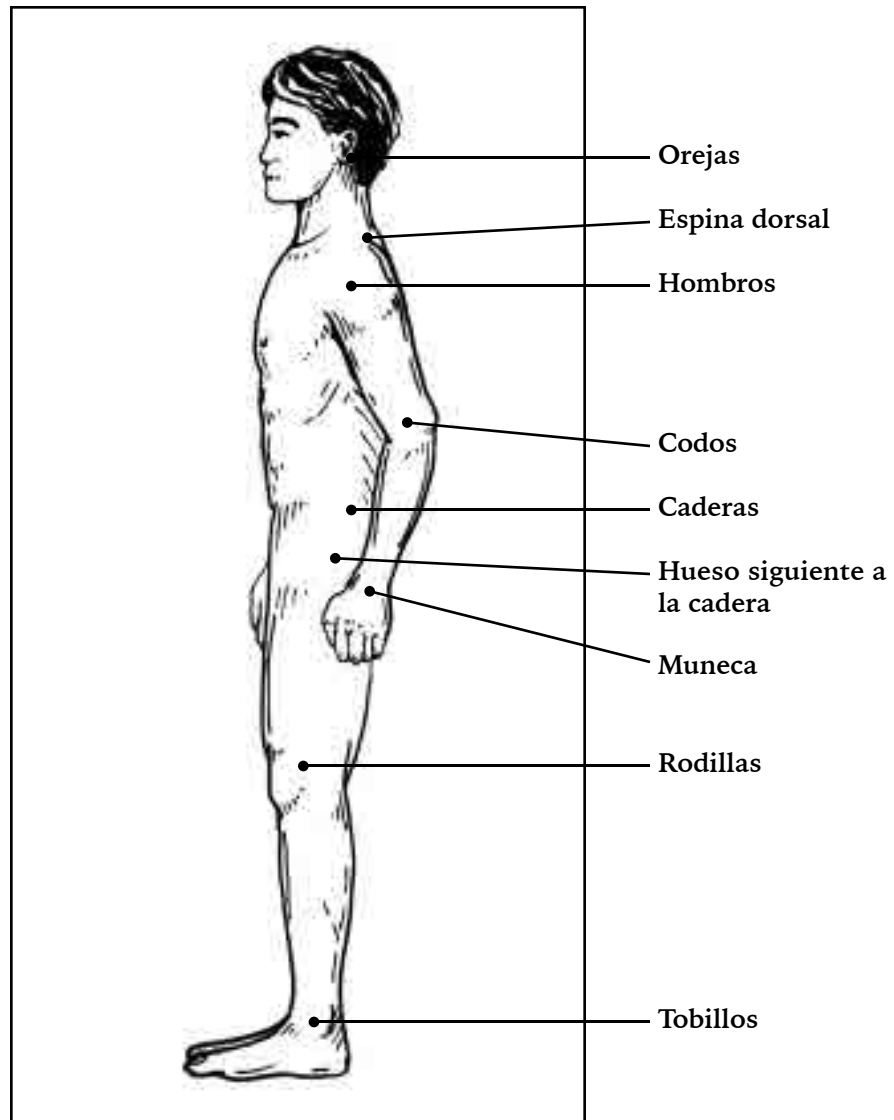
Revisión de la Piel

- El cuerpo tiene muchas partes huesudas.
- Estas partes huesudas están más propensas a llagas que las demás partes del cuerpo.
- Recuerde bien los nombres y donde están estas partes huesudas.
- Revise las partes huesudas 2 veces al día (cada mañana y cada noche)
- Mire y palpe sobre todas las partes huesudas.
- Mire alrededor de las partes en que usa equipo asistivo especial.
- También revise las partes que se mantienen húmedas - como lo son la ingle, entre los dedos del pie y entre rollos o dobleces de la piel.



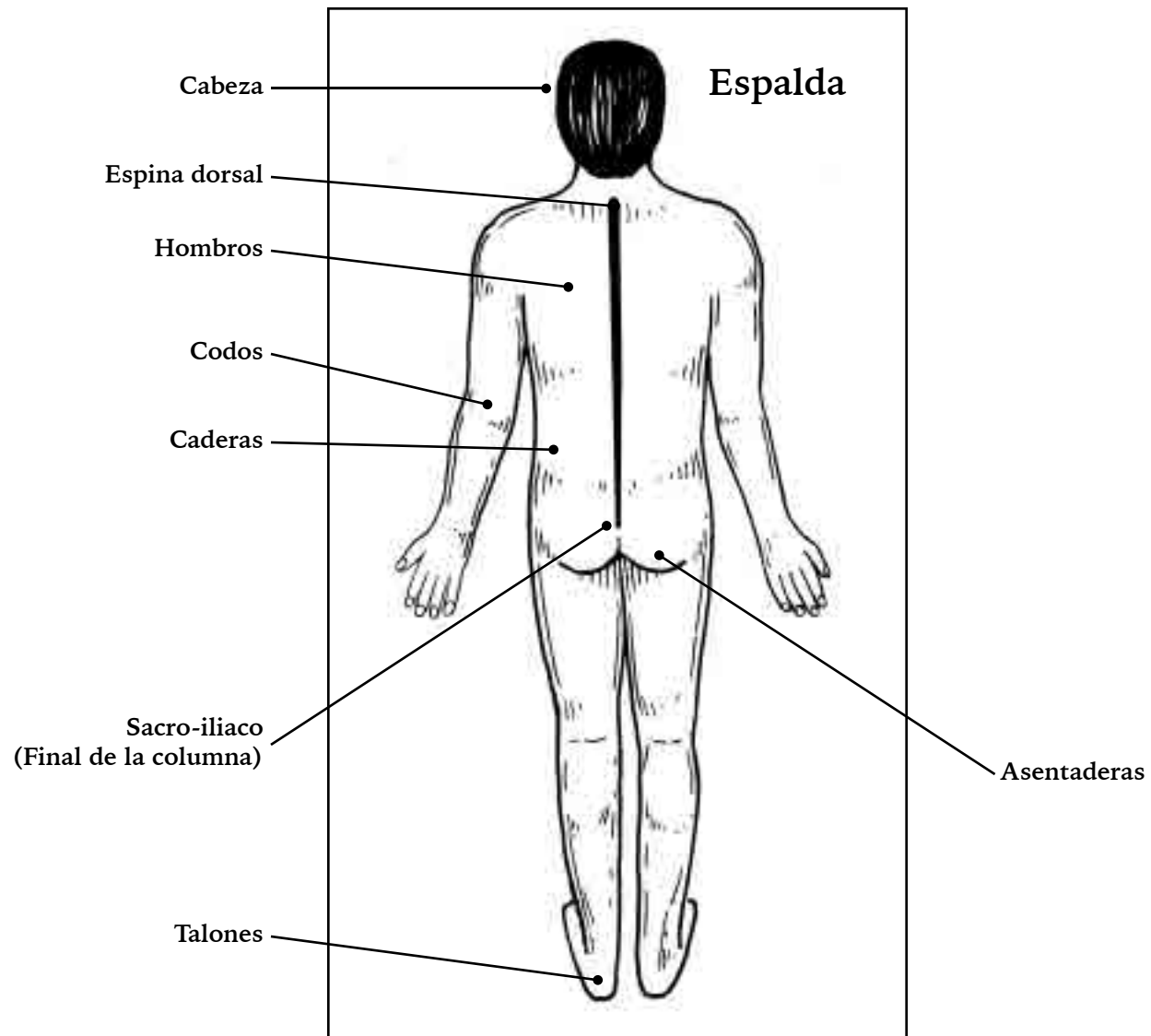
Revisión de la Piel

- El cuerpo tiene muchas partes huesudas.



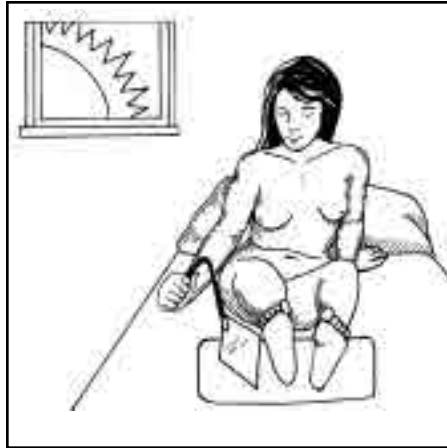
Revisión de la Piel

- **Mire y palpe sobre todas las partes huesudas.**

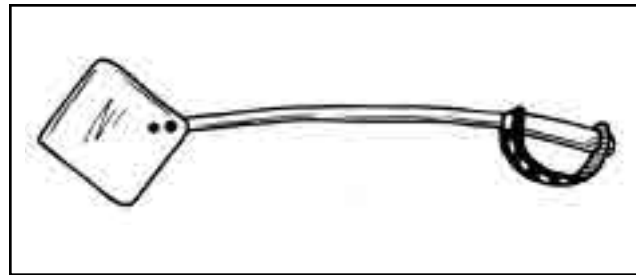


Revisión de la Piel

- Puede ser que necesite que alguien le ayude a revisar su piel.



- Puede hacer su propia revisión de piel.



Direcciones: Llene los blancos de abajo.

Haga una revisión de piel _____ veces al día. 1 | 2 | 3 | 4

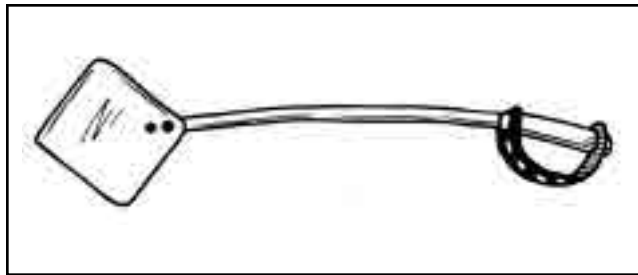
Al hacer una revisión de piel _____ (sonría, mire, señale) su piel y entonces _____ sobre las partes huesudas (palpe, presione, dé masaje).

Revisión de la Piel

- Puede ser que necesite que alguien le ayude a revisar su piel.



- Va a necesitar de un espejo.



Direcciones: Llene los blancos de abajo.

Haga una revisión de piel _____ veces al día. 1 | 2 | 3 | 4

Al hacer una revisión de piel _____ (sonría, mire, señale) y luego _____ (palpe, presione, dé masaje) sobre las partes huesudas.

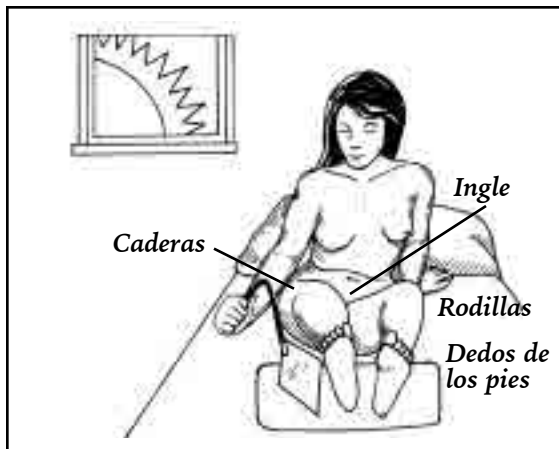
Revisión de la Piel

Como Revisar su Piel

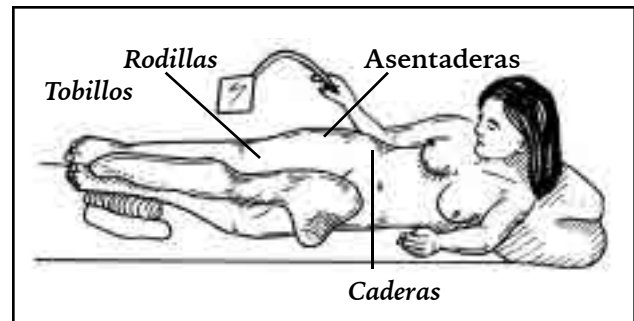
¡Comencemos!

Comience en la cabeza y siga bajando hasta los pies. Mire y palpe cada una de las superficies huesudas señaladas en el dibujo.

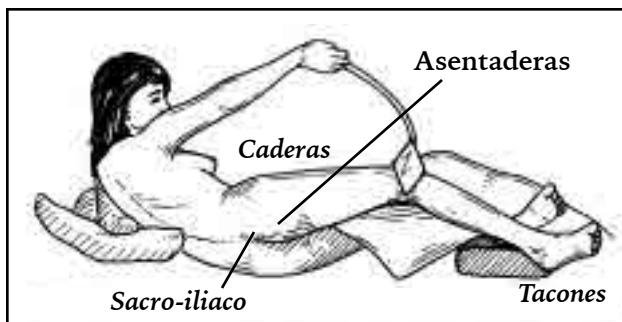
1. **Mire** las partes huesudas de enfrente.
Palpe las partes huesudas de el frente de su cuerpo.



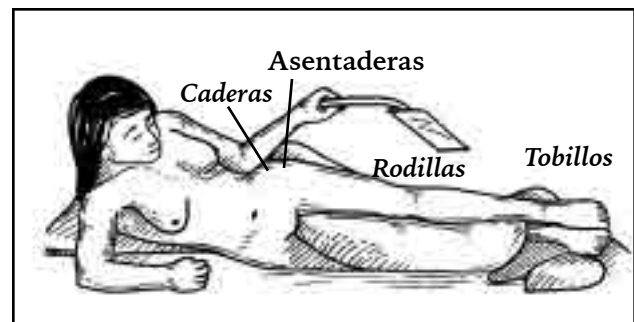
2. **Mire** las partes huesudas en su lado derecho.
Palpe las partes huesudas en su lado derecho.



3. **Mire** las áreas huesudas de su espalda.
Sienta las áreas huesudas de su espalda.



4. **Mire** las áreas huesudas de su lado izquierdo.
Sienta las áreas huesudas de su lado izquierdo.



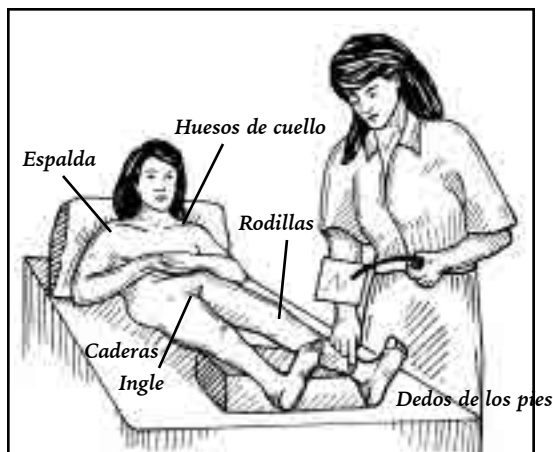
Revisión de la Piel

Como Revisar su Piel

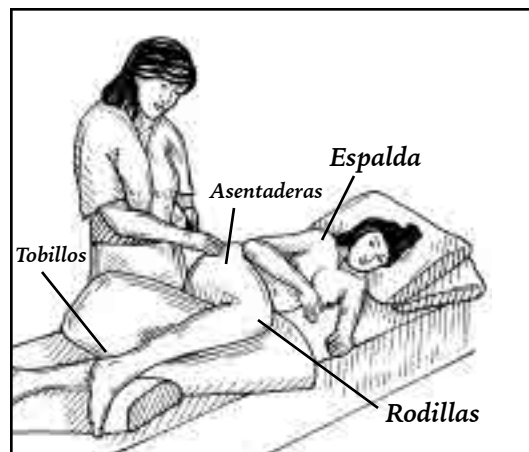
¡Comencemos!

Comience en la cabeza y baje hasta los pies. Mire y palpe cada una de las partes huesudas señaladas en el dibujo. Estas son partes de la piel que son propensas a desarrollar llagas.

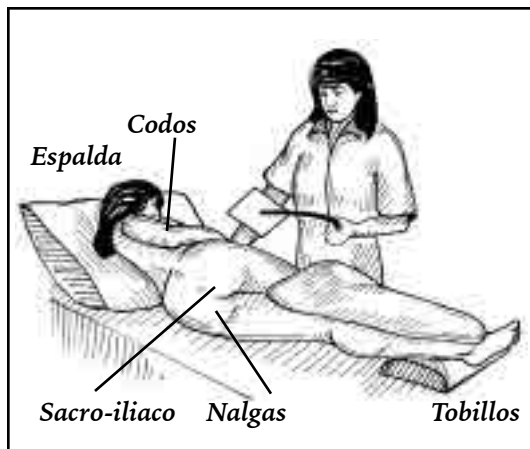
1. **Mire** las partes huesudas de al frente.
Palpe las partes huesudas de al frente .



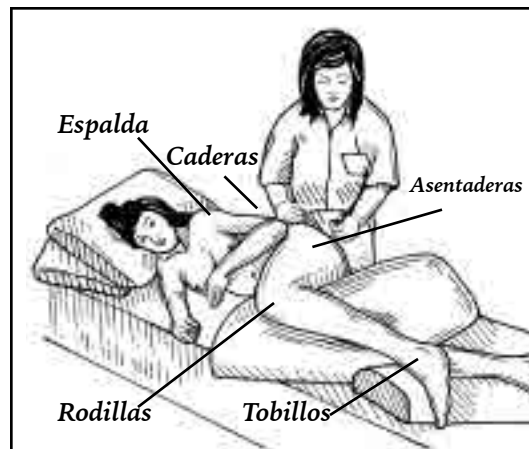
2. **Mire** las partes huesudas en su lado derecho.
Palpe las partes huesudas en su lado derecho.



3. **Mire** las partes huesudas de la parte de atrás de su cuerpo.
Palpe las partes huesudas de la parte de atrás de su cuerpo.



2. **Mire** las partes huesudas del lado izquierdo de su cuerpo.
Palpe las partes huesudas del lado izquierdo de su cuerpo.



Revisión de la Piel

Lista de referencia para mirar y palpar

Use esta lista de referencia para practicar su revisión de piel.

1. ¿Miró cualquiera de estos problemas sobre una parte huesuda?

	Sí	o	No
1. Puntos Rojos	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2. Areas oscurecidas	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3. Golpeaduras	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4. Ampollas	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
5. Erupciones	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
6. Rasguños	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
7. Cortaduras	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
8. Heridas, área abierta	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

2. ¿Palpó cualquiera de los siguientes problemas sobre una parte huesuda?

	Sí	o	No
1. Areas endurecidas	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2. Areas hinchadas	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3. Piel más caliente	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

3. Where did I see a problem? (circle place)

clavícula	hombro	rabadilla	dedos del pie
cadera	lado de la cadera	hueso de sentarse	codo
rodilla	tobillo	talón	muñeca
oreja	cabeza	espinilla	ingle

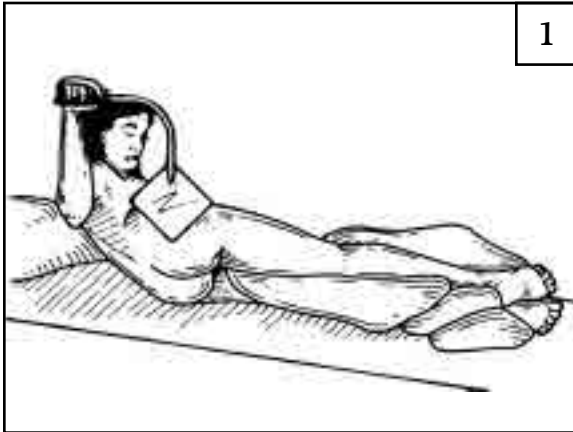
_____ otro lugar no mencionado

Revisión de la Piel

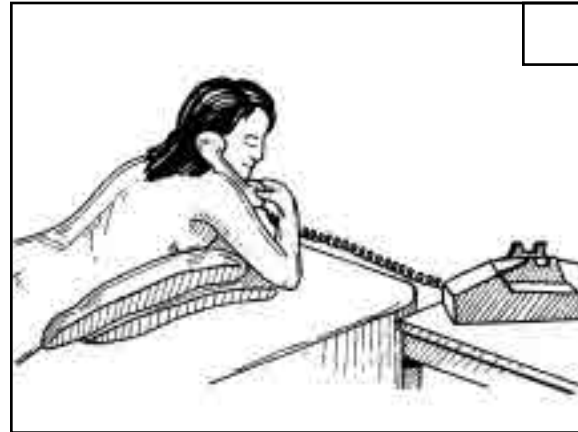
Lista de Referencia para Mirar y Palpar

Direcciones: Ponga las imágenes siguientes en orden. La primera ya está en su lugar.

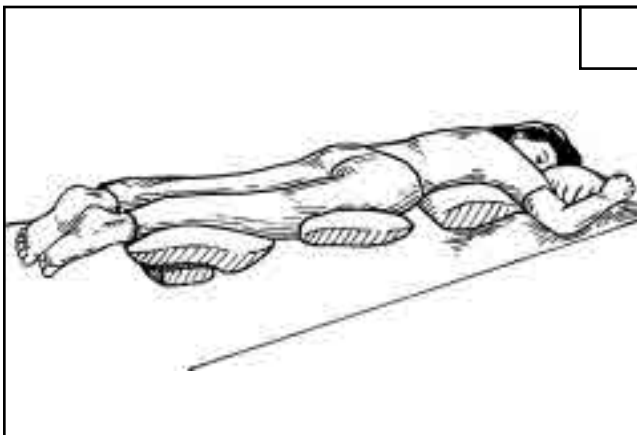
1 2 3 4



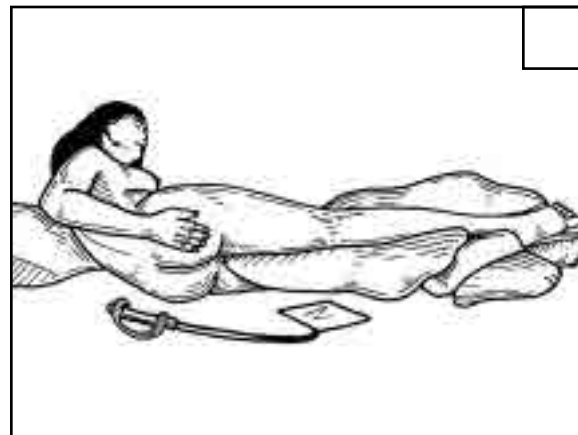
Sus asentaderas se ven rojas.



Llame al doctor.



¡Cámbiese de posición!



El área se siente dura y caliente.

Acomodamiento y Posicionamiento

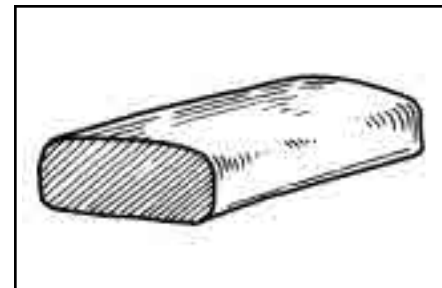
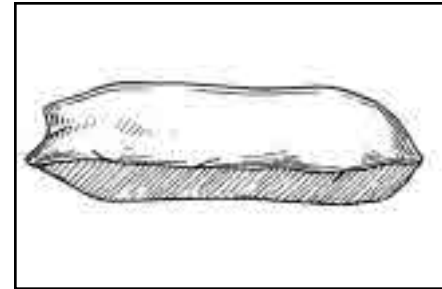
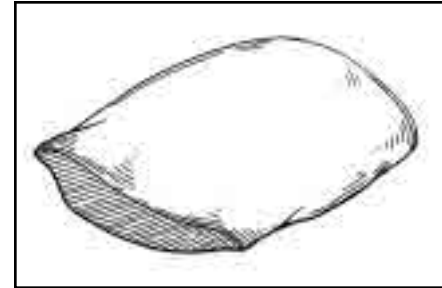
Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.** Dónde colocar las almohadas y pads esponjosos al estar en la cama.
- 2.** Dónde colocar las almohadas y pads esponjosos al estar acostado boca arriba, boca abajo o de lado.
- 3.** Cómo colocar mis brazos para mayor comodidad.
- 4.** Cómo colocar manos y pies hinchados.
- 5.** Mi horario para voltearme al estar en la cama.

Acomodamiento y Posicionamiento

Acojinamiento en la Cama

- En cualquier momento que esté en la cama deberé acojinarme mi cuerpo con almohadas y pads esponjosos para proteger mi piel.
- El acojinamiento y posicionamiento son importantes para proteger mis partes huesudas.
- Necesitaré almohadas.
- Uso almohadas comunes.
- Necesitaré pads esponjosos.
- Uso pads esponjosos pequeños.



Palabras Clave

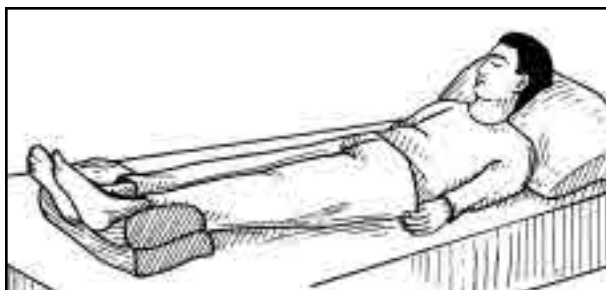
1. Acojinamiento - el uso de almohadas y pads esponjosos en la cama para proteger sus partes huesudas
2. Acomodamiento- el poner el cuerpo boca arriba, boca abajo o de lado.
3. Prono - acostado boca abajo o sobre el estómago.

Acomodamiento y Posicionamiento

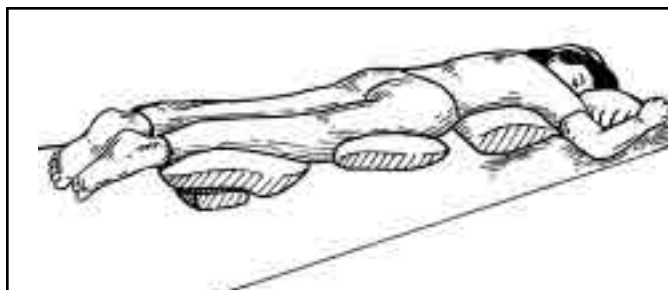
Acojinamiento en la Cama

- Las imágenes siguientes muestran donde colocar almohadas y pads esponjosos.

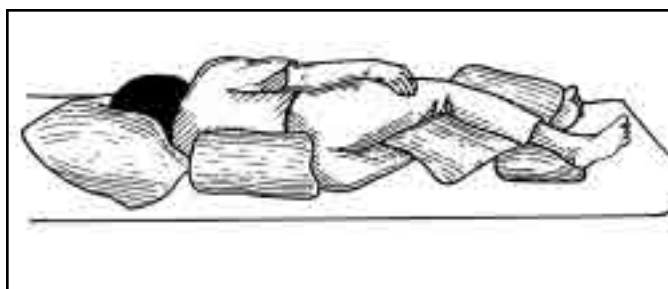
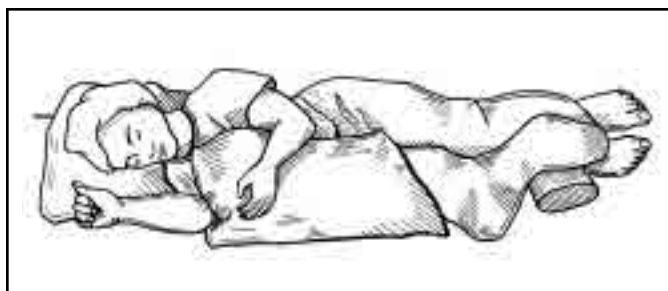
1. Coloque así las almohadas y pads al acostarse boca arriba.



2. Coloque las almohadas y pads así al estar acostado boca abajo.



3. Coloque las almohadas y pads así al estar acostado de lado.



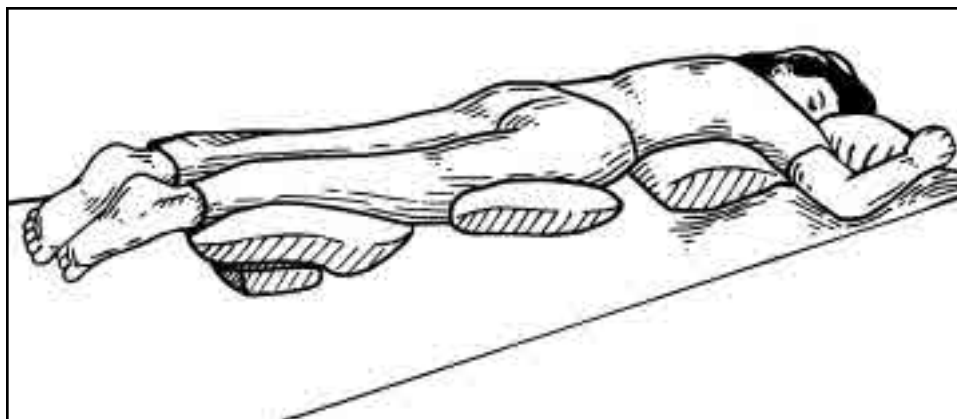
Acomodamiento y Posicionamiento

- Las personas con lesión al cordón espinal pueden tener los músculos de los hombros acortados ocasionándoles dolor.
- El poner sus brazos en posiciones diferentes puede ayudar a que sus hombros se sientan mejor.
- Debe usar estas posiciones de brazos al estar en cama.
- Separe sus piernas si tiene una erupción en la ingle para que le entre aire.



Lado

o

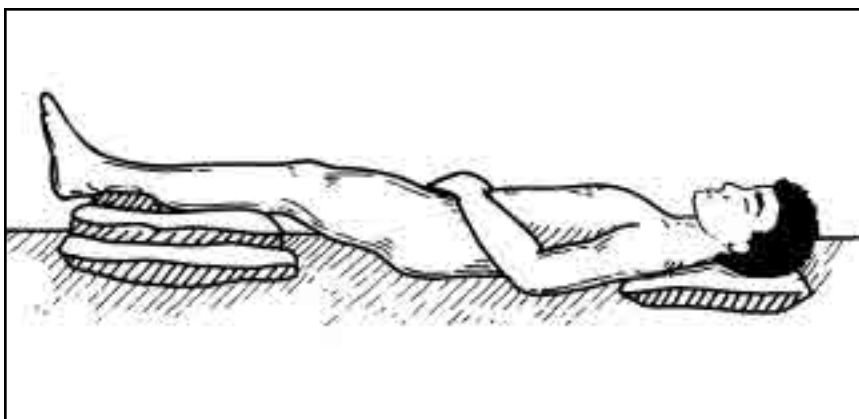


Prono

Acomodamiento y Posicionamiento

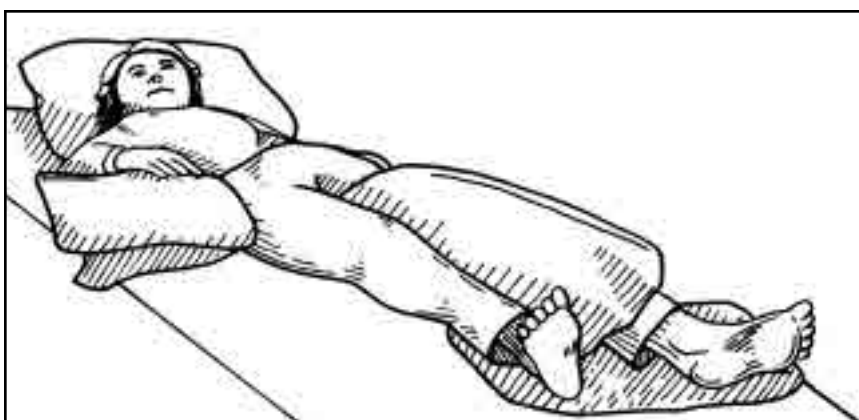
Mis pies o manos están hinchados

- Puede ser que tenga problemas de hinchazón de manos o pies.
- Si sus pies se hinchan, debe elevar sus pies sobre almohadas al estar acostado.



Esta es la forma correcta de colocar sus piernas y pies sobre almohadas.

- Si sus manos se hinchan, debe elevarlas sobre almohadas al estar acostado en la cama.



Esta es la forma correcta de colocar las manos y brazos al estar acostado.

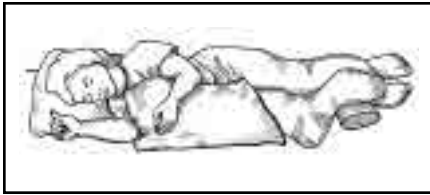
- La hinchazón puede ser indicio de un problema más serio. Llame al doctor o enfermera de la clínica externa si la hinchazón no se ha ido por la mañana. Si se despierta con hinchazón, debe llamar al doctor o enfermera de la clínica externa y ver al doctor.

Horario Para Voltearse

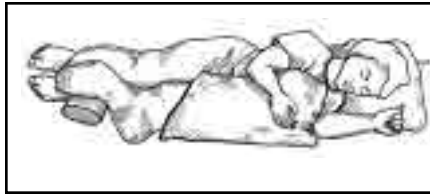
- Ya que no puede sentir ni moverse, es posible que permanezca acostado en la misma posición demasiado tiempo.
- El voltearse en un horario al estar en la cama permite que la sangre llegue a la piel para evitar llagas o úlceras de la piel.
- No se acueste de lado o boca arriba por más de 6 horas.
- Aumente lentamente el tiempo de voltearse por 30 minutos cada semana.
- Si ocurre un problema de la piel, no añada 30 minutos a su horario de voltearse.

Direcciones: Llene los siguientes blancos.

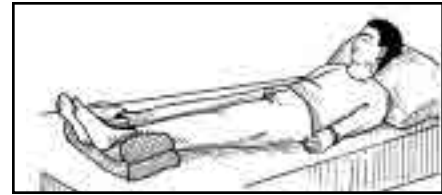
- Su horario para voltearse es cada _____ horas.
- Es preferible que se voltée de lado a lado y luego boca arriba.



Lado derecho

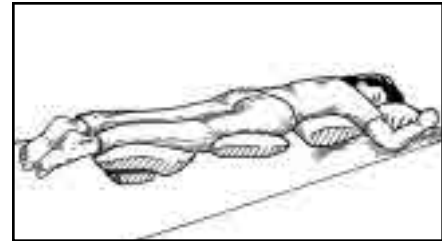


Lado izquierdo



Boca arriba













- Puede acostarse sobre su estómago (prono) por _____ (2,4,6,8) horas si se acojina correctamente.
- ¡Asegúrese de acojinarse correctamente!



Cómo aumentar el tiempo entre volteadas

Esto es lo que debe hacer para aumentar el tiempo entre una volteada y la próxima:

- Empiece en 3 horas entre volteadas la primera semana.

Semana	2	3	4	5	6	7	¡Chequear Su Piel!			
Añada 30 minutos al tiempo de voltear	3 1/2 horas							Porque hay áreas oscuras o rojas		Semana 2 si no hay área oscura o roja.
Añada 30 minutos al tiempo de voltear	4 horas							Porque hay áreas oscuras o rojas		Semana 3 si no hay área oscura o roja.
Añada 30 minutos al tiempo de voltear	4 1/2 horas							Porque hay áreas oscuras o rojas		Semana 4 si no hay área oscura o roja.
Añada 30 minutos al tiempo de voltear	5 horas							Porque hay áreas oscuras o rojas		Semana 5 si no hay área oscura o roja.
Añada 30 minutos al tiempo de voltear	5 1/2 horas							Porque hay áreas oscuras o rojas		Semana 6 si no hay área oscura o roja.
Añada 30 minutos al tiempo de voltear	6 horas							Porque hay áreas oscuras o rojas		Ya puede

Problemas de la Piel

Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.Cuál es el área problemática
2. Qué debe hacer si tiene:
 - Un área oscura o roja
 - Golpeadura
 - Quemada
 - Ampolla
 - Cortadura o rasguño
 - Erupción
 - Area abierta
 - Hinchazón
 - Chichón o protuberancia
 - Parte tibia al tocar

Areas de Problema

- Esta es una lista de áreas de problemas:
 - áreas rojas
 - áreas oscuras
 - moratones o golpeaduras
 - ampollas
 - cortaduras
 - rasguño
 - erupción
 - área abierta
 - área endurecida
 - área achichonada
 - áreas tibias
 - hinchazón
 - quemadura
- Cualquiera de estas cosas que vea durante su revisión de piel es un **problema**.

Problemas de la Piel

- Estas son las 4 cosas más importantes de hacer al tener un problema en la piel:
 1. Quite la presión sobre el área
 2. Deje el área libre de presión. Revise el problema de la piel más de 2 veces al día.
 3. Manténgase limpio. Use jabón y agua. Báñese con un jabón humectante como lo es “Dove.”
 4. Llame al doctor o enfermera de la clínica externa.

Problemas de la Piel

- Estas son algunas cosas que puede hacer para aliviar las áreas con problemas.
 1. Ampolla - Nunca la reviente!
 2. Erupción - Lave con un jabón suave y agua y seque bien. Déjela al descubierto. Póngale un poco de maicena a la erupción. Si la erupción se riega o no mejora, llame al doctor.
 3. Cortadura o raspadura - Lave con agua y jabón suave. Untele una crema antibiótica (combate gérmenes)
 4. Quemadura - Ponga agua fría sobre una quemadura enseguida durante 20 minutos. Llame al doctor.

Recuerde

- Debe mantener sin presión todas las áreas oscuras o rojas hasta que desaparezcan.
- Use solo un jabón suave y agua para lavar un área problemática hasta que el doctor le indique que medicina debe untarle.
- Si tiene un área con problema, debe revisarla más de 2 veces por día.
- Revise siempre cicatrices viejas con cada revisión de piel. Pueden volver a abrirse.

Problemas de la Piel

Quemaduras

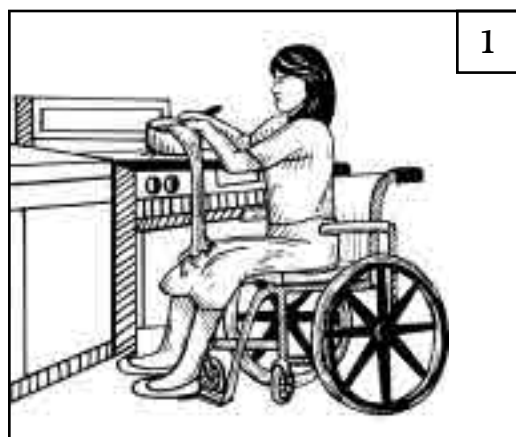
- Las quemaduras son un accidente **común** después de una lesión espinal.
- Las quemaduras se pueden infectar fácilmente y causar una llaga.
- Si se quema, debe hacer lo siguiente:
 1. Remover toda la ropa en el área de la quemadura.
 2. Poner agua fría sobre la quemadura por 20 minutos.
 3. No sentarse o acostarse sobre la quemadura.
 4. Mantener la quemadura seca y limpia. Usar jabón y agua.
 5. No untar pomadas ni otra medicina a menos que lo recomiende el doctor.
 6. No reventar las ampollas.
 7. Cubrir con un vendaje limpio y seco.
 8. Llamar al doctor enseguida. Una quemadura puede ser el principio de una llaga de la piel muy seria.

Cuidado de las Quemaduras

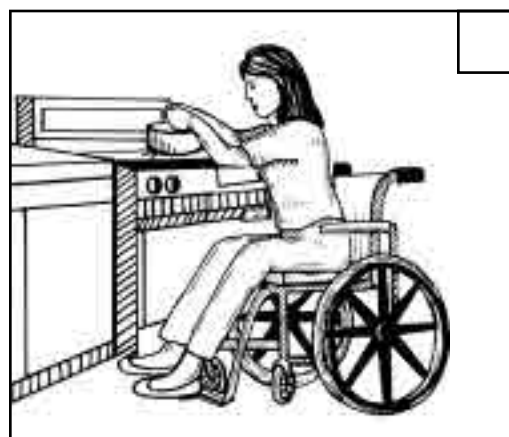
Ponga los siguientes pasos en el orden correcto.

Direcciones: Ponga las siguientes ilustraciones en el orden correcto.

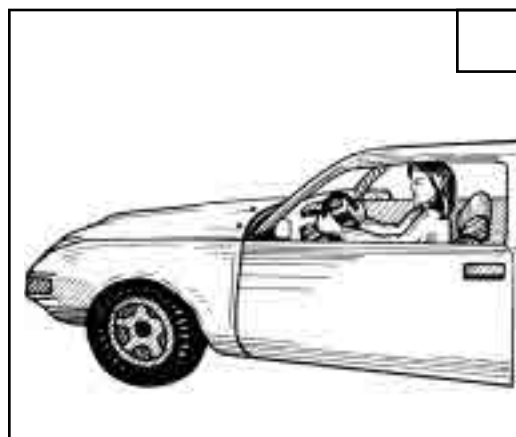
La primera ya está en su lugar. 1 2 3 4



Sufrió una quemadura.



Mantenga la quemadura limpia y seca.



Vaya al medico.



Ponga agua fría sobre la quemadura.

Problemas de la Piel

Direcciones: Trace una línea desde el problema a la izquierda hasta el mejor “Qué hacer primero” de la derecha.

Area de Problema

Qué hacer primero

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Quemadura | ¡No la reviente! Evite la presión sobre el área hasta que desaparezca. Si el área no mejora, llame al doctor o enfermera de la clínica externa. |
| 2. Ampolla | Evite la presión hasta que desaparezca. Si el área no mejora, llame al doctor o enfermera de la clínica externa. |
| 3. Area oscura o roja | Enjuague con agua fría durante 20 minutos. Mantenga el área limpia y seca. Llame al doctor o enfermera de la clínica externa. Evite la presión sobre el área hasta que sane. |
| 4. Inflamación | Llame al doctor o enfermera de la clínica externa si el elevar el área sobre almohadas no ayuda o no ha. |

Direcciones: Llene el siguiente blanco.

Un área de problema indica que debo revisar mi piel _____ veces al día.

1 | 2 | más de 2

Problemas de la Piel

Direcciones: Trace una línea desde el problema a la izquierda hasta el mejor “Qué hacer primero” de la derecha.

Area de Problema	Qué hacer primero
1. Erupción en la ingle	Lave con agua y jabón. Mantenga el área libre de presión.
2. Golpeadura	Deje al aire. Evite que la ropa le raspe el área. Llame al doctor o enfermera de la clínica externa.
3. Herida o rasguño	Lave con agua y jabón y seque bien. Permita que le dé aire. Use un poco de maicena para absorber exceso de humedad.
4. Area abierta	Evite la presión hasta que desaparezca.

Direcciones: Llene el siguiente blanco.

Evite la presión sobre un área hasta _____.

Llame al doctor | la mañana | que se vaya

Cuidado del Pie

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Cuándo revisar mis pies.
2. Qué buscar al revisar mis pies.
3. Cómo cortar mis uñas de los pies.
4. Por qué y cuándo hacer enjuagues de vinagre.
5. Cómo cuidar de otros problemas del pie.
6. Cómo suavizar un par de zapatos nuevos.

Cuidado del Pie

- Debe revisar sus pies 2 veces al día, al mismo tiempo que haga su revisión de piel.
- Busque las siguientes áreas problemáticas:
 - Areas oscuras o rojas
 - Ampollas
 - Areas con humedad
 - Erupciones
 - Areas inflamadas alrededor de las uñas
 - Areas reseca
 - Inflamación
 - Uñas largas
- Palpe sobre las siguientes áreas problemáticas:
 - Areas empelotadas o hinchadas
 - Areas endurecidas
 - Areas tibias
- Lave sus pies todos los días y seque bien entre los dedos.
- Corte sus uñas cada 2 semanas aproximadamente.
- Si no puede cuidar de sus pies, solo permita que personas bien adiestradas en el cuidado de pies le ayuden.

Cuidado del Pie

Estas son las cosas que debe tener en cuenta para el cuidado de sus pies:

- Areas rojas, endurecidas empelotadas o tibias
No use zapatos hasta que se desapaerezca.
- Ampollas
¡No las reviente!
No use zapatos hasta que desaparezca.
- Areas con humedad
Séquese bien los pies después del baño.
Use medias de lana o algodón.
- Erupciones
Deje al aire libre.
Llame al doctor o enfermera de la clínica externa.
- Uñas largas en los pies:
Cortar y limar las uñas cada 2 semanas aproximadamente.
Corte las uñas en sentido directo, no redondeadas.
- Areas inflamadas alrededor de las uñas del pie:
Puede estar desarrollando un uñero o uña enterrada.
Llame al doctor o enfermera de la clínica externa enseguida.
- Areas resacas:
Haga enjuagues de vinagre.
(Vea enjuagues de vinagre en la siguiente página.)
- Inflamación:
Eleve los pies durante la noche. Llame al doctor si la inflamación no ha bajado en la mañana.
No use zapatos si tiene los pies hinchados.
Evite la presión en el área hasta que baje la hinchazón.

Cuidado del Pie

Compresas de vinagre

(para la piel seca de los pies y las manos)

Direcciones: Siga los siguientes pasos.

1. En un recipiente pequeño mezcle un vaso de agua con un vaso de vinagre blanco.
2. Remoje 2 toallitas en vinagre blanco.
3. Exprima las toallitas.
4. Envuelva cada pie en una de las toallitas.
5. Déjelas sobre los pies durante 30 minutos.
6. Quite las toallitas.
7. Lave con agua y jabón.
8. Secar sin estrujar con toallas.
No despegue la piel que esté reseca.
9. Aplique un poco de loción.
10. Repita diariamente hasta que ya no quede piel reseca.
11. Puede hacer enjuagues de vinagre para la piel de manos.



Cuidado del Pie

Cómo cortar las uñas del pie

Direcciones: Siga los siguientes pasos.

1. Enjuague los pies en agua tibia por 10 minutos.
2. Corte las uñas de forma recta, no redondeadas.



3. Corte secciones pequeñas de sus uñas y hágalo en forma recta, no redondeada.
4. Lime asperezas con una lima.
5. Corte las uñas de los pies cada 2 semanas o cada vez que sea necesario.

Hoja de Ejercicio Para el Cuidado del Pie

Direcciones: Trace una línea desde el problema a la izquierda hasta el mejor “Qué hacer primero” de la derecha.

Area de Problema

Qué hacer primero

- | | |
|--|---|
| 1. Area oscura o enrojecida, elevada, endurecida o tibia. | ¡No la reviente! No use zapatos hasta que desaparezca. |
| 2. Ampollas | No use zapatos hasta que desaparezca. |
| 3. Area húmeda | Deje al descubierto. Puede necesitar medicina. Llame a la enfermera o médico de la clínica externa. |
| 4. Erupciones | Séquese bien los pies al bañarse. Use medias de algodón o lana. |

Hoja de Ejercicio Para el Cuidado del Pie

Direcciones: Trace una línea desde el problema a la izquierda hasta el mejor “Qué hacer primero” de la derecha.











Area de Problema	Qué hacer primero
1. Uñas largas	Puede estar desarrollando un uñero o uña enterrada. Llame al doctor o enfermera de la clínica externa enseguida.
2. Inflamación alrededor de la uña	Corte y lime sus uñas cada 2 semanas aproximadamente.
3. Areas resacas y escamosas	Eleve los pies sobre almohadas en la noche. Llame al doctor si la hinchazón no ha bajado en la mañana..
4. Inflamación	Haga enjuagues de vinagre.

Cuidado del Pie

- Al comprar un par de zapatos nuevos, debe darle tiempo a sus pies para que se acostumbren a ellos.
- Tomará unos 5 días para que sus pies se acostumbren a un par de zapatos nuevos.
- Compre zapatos que sean de un número a un número y medio más grandes que antes de su lesión.
- El primer día que use zapatos nuevos, debe revisar sus pies cada 30 minutos.
- El primer día debe usar sus zapatos por un total de una hora.
- Cada día puede aumentar por una hora el uso de sus zapatos si no tiene problemas.
- Una vez que pueda usar sus zapatos sin tener problemas por 5 horas corridas, puede comenzar a usar sus zapatos el día completo.
- Si tiene que parar de usar los zapatos cualquiera de los 5 días por problemas de áreas oscuras o rojas, no aumente el tiempo de uso.
- No se ponga los zapatos hasta que desaparezcan las áreas oscuras o rojas.
- Debe comprar zapatos que sean de tamaño _____.

El Uso de zapatos Nuevos

Esto es lo que debe hacer al comprar zapatos nuevos:

Horas	1	2	3	4	5	¡Sacarse los zapatos y examinar los pies!			
Primer día que me pongo los zapatos	1 hr.						Porque hay áreas oscuras o rojas		Póngaselos al segundo día si sus
Segundo día que me pongo los zapatos	2 horas						Porque hay áreas oscuras o rojas		Pase al tercer día si sus pies están
Tercer día que me pongo los zapatos	3 horas						Porque hay áreas oscuras o rojas		Pase al cuarto día si sus pies están bien.
Cuarto día que me pongo los zapatos	4 horas						Porque hay áreas oscuras o rojas		Pase al quinto día si sus pies están bien.
Quinto día que me pongo los zapatos	5 horas						Porque hay áreas oscuras o rojas		Si mis pies están bien puedo ponerme mis zapatos nuevos todo el día.

Cuidado del Cojín

Lo que aprenderé en esta lección:

1. El nombre del tipo de cojín de mi silla de ruedas.
2. Cómo limpiar y cuidar el cojín de mi silla de ruedas.
3. Cuando hay problemas con el cojín de mi silla de ruedas.
4. Cuando es necesario comprar un cojín nuevo para la silla de ruedas.

Cuidado del Cojín

- El nombre del cojín de mi silla de ruedas es _____.
- Si tengo problemas con mi cojín de silla de ruedas, debo llamar a la compañía que me lo vendió.

The Roho Cushion

1. Lave la cubierta elástica por lo menos una vez por semana con agua y jabón. Deje secar al aire.
2. Limpie el cojín con agua y jabón.
3. Puede pasarle una toallita mojada y luego una seca. Seque bien entre cada globito.
4. Revise que el cojín tengo la cantidad de aire precisa cada día.
5. Dos dedos deben caber entre sus asentaderas y el asiento de la silla.
6. Su cojín tiene un escape de aire si:
 - a. varios de los globitos están desinflados ó
 - b. tiene que agregarle aire todos los días.
7. Si el cojín tiene un escape de aire, devuélvalo a su vendedor.
Puede obtener uno prestado de su vendedor en lo que recibe uno nuevo.
8. No se siente sobre un cojín que tenga un escape.
9. No lo cubra con nada que no sea su cubierta elástica.
10. Quédese en cama hasta que tenga otro cojín.
11. El cojín Roho se desgasta en unos 3 a 5 años.
12. La terapeuta física le ayudará a decidir si el cojín está desgastado.
Necesitará una receta médica para comprar otro.

Cuidado del Cojín

- El cojín de mi silla de ruedas se llama _____.
- Si tuviera problemas con mi cojín debo llamar a la compañía que me vendió el cojín.

El Cojín de Goma Esponjosa

1. Lave la cubierta elástica por lo menos una vez por semana con agua y jabón. Deje que se seque al aire.
2. No ponga nada sobre su cojín que no sea su cubierta elástica.
3. Lave el cojín con su cubierta de plástico con agua y jabón. Límpielo con una toalla húmeda y séquelo con una seca. Haga esto una vez por semana o según sea necesario.
4. El cojín de goma espumosa se desgata en un año. Será necesario uno nuevo.
5. Necesitará una receta médica para comprar uno nuevo.

Cuidado del Cojín

- El cojín de mi silla de ruedas se llama _____.
- Si tengo problemas con mi cojín de silla de ruedas, debo llamar a la compañía que me lo vendió.

The Jay Cushion

1. Lave la cubierta elástica por lo menos una vez por semana o según sea necesario con agua y jabón. Deje secar al aire.
2. Lave el cojín con agua y jabón. Limpie con una toalla húmeda y seque con una seca. Haga esto una vez por semana o según sea necesario.
3. Presione sobre el pad gelatinoso para observar si tiene empelotamientos o agujeros. Haga esto todos los días. Si tuviera un agujero o escape, se verá como pasta dental.
4. Si encuentra empelotamientos o agujeros en el cojín, devuélvalo a su vendedor. Puede obtener uno prestado de su vendedor hasta que reciba uno nuevo.
5. No se siente en un cojín que tenga algún escape. Quédese en cama hasta que obtenga otro cojín.
6. No cubra su cojín con nada que no sea su cubierta elástica.
7. El cojín Jay se desgasta entre 3 a 5 años.
8. El terapeuta físico le ayudará a decidir si su cojín está desgastado.
9. Necesitará una receta médica para obtener un cojín nuevo.

Evitar Llagas o Problemas de la Piel

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Cómo evitar problemas de la piel.

Prevención de Llagas o Ulceras de la Piel



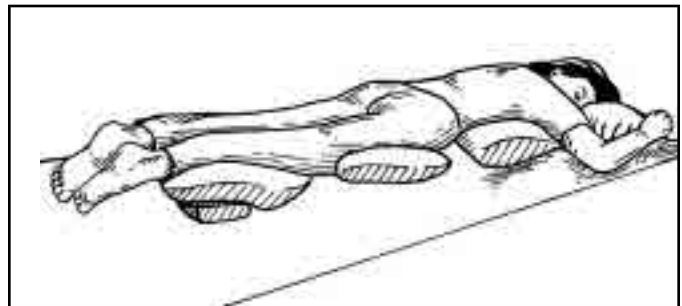
Haga sus cambios de peso.



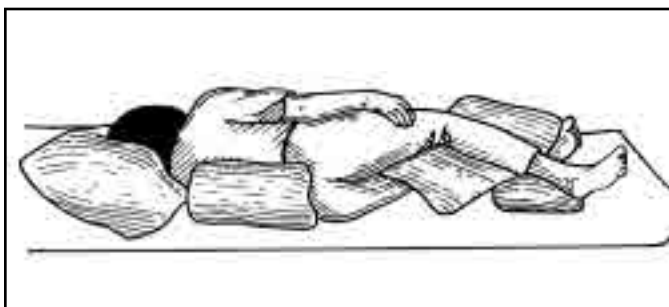
Voltéese en cama (de lado a lado y de espalda).



Acojínese en la silla si es necesario.



Boca abajo de noche.

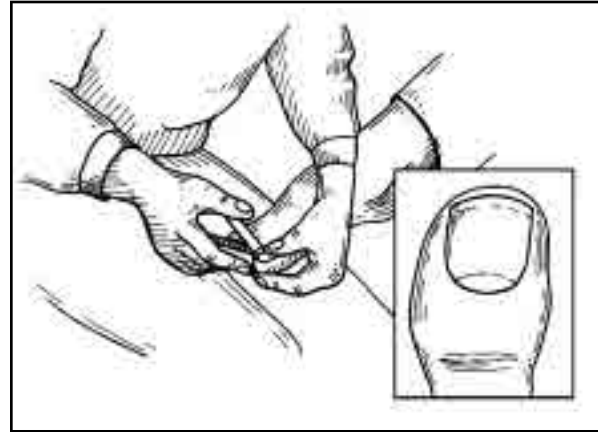


Acojínese correctamente.

Prevención de Llagas o Ulceras de la Piel



Siempre use su cojín de la silla de ruedas para sentarse.



Cuide de sus pies.



Tenga buena postura en la silla de ruedas.



Revise su cojín.

Prevención de Llagas o Ulceras de la Piel



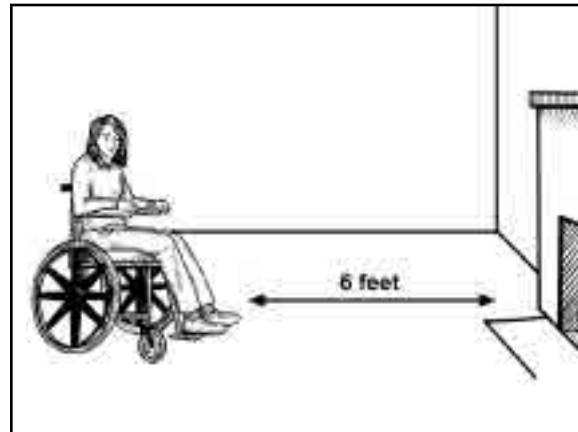
Tenga cuidado al transferirse.



Revise siempre su piel por lo menos 2 veces al día.



Revise siempre la temperatura del agua.



Manténgase alejado 6 pies de la chimenea.

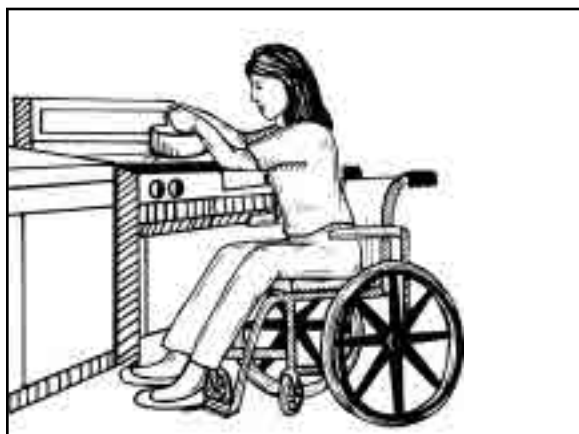
Prevención de Llagas o Ulceras de la Piel



Si fuma, use un cenicero.



Use zapatos. No se golpee los pies.



Cuide de no quemarse al cocinar.



Lleve bebidas en el sostenedor para bebidas.

Prevención de Llagas o Ulceras de la Piel

Prepárese para el Clima



Esté a la sombra en días calurosos.



Use bloqueador de rayos de sol cuando esté expuesto al sol.



Abríguese bien en días fríos.

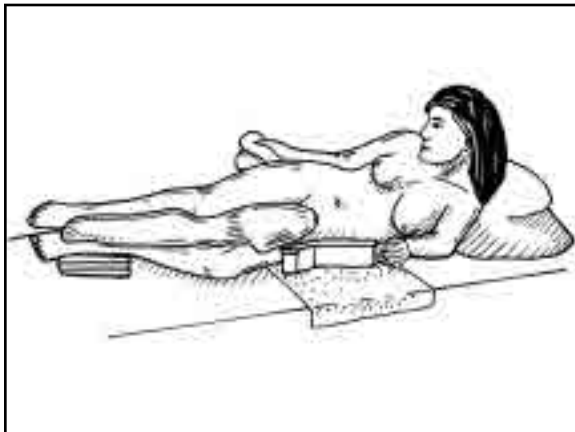
Prevención de Llagas o Ulceras de la Piel



Báñese o dúchese todos los días.
Use un jabón con humectante para la piel.



Séquese bien.



Lave su piel bien después de evacuar y hacer
su progama para la orina. Use jabón y agua.



Reporte cualquier problema a su doctor.

Piel - Repaso

1. ¿Cuán a menudo hago un cambio de peso? _____
2. Debo hacer un cambio de peso durante _____ minuto(s).
3. Comience los cambios de peso al levantarse en la _____.
4. Haga cambios de peso en un horario fijo todo el día hasta que se acueste a las _____.
5. El cambio de peso que hace se llama un _____ cambio de peso.
6. Antes de hacer un cambio de peso las rueditas deben estar _____ y los frenos _____.
7. Debe revisar su piel _____ veces al día.
8. Debe revisar su piel al cambiarse de ropa para salir de la cama a las _____.
9. Debe revisar su piel al cambiarse de ropa para ir a la cama a las _____.
10. Al revisar su piel debe _____ a su piel y después _____ sobre las partes huesudas.
11. Si nota un problema, debe el área y llamar al _____.
12. Las veces para voltearse son cada _____ horas.
13. Puede acostarse boca abajo (prono) por _____ horas.

14. Un área oscura o roja que ha estado presente durante 2 revisiones de piel debe ser vista por un _____ de inmediato.
15. Use solo _____ y _____ para lavar un área con problema.
16. Alivie toda presión sobre un área con problema hasta que _____.
17. Un área con problema en la piel significa que debe _____ veces al día.
18. Corte las uñas del pie cada _____ semanas según sea necesario.
19. El nombre de su cojín de silla de ruedas esv.
20. Si tuviera problemas con su cojín de la silla de ruedas, debe llamar a _____ en _____.
21. Toma _____ para que sus pies se acostumbren a un par de zapatos nuevos.
22. Cuando pueda usar los zapatos durante _____ horas sin problemas, ya puede usarlos por el día entero.
23. Debe comprar un tamaño más _____ de zapato.

Cuidado de la Vejiga (Mujeres)

2 CONTENIDO DEL CAPÍTULO

Programas de Vejiga	64
Limpieza y Almacenaje de Artículos Necesarios	75
Infecciones	81
Disrefleja	90
Repaso	97

Programa de Vejiga

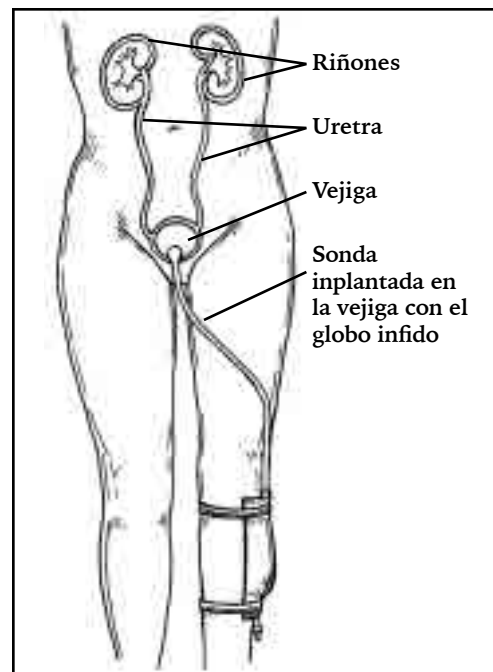
Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.** El nombre de mi programa de vejiga.
- 2.** Cuándo debo hacer mi programa de vejiga.
- 3.** Cómo debo hacer mi programa de vejiga.

Programa de Vejiga

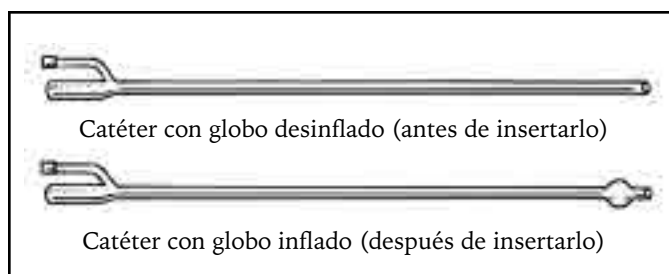
Catéter o Sonda Tipo Foley

- Después de una lesión espinal, voy a vaciar mi vejiga de una manera diferente.
- Uso una sonda tipo Foley para mi programa de vejiga. Esto es un tubo que se introduce al cuerpo para que vacíe la orina (desperdicios líquidos).
- Una sonda Foley está dentro de la vejiga y elimina orina todo el tiempo. Tiene un globo a un extremo que le



Cuidado de su Sonda o Catéter

- Lave dos veces al día los alrededores del lugar en que la sonda entra en su cuerpo.
- El catéter debe ser cambiado una vez al mes. Esto es un procedimiento estéril, usualmente hecho por una enfermera.



Palabras Clave

1. Catéter: un tubo colocado dentro del cuerpo que vacía la orina.
2. Orina: desperdicios líquidos

Programa de Vejiga

- Después de una lesión espinal, voy a vaciar mi vejiga de una manera diferente.
- Yo hago un “ I.C.” para mi programa de vejiga.



I.C.

Palabras Clave

1. Catéter: un tubo que se coloca dentro del cuerpo para vaciar la orina.
2. Orina: desperdicios líquidos
3. I.C. (cateterización intermitente): un catéter que se pone dentro de la vejiga, se elimina la orina, y luego se saca el catéter. Un “I.C.” se hace de cada 4 a 6 horas más o menos.

Programa de Vejiga

El “I.C.”

- Una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener la salud de su vejiga, es hacer sus “I.C.s” a su hora.
- El no hacer sus “I.C.s” a su hora causa infecciones, piedra en los riñones y una vejiga estirada.
- Si su lesión espinal es de T6 o más arriba y no hace su “I.C.” a su hora, le puede dar una disrefleja. (Vea la sección sobre Disrefleja)
- Tendrá un horario para hacer su “I.C.” al salir del hospital. Es muy importante mantener ese horario en su casa.

Direcciones: Llene los blancos siguientes.

- Debo hacer mi “I.C.” cada _____ horas. 2 | 4 | 6 | 8
- Circule las horas en que hace sus “I.C.s”:

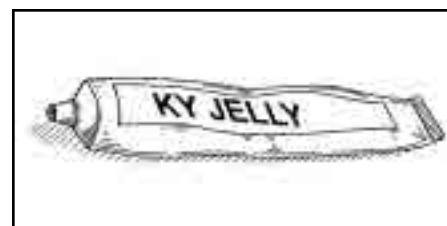
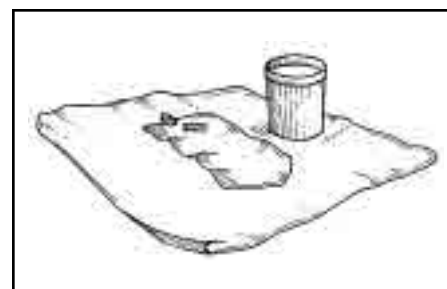
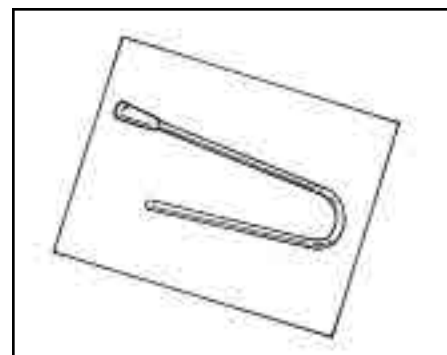
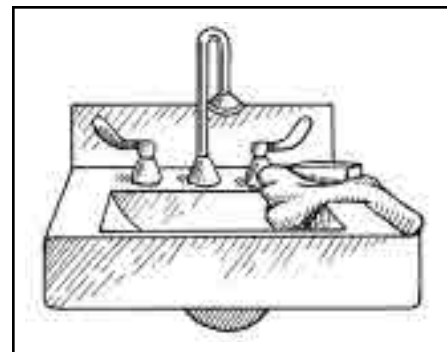
12 medianoche | 4 am | 6 am | 8 am | 12 mediodía

4 pm | 6 pm | 8 pm | 10 pm

Programa de Vejiga

Artículos para la Cateterización

- Cuando sea hora de hacer su “I.C.”, necesitará todos sus artículos.
- Necesitará los siguientes artículos para hacer un “I.C.” sanitario y seguro.
 1. Jabón antibacterial, agua, y toallitas
 2. Un catéter
 3. Bolsa de “I.C.” taza o urinario
 4. K-Y Jelly o pomada gelatinosa soluble en agua



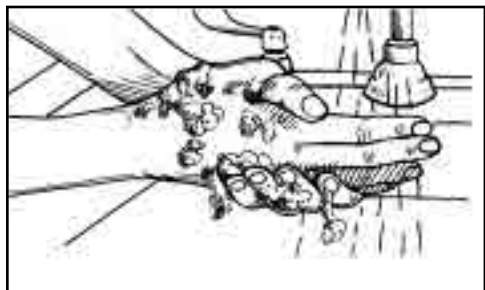
Palabras Clave

1. Catéter - un tubo especial puesto dentro de la vejiga para recoger la orina.
2. Bolsa para “I.C.” taza o urinario - un envase para recoger la orina durante el “I.C.”
3. K-Y Jelly - pomada gelatinosa que se pone en la punta del catéter para ayudar a que entre suavemente a la vejiga.
4. Antibacterial -lucha contra los gérmenes.

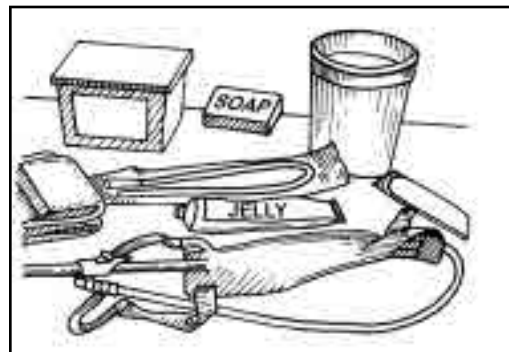
Programa de Vejiga

Cómo hacer el “I.C.” en mujeres

Direcciones: Siga los pasos de ésta y la siguiente página.



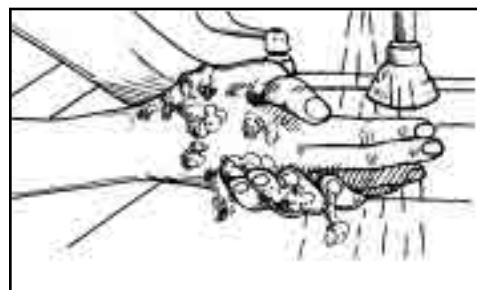
1. Lávese las manos.



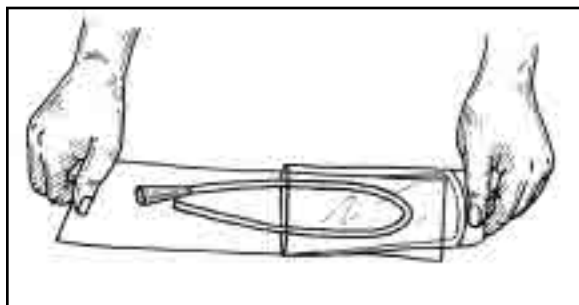
2. Prepapre sus artículos.



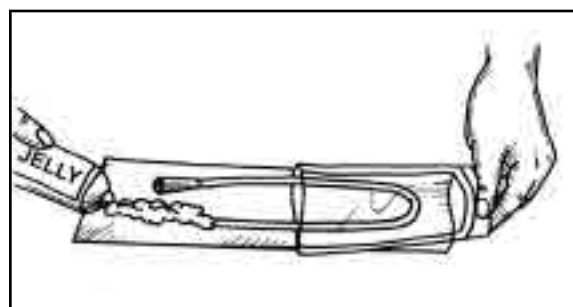
3. Lave el área. Limpie desde el frente hacia la parte de atrás de su cuerpo.



4. Lávese las manos.



5. Tome el catéter.

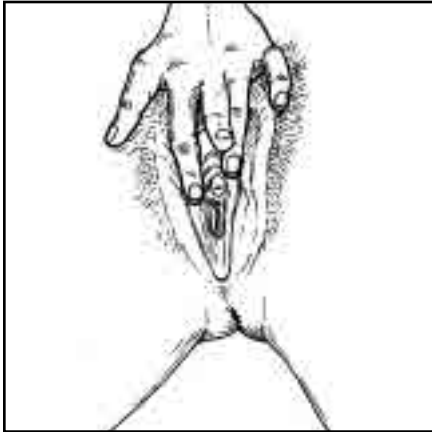


6. Unte K-Y Jelly o gel soluble en agua en el catéter. No permita que el catéter toque otras cosas.

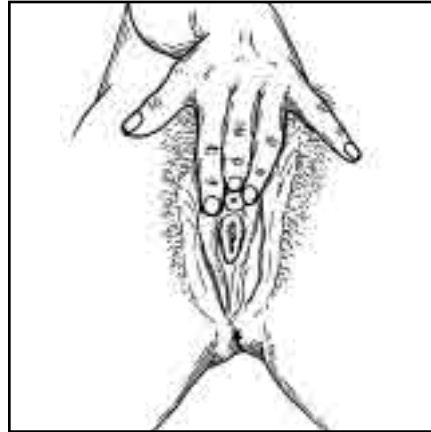
Programa de Vejiga

Cómo hacer el "I.C." en mujeres

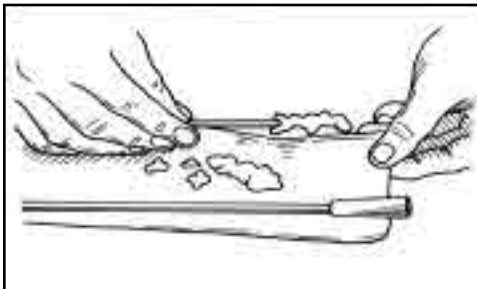
Direcciones: Siga los pasos de ésta y la siguiente página.



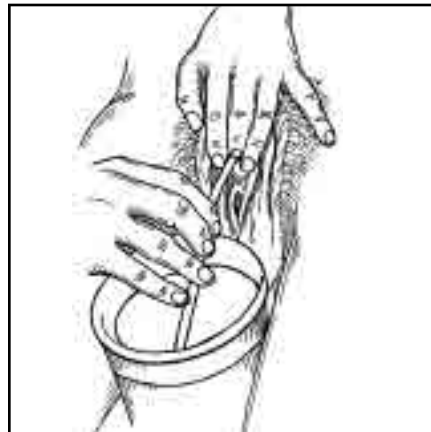
7. Despliegue dobleces labiales.



8. Encuentre la uretra (la apertura pequeña a la vejiga).



9. Levante el catéter con K-Y Jelly o pomada soluble en agua.



10. Inserte el catheter lentamente hasta que la orina comience a salir. Luego empuje el catéter dentro la vejiga otra pulgada.



11. Deje que salga **toda** la orina. Luego haga un poca de presión sobre la vejiga según sea necesario.



12. Saque el catéter lentamente.

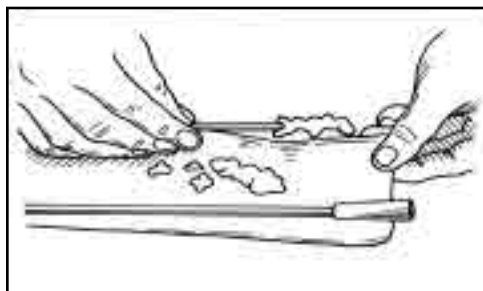
Programa de Vejiga

Cómo hacer el “I.C.” en mujeres

Direcciones: Siga los pasos de ésta y la siguiente página.



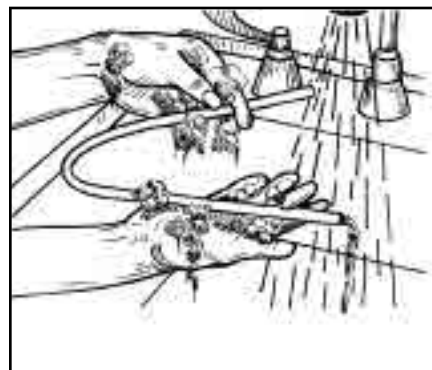
13. Lave el área de arriba hacia abajo otra vez.



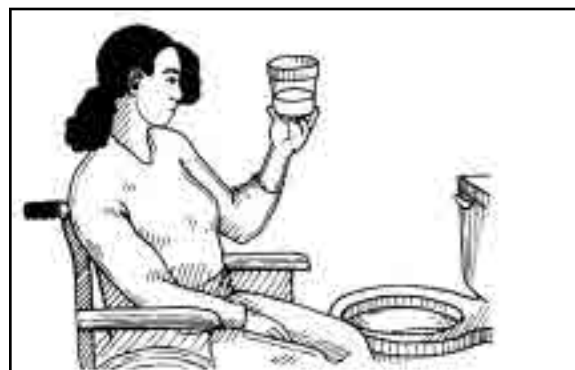
15. Guarde el catéter en una bolsa de papel o sobre. No permita que el catéter toque otras cosas.



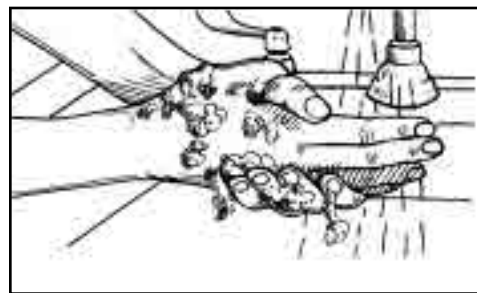
17. Lave la bolsa de “I.C.” bag o taza con cloro y agua.



14. Lave el catéter con agua y jabón antibacterial. Seque con una toallita o toalla desechable.



16. Mire la cantidad de orina y busque signos de infección.

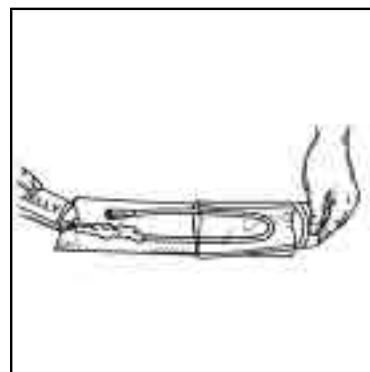
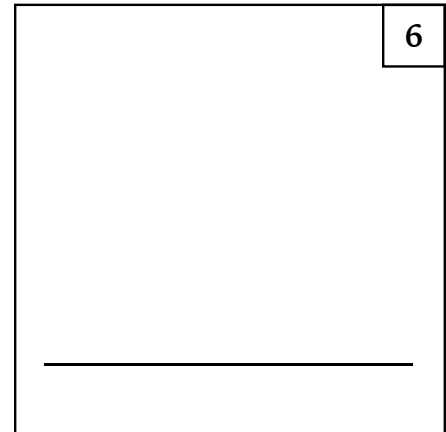
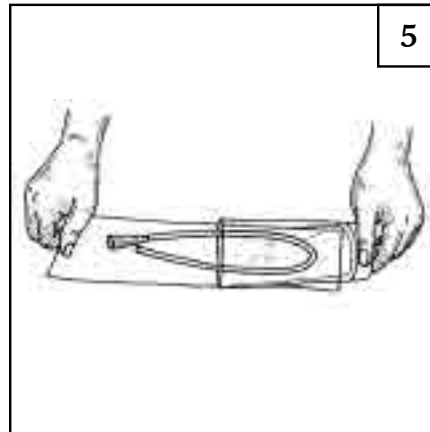
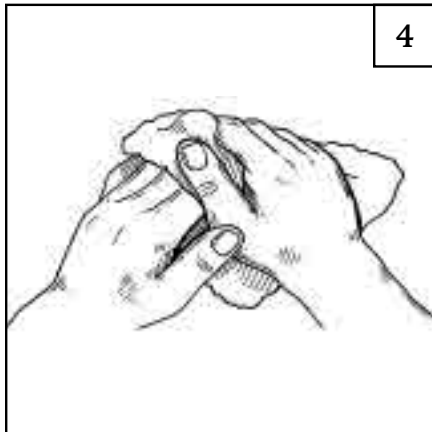
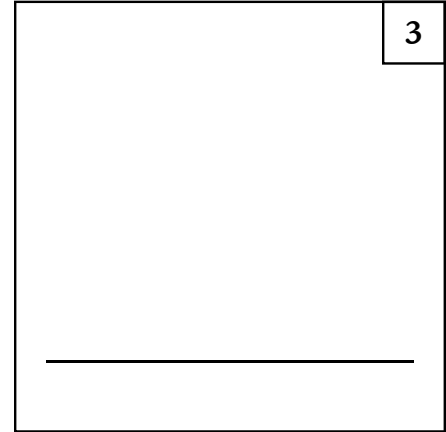
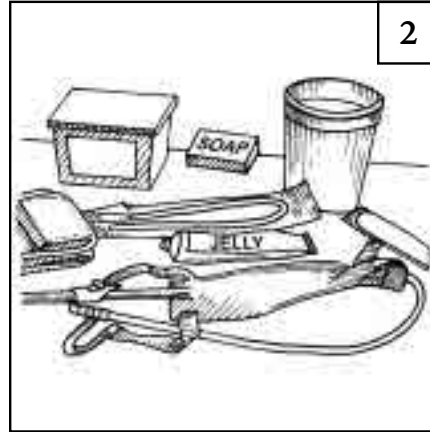
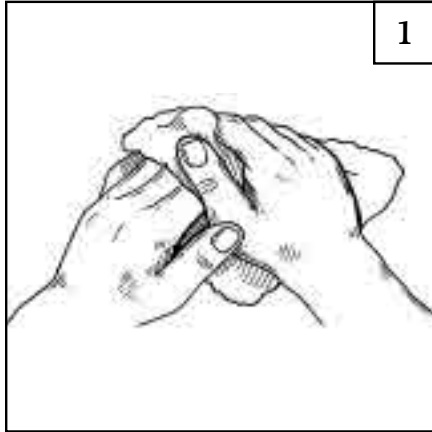


18. Lávese las manos.

El "I.C." en Mujeres

¿Qué sigue?

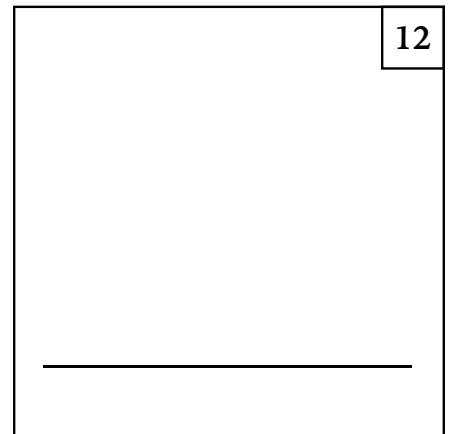
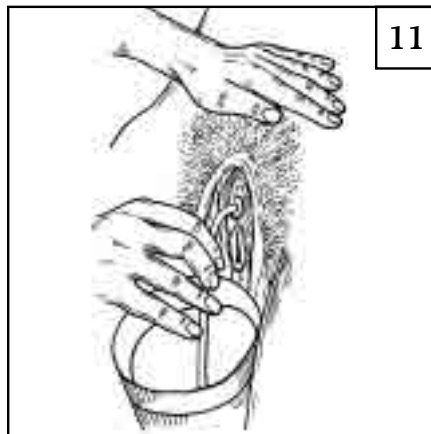
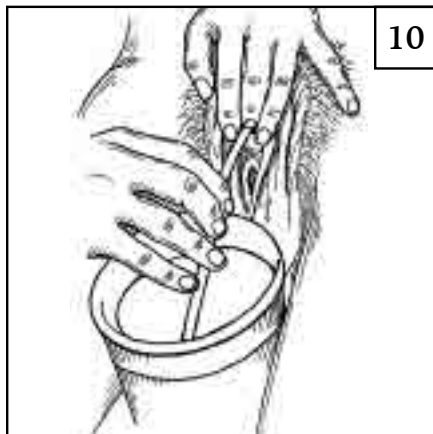
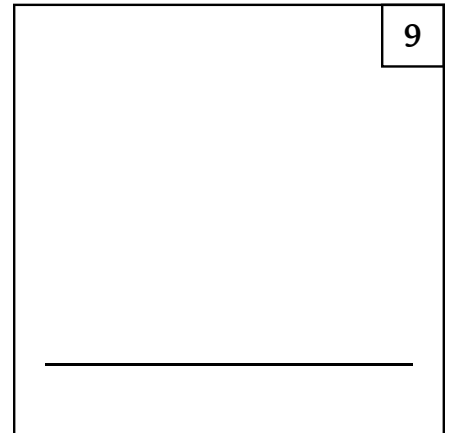
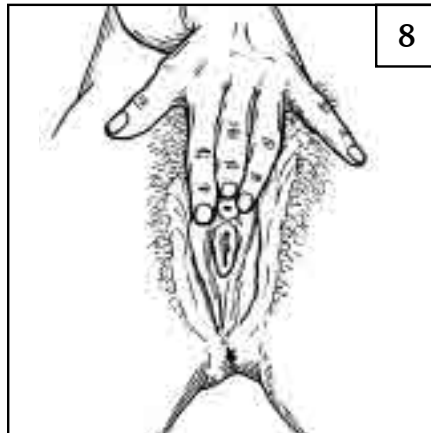
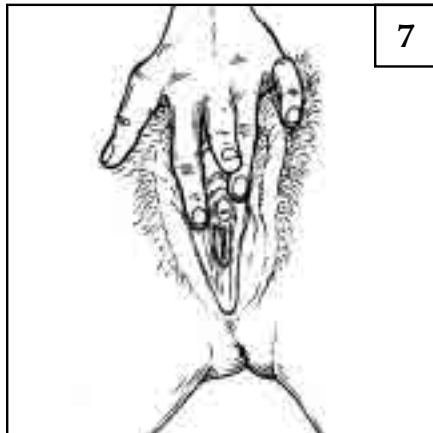
Direcciones: Use los dibujos al final de la página para llenar los blancos con el dibujo correspondiente.



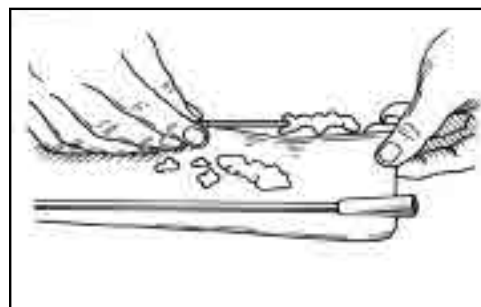
El "I.C." en Mujeres

¿Qué sigue?

Direcciones: Use los dibujos al final de la página para llenar los blancos con el dibujo correspondiente.



A.

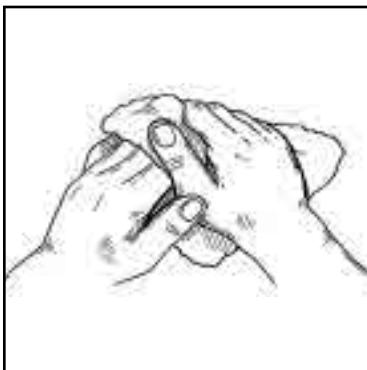
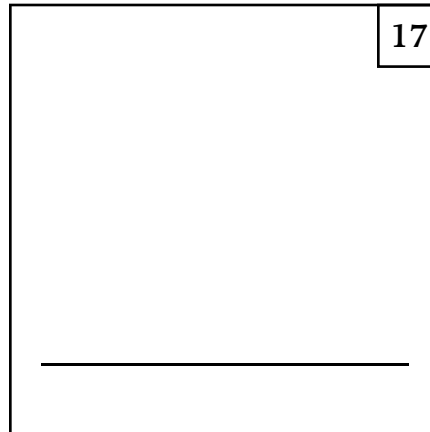
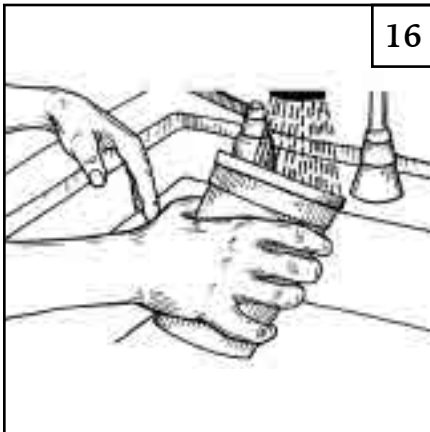
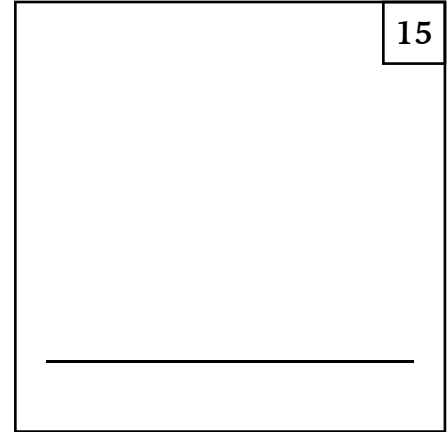
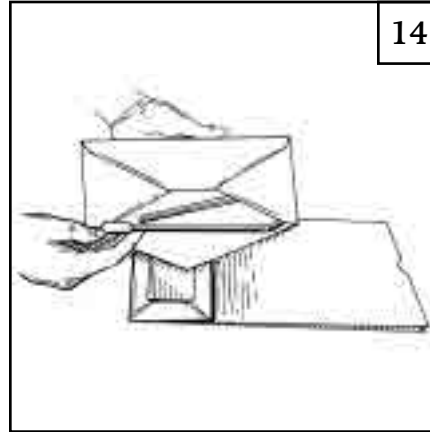
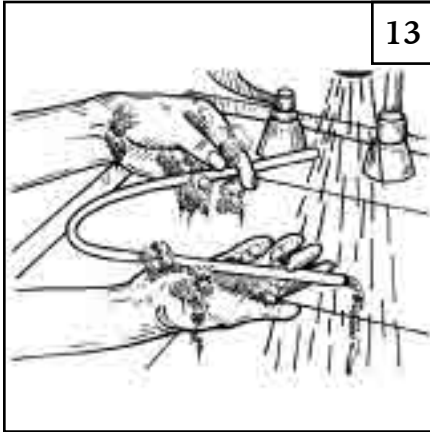


B.

El "I.C." en Mujeres

¿Qué sigue?

Direcciones: Use los dibujos al final de la página para llenar los blancos con el dibujo correspondiente.



A.



B.

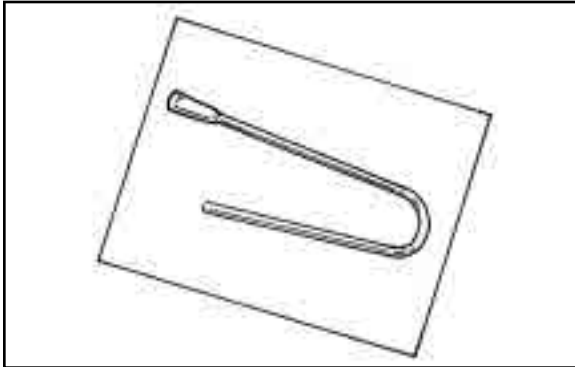
Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

Lo que aprenderé en esta lección:

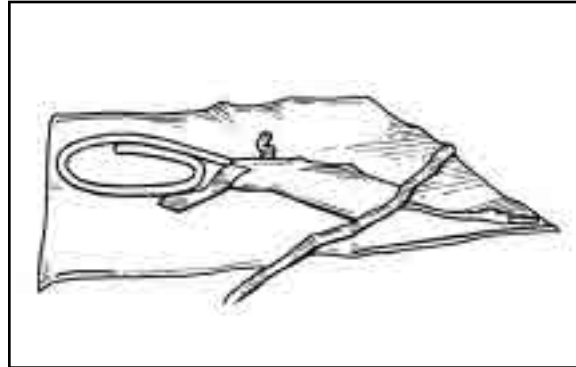
- 1.** Cómo limpiar mis artículos.
- 2.** Cómo almacenar o guardar mis artículos.
- 3.** Con cuánta frecuencia usaré artículos nuevos.
- 4.** Por cuánto tiempo puedo reusar mis artículos.

Artículos para el Cuidado de la Vejiga

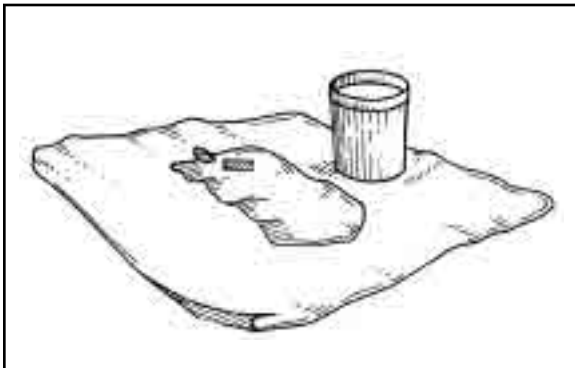
- Uso los artículos correctos.
- Circule los artículos que necesitara para cuidar la vejiga.



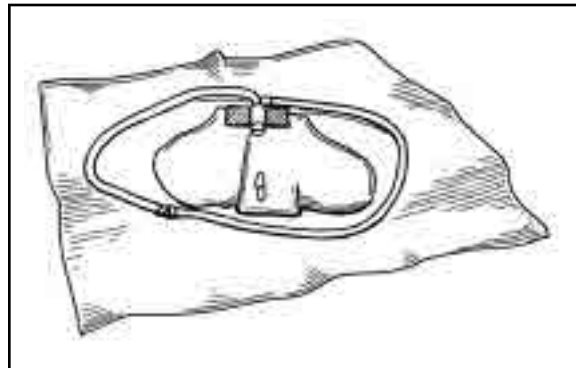
Catéter



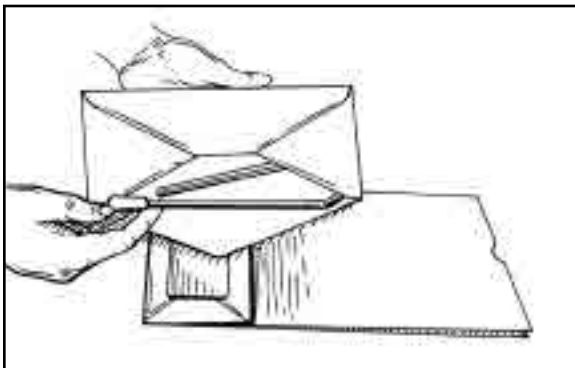
Bolsa de pierna



Bolsa de I.C., taza o urinal



Bolsa del lado de la cama

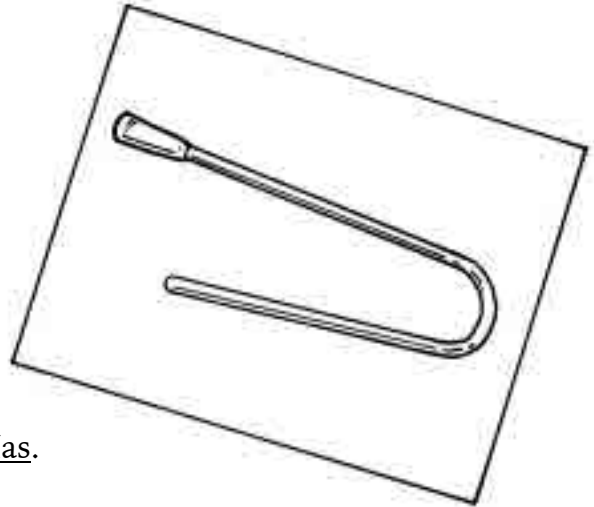


Sobre o bolsa de papel

Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

Catéter

- Lave el catéter con agua y jabón antibacterial después de cada “I.C.”
- Séquese con un papel toalla o toalla.
- Guarde su catéter en un sobre o bolsa de papel hasta que sea hora de usarlo otra vez.
- Cambie el sobre o bolsa de papel todos los días.
- Un catéter puede ser lavado y reusado durante 7 días.



Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

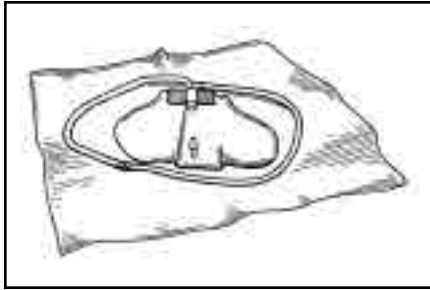
Mezcla de cloro y agua

- Consiga un envase de papel o plástico.
- Ponga 1/2 taza de agua en el envase.
- Añada una cucharada de cloro líquido.
- Mezcle el cloro y agua.
- No derrame el cloro sobre objetos de metal, tela o su piel.
- No mezcle el cloro o agua con nada más.
- Vierta la mezcla de cloro en un envase plástico con tapa.

Kirchhoff and Dille 1993

Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

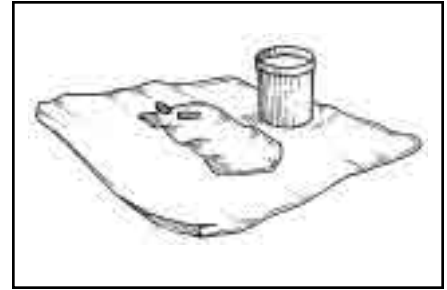
Circule los artículos que usted usa.



Bolsa colgable a la cama



Bolsa de pierna

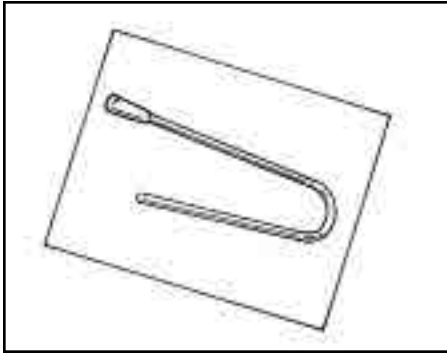


Bolsa de "I.C.", taza o urinario

- Vacíe toda la orina de la taza , bolsa o urinario.
- Enjuague la bolsa, taza, o urinario con agua al menos 10 segundos.
- Vacíe el agua dentro del inodoro.
- Vuelva a enjuagar la bolsa, taza o urinario con agua durante por lo menos 10 segundos.
- Vacíe el agua dentro del inodoro.
- Ponga 2 cucharadas de la mezcla de cloro dentro de la parte de la bolsa que entra en contacto con el catéter.
- Ponga el resto de la mezcla de cloro en la bolsa, taza o urinario y enjuague todas las partes de adentro de la bolsa durante 30 segundos por lo menos.
- Vacíe la mezcla de agua y cloro en el inodoro y hale la cadena.
- Ponga la bolsa, taza o urinario sobre un papel toalla limpio.
- Deje abierta cualquier cierre o pinza hasta la próxima vez que se use.
- La bolsa, taza o urinario puede ser usada hasta por 3 meses.

Artículos para la Vejiga

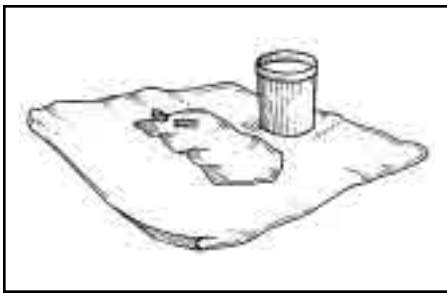
- Cambie su equipo al tiempo indicado.



Cambie su catéter cada _____ días.

2 | 7 | 10

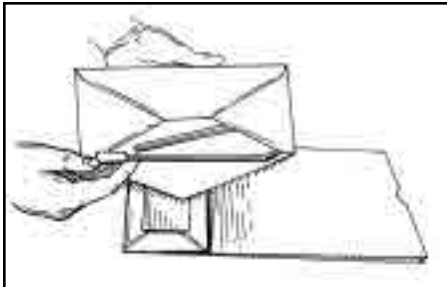
Catéter



Cambie su bolsa de "I.C.", taza o urinario cada _____ mes(es).

3 | 7 | 10

Bolsa de "I.C.", taza o urinario



Cambie el sobre o bolsa de papel cada _____.

día | semana | mes

Sobre o bolsa de papel

Infecciones

Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.** Los signos de una infección de vejiga.
- 2.** Cómo cuidar de una vejiga infectada.
- 3.** Cómo prevenir una infección de vejiga.
- 4.** Cómo lavar mis manos.

Problemas de la Vejiga

- Estas señales me indicarán que tengo un problema de vejiga:
 - Orina opaca
 - Orina oscura
 - Orina con escamas blancas
 - Más espasmos
 - Orina maloliente
- Que hacer:
 - Tome más agua y jugo de arándano
 - No tome coca cola ni otras sodas
 - Continúe haciendo su programa de vejiga como acostumbra.

Otros Problemas de Vejiga

Para el I.C.

El catéter debe entrar en la vejiga suavemente. Si el catéter no entra en la vejiga, espere unos minutos e intente otra vez. Nunca fuerce el catéter a entrar. Llame al doctor si el catéter no entra fácilmente.

Infecciones de Vejiga

- Estos signos le indicarán si tiene una infección y debe llamar al doctor:
 - Fiebre sobre 101 grados
 - Sangre en la orina
 - Goteo o escape de orina entre un “I.C.” y otro si por lo regular no le sucede
 - (Si tiene sensación de) - dolor y quemazón al orinar o sensación de deseo de orinar todo el tiempo
 - (Si su lesión es de T6 o más arriba) - Está teniendo disrefleja y no puede averiguar que se la está causando

Infecciones de Vejiga

- Qué hacer
 - Llame al doctor de inmediato al tener signos de infección.



- Puede llamar al doctor o clínica externa para conseguir ayuda.
- Tendrá que traer una muestra de orina estéril al doctor o laboratorio.
- Para una muestra de orina estéril, use un kit de “I.C.” estéril.
- Puede ser que necesite ayuda para hacer un “I.C.” estéril.
- Tome más agua y jugo de arándano (cranberry).
- No tome coca cola ni otras sodas.
- Siga haciendo su programa de vejiga como de costumbre.

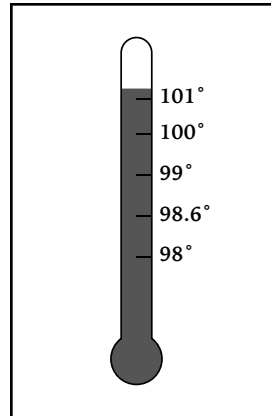
Palabras Clave

1. Estéril - sin gérmenes.
2. Kit estéril de “I.C.” - contiene guantes, catéter, toallitas y taza para orina estériles. Para que la muestra sea estéril tiene que usarlos todos. Pregunte a su doctor donde puede conseguir un kit estéril.

Infecciones de Vejiga

Cómo prevenir las infecciones

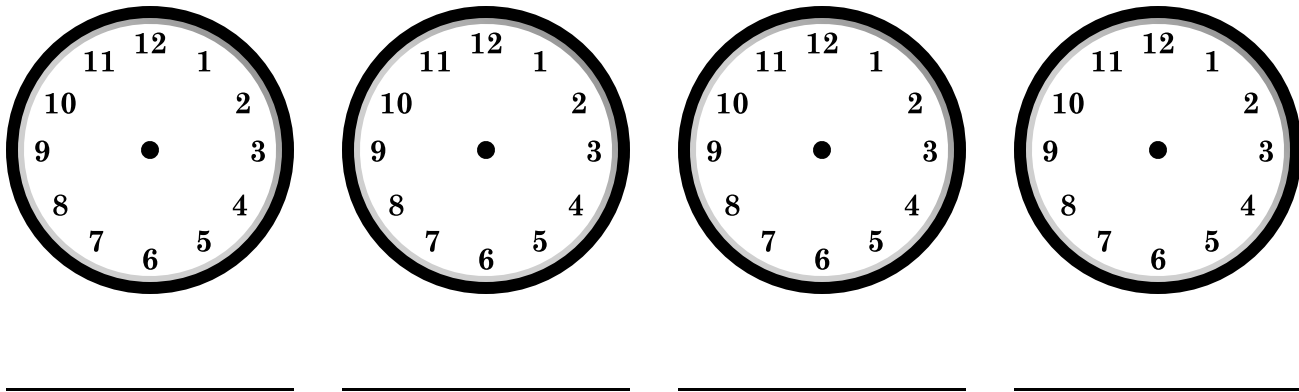
- Mire su orina y busque el siguiente signo de infección:
 - Sangre en la orina
- Esté pendiente a otros signos de infección:
 - Fiebre sobre 101 grados
 - Goteo entre “I.C.s” si usualmente no tiene problema de goteo
 - Dolor o quemazón al orinar (si tiene sensación)
 - Sensación de tener que orinar todo el tiempo
- Llame al doctor o enfermera de la clínica externa de inmediato si tiene signos de infección.



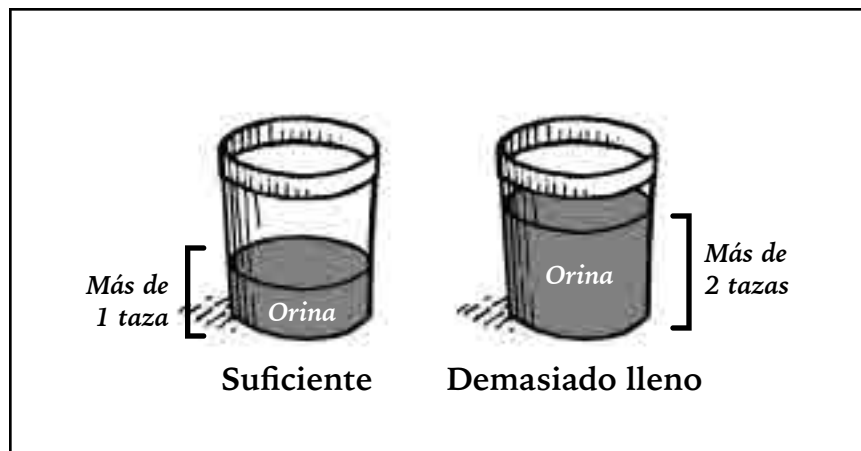
Infecciones

Cómo prevenir infecciones

- Siga su horario para “I.C.”



- No permita tener su vejiga muy llena.

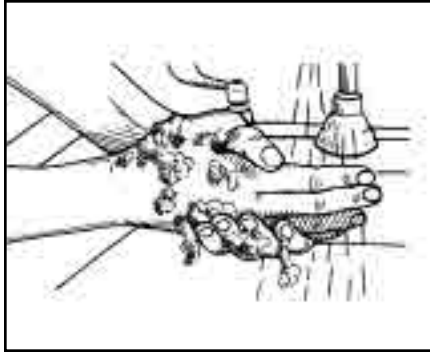


- La vejiga no debe tener más de 500 cc's (como la cantidad de una lata y media de soda) cada vez que la vacíe con el “I.C.”.
- Tome suficiente agua para que su orina sea de más de 355 cc's (como la cantidad de una lata de soda) y para mantener su vejiga libre de gérmenes.

Infecciones

Cómo prevenir las infecciones

- Mantenga la limpieza.

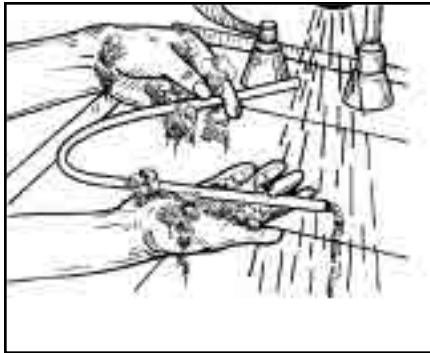


Lávese las manos

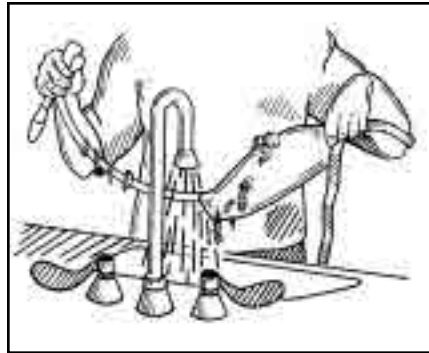


Báñese a diario

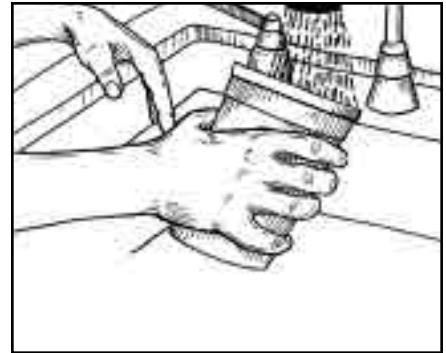
- Lave los suministros con agua y jabón antimicrobiano.



Lave el catéter

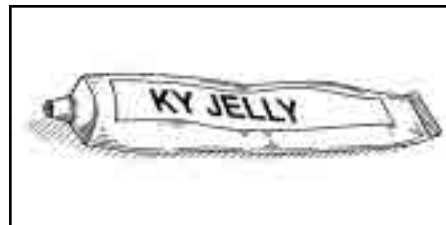


Lave la bolsa de orina



Lave la bolsa, taza o urinario

- No meta nada dentro del tubo de K-Y Jelly o gel soluble en agua. Cierre bien la tapa.

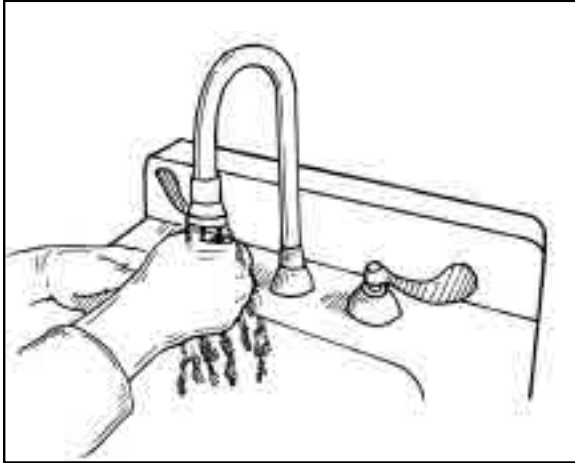


Use lubricación estéril

Infecciones

Cómo lavarse las manos

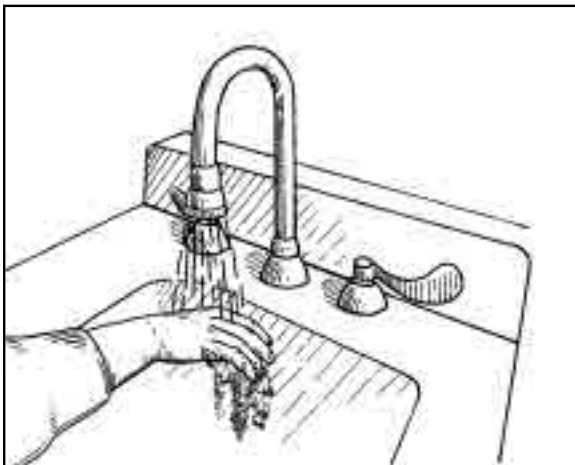
El tener manos limpias es la mejor forma de prevenir infecciones de la vejiga.



1. Enjuáguese las manos.



2. Enjabone sus manos, frótelas durante 20 segundos por lo menos.



3. Enjuáguese las manos.



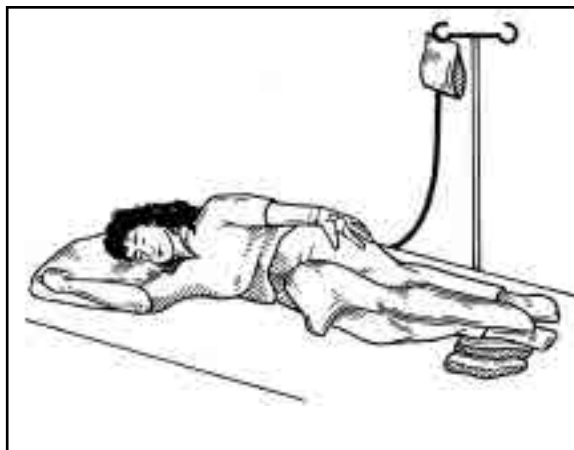
4. Séquelas con una toalla limpia

- **Cualquier persona** que le ayude con el programa de vejiga debe lavarse las manos antes y después del programa de vejiga.

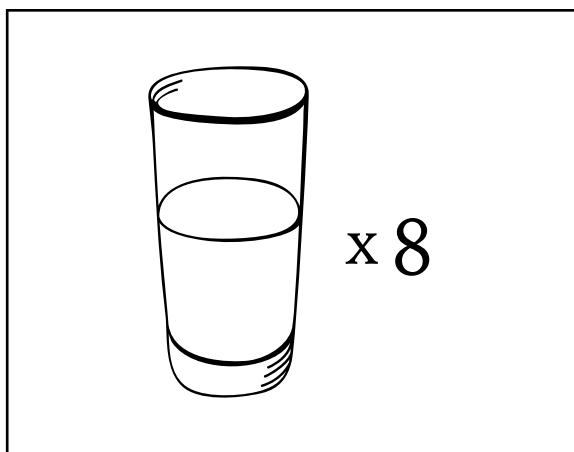
Cuidado de la vejiga

Cómo mantener su vejiga saludable

- Hágase una prueba de I. V. P. (Pielograma intravenoso) o escán renal cada 2 años
Este es un examen para piedra o cálculo



- Tome de 6 a 8 vasos de agua a través del día.



Palabras Clave

1. I. V. P. (Pielograma intravenoso) - Una radiografía de contraste de los riñones y la vejiga.
2. Escán renal - Una radiografía de los riñones sin contraste.

Disrefleja

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Por qué es peligrosa la disrefleja.
2. Los signos de disrefleja.
3. El tratamiento para la disrefleja.
4. Cómo usar su tarjeta de emergencia para la disrefleja.

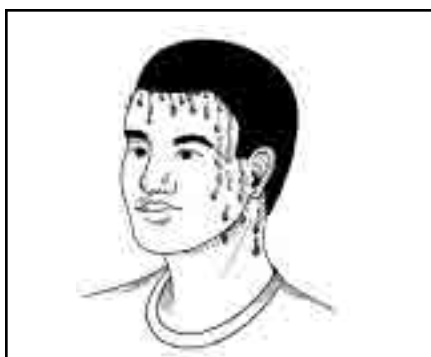
Disrefleja

- La disrefleja es un problema peligroso que puede suceder al tener problemas de la vejiga, intestino o piel.
- La disrefleja es una **emergencia**. Puede causar un derrame o muerte.
- Casi siempre la disrefleja es causada por una **vejiga** muy llena.
- Tambien puede ser causada por un intestino muy lleno, heces muy endurecidas, un dil rudo, una uña enterrada, problemas de la piel o infección de vejiga .

Signos de disrefleja



Dolor de cabeza



Sudor



Escalosfríos



Congestión Nasal



Alta presión



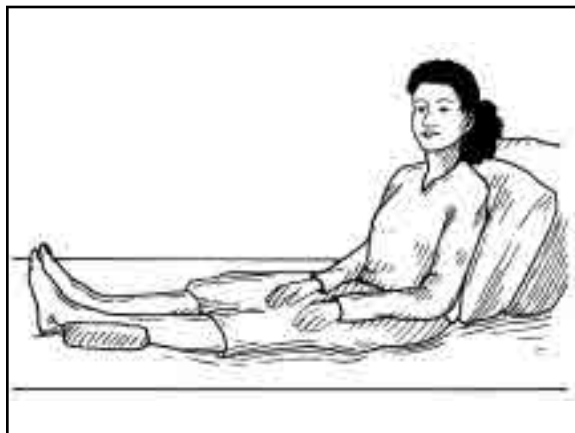
Manchas en la

Disrefleja

Cuidándose de disrefleja



1. Si está solo, ¡Consiga ayuda!



2. Siéntese en la cama o silla

Disrefleja

Cuidándose de disrefleja



3. Haga un “I.C.” enseguida. Verifique que su tubo de foley o bolsa de orina no esté enredado.



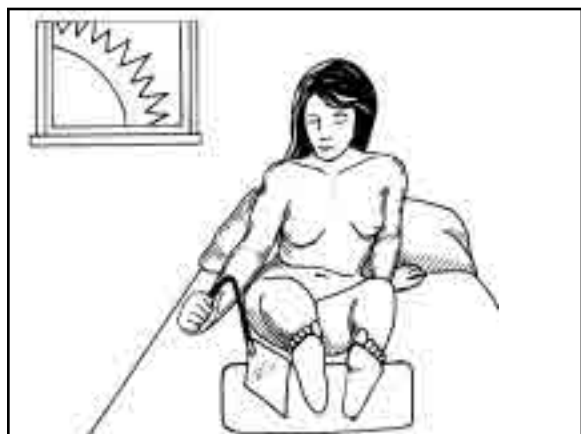
4. Haga un programa de intestino usando unguento nupercainal.

Palabra clave

1. Unguento Nupercainal - Medicina que se usa en el recto para adormecer el área.

Disrefleja

Cuidándose de disrefleja



5. Mire su piel y busque para:

- ropa muy ajustada
- algo presionando su piel
- una llaga
- un uñero o uña enterrada



6. Si la disrefleja no se va, llame al número de emergencia.

El número de emergencia en mi área es el _____.

Disrefleja

Targeta de Emergencia

<p><i>Shepherd Center</i> Disrefleja Targeta de Emergencia</p> <p><i>(404) 350-7460</i> <i>Después de las 4:30 p.m.</i> <i>& fin de semana</i></p>	<p>_____</p> <p>Mi nombre es</p> <p>_____</p> <p>Teléfono #</p> <p>_____</p> <p>Mi presión normal es de</p> <p>En caso de emergencia llame a:</p> <p>_____</p> <p>at _____</p>
---	--

Frente de la Targeta

Parte de atrás de la Targeta

Tengo una lesión espinal. Las personas con lesión espinal pueden tener un problema llamado Disrefleja. La disrefleja es una condición del sistema nervioso autónomo que causa extremos de alta presión de sangre que también se llama hiperrefleja. Esto puede ser una situación de vida o muerte. Los síntomas son: dolor de cabeza severo, sudor, piel de gallina, congestión nasal manchas rojas en la piel y alta presión. Por favor llame al número de emergencia local.

Mientras que espera a que llegue la ambulancia:

1. Mantenga la persona sentada deecha.
2. Afloje vestiduras ajustadas.
3. Quédese con la persona hasta que llegue ayuda.
4. Déle esta targeta al personal de ayuda de emergencia.
5. El personal entrenado debe vaciar vejiga e intestinos.
6. El personal médico puede considerar administrar un medicamento para controlar la presión.

Parte interior de la Targeta

Hoja de Trabajo

¿Es un problema de vejiga o es disrefleja?

Direcciones: Trace una línea del problema a la izquierda al signo en la derecha.

1. Infección de vejiga

Dolor de cabeza

Goteo de orina

Escalosfríos

2. Disrefleja

Manchas en la piel

Sudor

Sangre en la orina

Congestión nasal

Alta presión

Fiebre

Vejiga - Repaso

1. El programa de vejiga que hace es _____.
2. Debe hacer su "I.C." cada _____ horas.
3. Un catéter puede ser usado por _____ días.
4. Un condón puede ser usado por _____ días.
5. Una bolsa de pierna puede ser usada por _____ mes(s).
6. Una bolsa colgable del lado de la cama puede ser usada por _____ mes(s).
7. Una bolsa de "I.C." puede ser usada por _____ mes(s).
8. ¿Puede darle una disrefleja? _____
9. ¿Tiene su tarjeta de emergencia consigo? _____
10. ¿Dónde está? _____
11. ¿Cuáles son los signos de infección de la vejiga?

- ¿De disrefleja? _____
12. ¿Qué puede hacer para prevenir infecciones de vejiga?

13. ¿Qué es lo primero que debe hacer si tiene disrefleja?

Cuidado de la Vejiga (Varón)

3 CONTENIDO DEL CAPÍTULO

Programas de Vejiga	100
Limpieza y Almacenaje de Artículos Necesarios	121
Infecciones	129
Disrefleja	139
Repaso	144

Programa de Vejiga

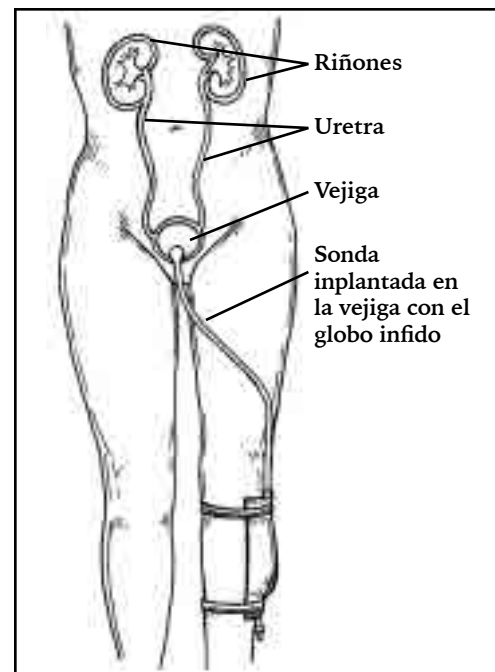
Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.** El nombre de mi programa de vejiga.
- 2.** Cuándo debo hacer mi programa de vejiga.
- 3.** Cómo debo hacer mi programa de vejiga.

Programa de Vejiga

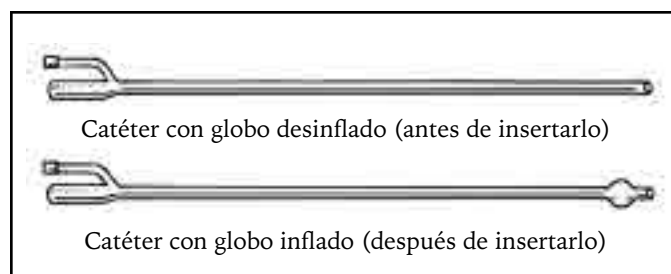
Catéter o Sonda Tipo Foley

- Después de una lesión espinal, voy a vaciar mi vejiga de una manera diferente.
- Uso una sonda tipo Foley para mi programa de vejiga. Esto es un tubo que se introduce al cuerpo para que vacíe la orina (desperdicios líquidos).
- Una sonda Foley está dentro de la vejiga y elimina orina todo el tiempo. Tiene un globo a un extremo que le



Cuidado de su Sonda o Catéter

- Lave dos veces al día los alrededores del lugar en que la sonda entra en su cuerpo.
- El catéter debe ser cambiado una vez al mes. Esto es un procedimiento estéril, usualmente hecho por una enfermera.



Palabras Clave

1. Catéter: un tubo colocado dentro del cuerpo que vacía la orina.
2. Orina: desperdicios líquidos

Programa de Vejiga

- Después de una lesión espinal, voy a vaciar mi vejiga de una manera diferente.
- Yo hago un “ I.C.” para mi programa de vejiga.



I.C.

Palabras clave

1. Catéter: un tubo que se coloca dentro del cuerpo para vaciar la orina.
2. Orina: desperdicios líquidos
3. I.C. (cateterización intermitente): un catéter que se pone dentro de la vejiga, se elimina la orina, y luego se saca el catéter. Un “I.C.” se hace de cada 4 a 6 horas más o menos.

Programa de Vejiga

- Después de una lesión al cordón espinal, vaciará su vejiga de una forma diferente.
- Hará un “I.C.” como su programa de vejiga.
- Usará un condón y una bolsa de pierna.



“I.C.” y condón con bolsa de pierna

Palabras Clave

1. Catéter: un tubo puesto dentro del cuerpo para que salga la orina.
2. Orina: desperdicios líquidos
3. I.C. (catheterización intermitente): Se coloca un catéter dentro de la vejiga, se saca la orina, se remueve el catéter. Un “I.C.” se hace de cada 4 a 6 horas.
4. Condón: Se coloca sobre el pene y permite que la orina salga por un tubo a la bolsa de pierna.
5. Bolsa de Pierna: Una bolsa amarrada a la pierna que recoge orina.

Programa de Vejiga

- Después de mi lesión espial, vaciaré mi vejiga de una manera diferente.
- Usaré un condón y bolsa de pierna para mi programa de vejiga.



Condón y bolsa de pierna

Palabras Clave

1. Orina- desperdicios líquidos
2. Condón - se coloca sobre el pene y permite que la orina salga por medio de un tubo a la bolsa de pierna.
3. Bolsa de Pierna - una bolsa atada a la pierna para recoger orina.

Programa de Vejiga

El “I.C.”

- Una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener la salud de su vejiga, es hacer sus “I.C.s” a su hora.
- El no hacer sus “I.C.s” a su hora causa infecciones, piedra en los riñones y una vejiga estirada.
- Si su lesión espinal es de T6 o más arriba y no hace su “I.C.” a su hora, le puede dar una disrefleja. (Vea la sección sobre Disrefleja)
- Tendrá un horario para hacer su “I.C.” al salir del hospital. Es muy importante mantener ese horario en su casa.

Direcciones: Llene los blancos siguientes.

- Debo hacer mi “I.C.” cada _____ horas. 2 | 4 | 6 | 8
- Circule las horas en que hace sus “I.C.s”:

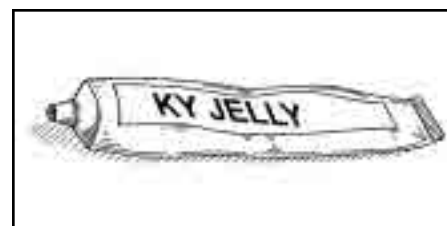
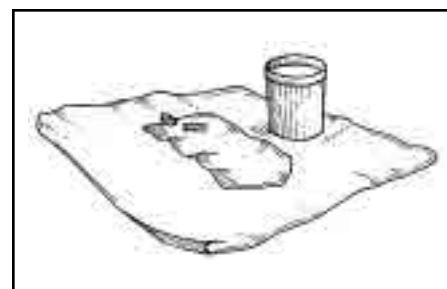
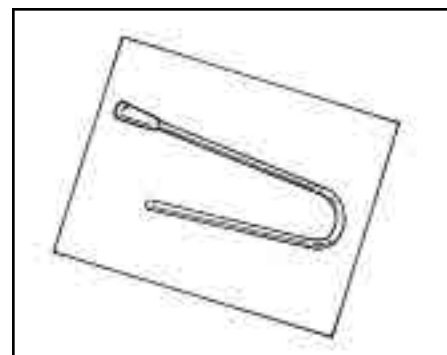
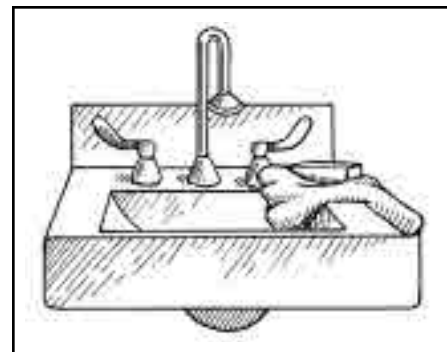
12 medianoche | 4 am | 6 am | 8 am | 12 mediodía

4 pm | 6 pm | 8 pm | 10 pm

Programa de Vejiga

Artículos para la Cateterización

- Cuando sea hora de hacer su “I.C.”, necesitará todos sus artículos.
- Necesitará los siguientes artículos para hacer un “I.C.” sanitario y seguro.
 1. Jabón antibacterial, agua, y toallitas
 2. Un catéter
 3. Bolsa de “I.C.” taza o urinario
 4. K-Y Jelly o pomada gelatinosa soluble en agua



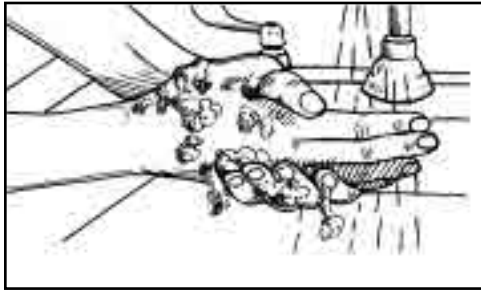
Palabras Clave

1. Catéter - un tubo especial puesto dentro de la vejiga para recoger la orina.
2. Bolsa para “I.C.” taza o urinario - un envase para recoger la orina durante el “I.C.”
3. K-Y Jelly - pomada gelatinosa que se pone en la punta del catéter para ayudar a que entre suavemente a la vejiga.
4. Antibacterial -lucha contra los gérmenes.

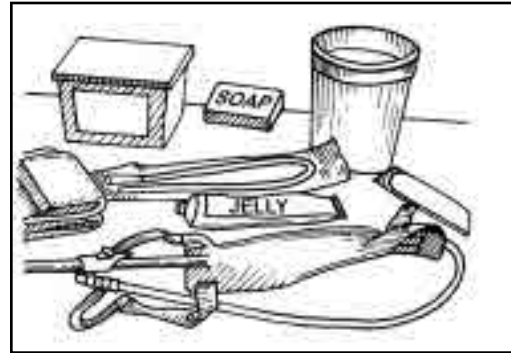
Programa de Vejiga

Cómo hacer un "I.C." en un hombre

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



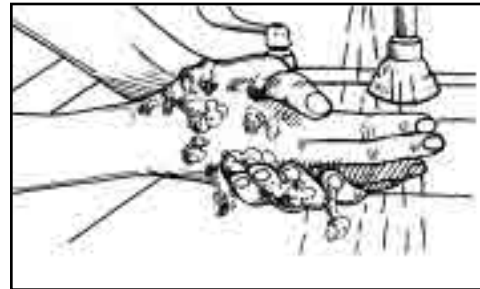
1. Lávese las manos.



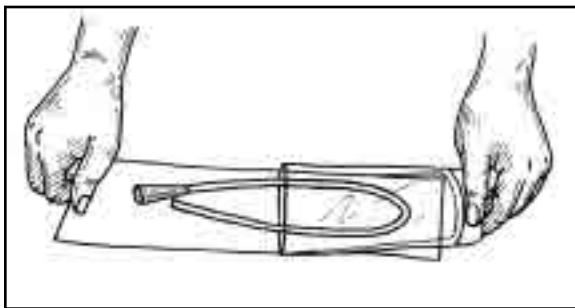
2. Reúna sus artículos.



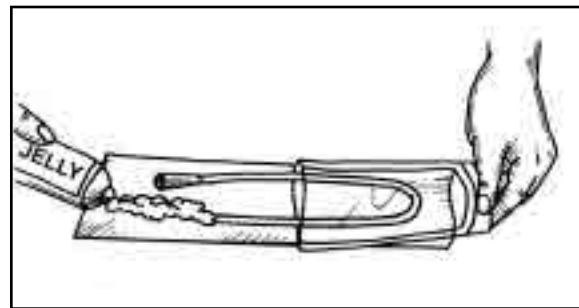
3. Lávese el pene.



4. Lávese las manos.



5. Consiga su catéter.

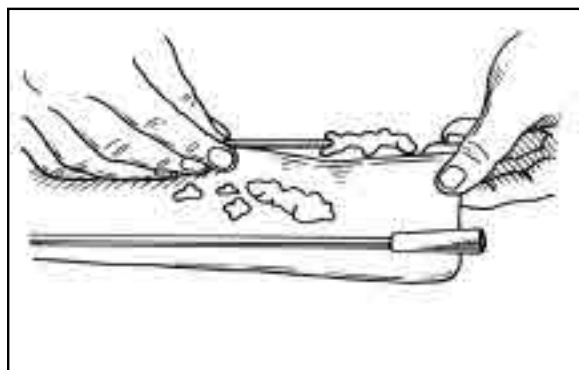


6. Ponga K-Y Jelly o pomada gelatinosa en la punta del catéter.

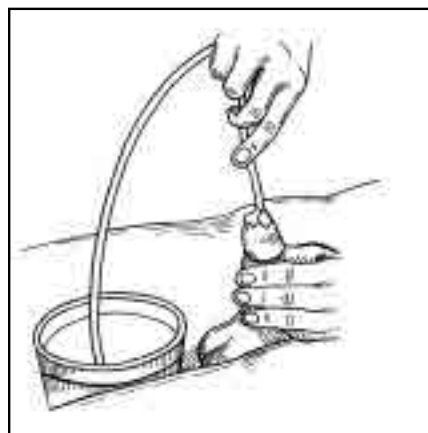
Programa de Vejiga

Cómo hacer la cateterización en un hombre

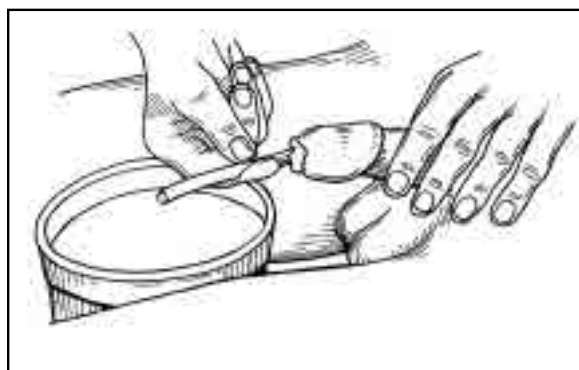
Direcciones: Siga los siguientes pasos.



7. Agarre el catéter que ya tiene la gelatina untada. No permita que el catéter toque otras superficies.



8. Inserte el catéter lentamente hasta que la orina comience a salir. Luego empuje el catéter una pulgada más adentro de su vejiga.



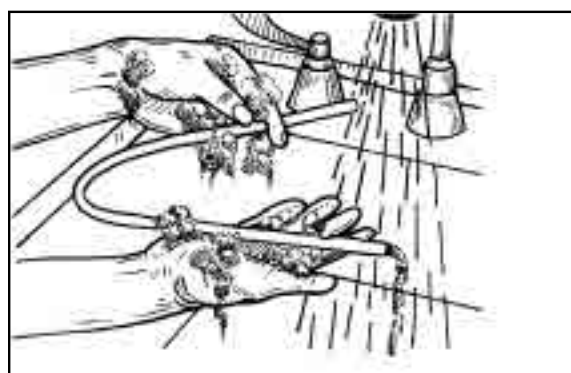
9. Permite que salga toda la orina. Luego presione suavemente sobre la vejiga según sea necesario.



10. Remueva el catéter lentamente.



11. Lávese el pene.

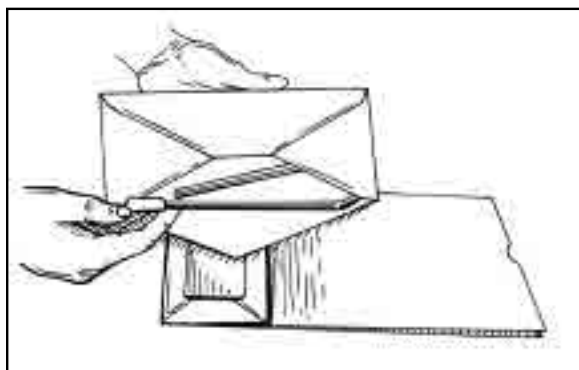


12. Lave el catéter con jabón antibacterial y enjuague con agua. Seque con un papel toalla o toallita.

Programa de Vejiga

Cómo hacer la cateterización en un hombre

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



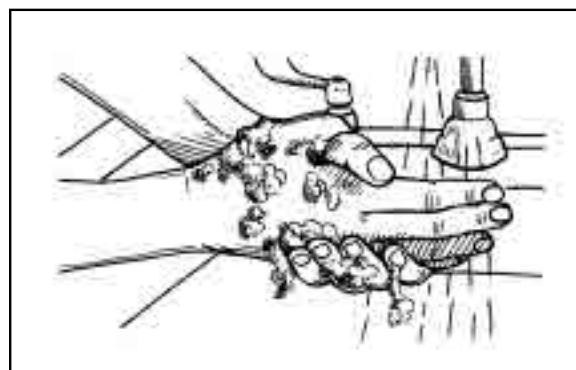
13. Guarde el catéter en una bolsa de papel o sobre. No permita que el catéter entre en contacto con otras cosas.



14. Mire su orina y verifique la cantidad o cualquier señal de infección.



15. Lave la bolsa de "I.C.", l taza o el urinario con cloro y agua.

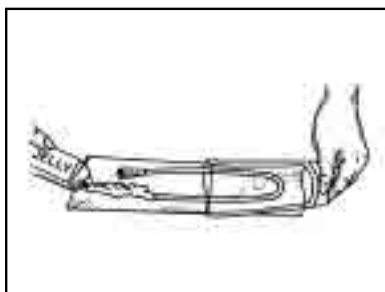
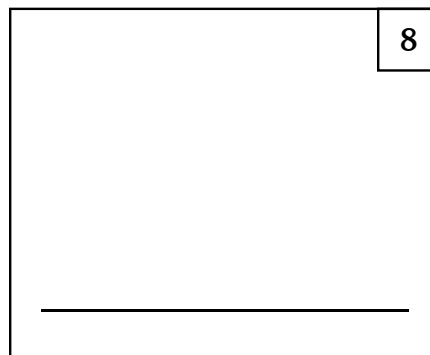
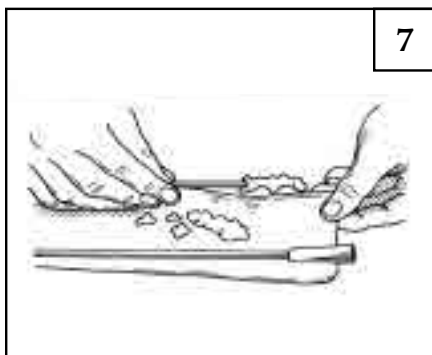
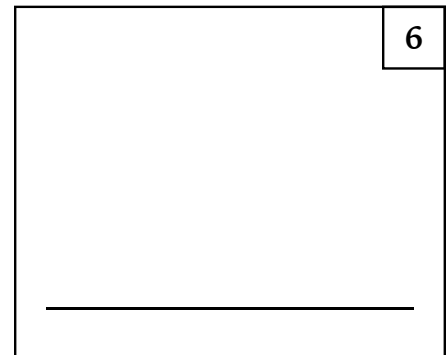
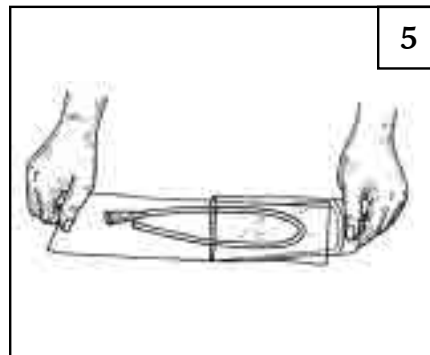
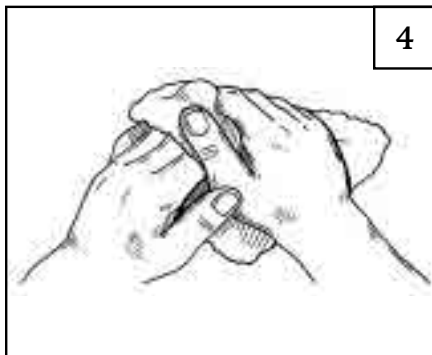
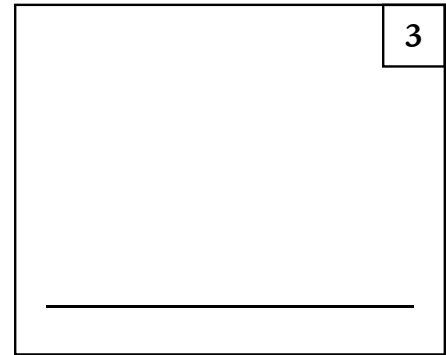
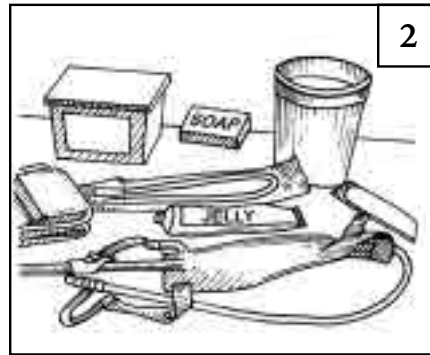
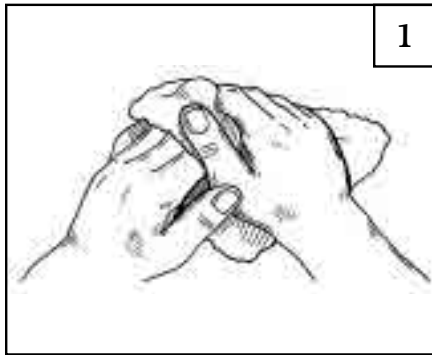


16. Lávese las manos.

La Cateterización en un Hombre

¿Qué es lo siguiente?

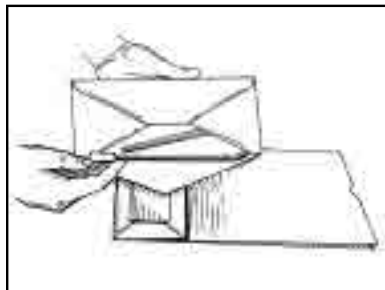
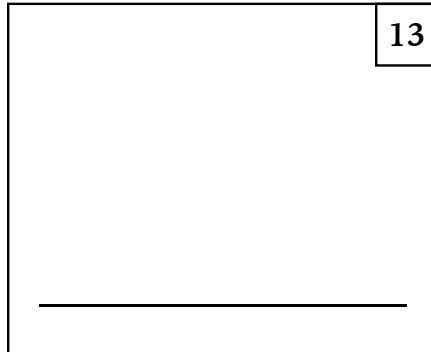
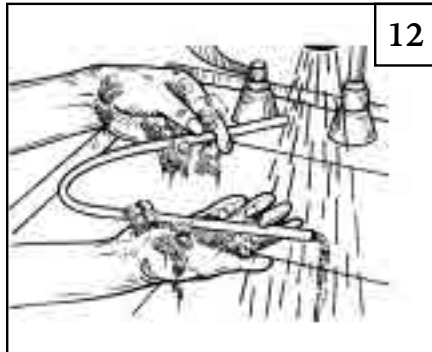
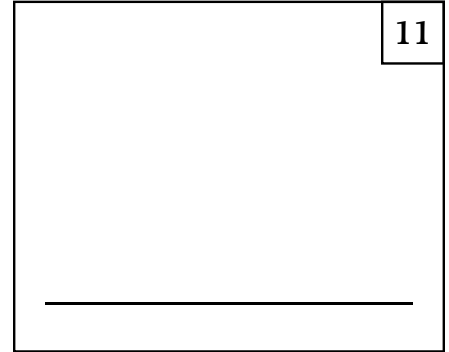
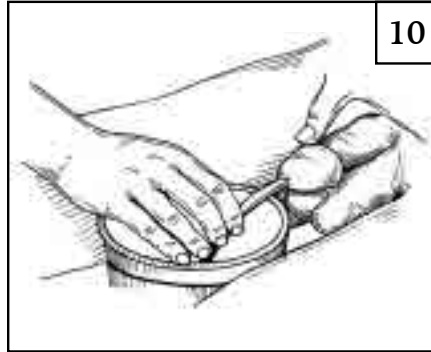
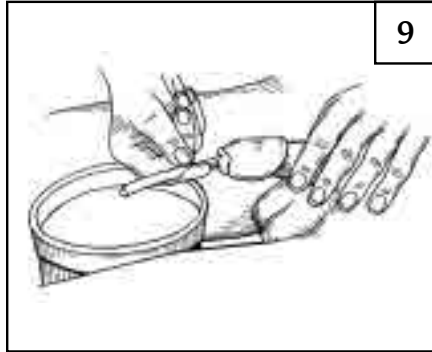
Direcciones: Use los dibujos al final de la página para llenar los blancos con el dibujo correspondiente.



La Cateterización en un Hombre

¿Qué es lo siguiente?

Direcciones: Use los dibujos al final de la página para llenar los blancos con el dibujo correspondiente.



A.

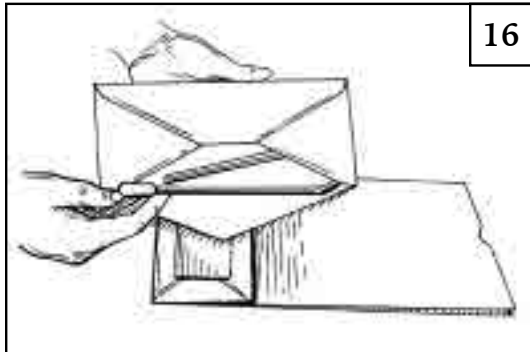


B.

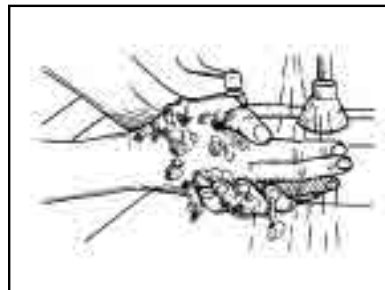
La Cateterización en un Hombre

¿Qué es lo siguiente?

Direcciones: Use los dibujos al final de la página para llenar los blancos con el dibujo correspondiente.



A.

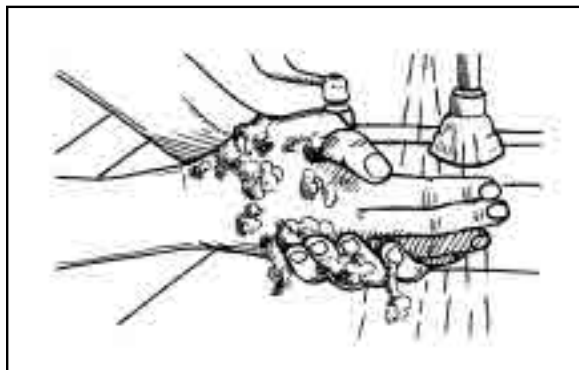


B.

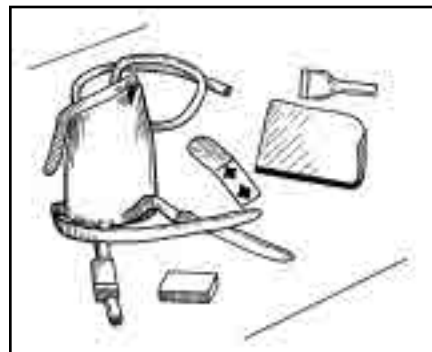
Programa de Vejiga

Cómo colocar un condón y bolsa de pierna

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



1. Lávese las manos.



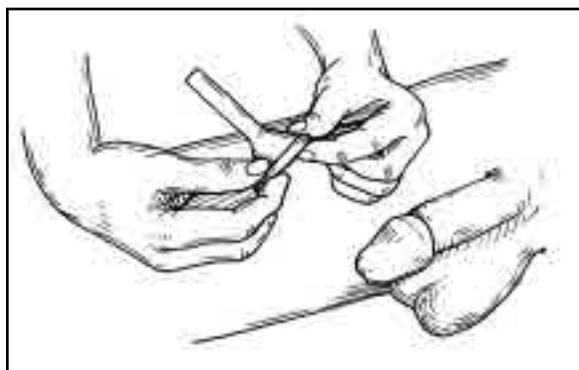
2. Reúna sus artículos.



3. Lávese y séquese el pene. Observe cualquier señal de problemas con la piel. Si lo necesita, use limpiador cutáneo (skin prep) y deje que seque.



4. Saque del paquete el condón del tamaño correcto.



5. Enrolle el condón. Cubra la punta del pene con el prepucio.

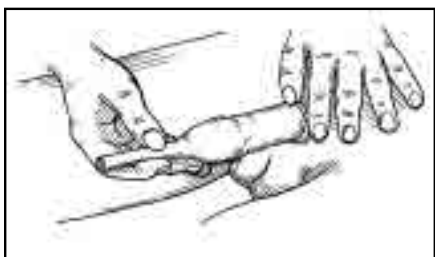


6. Coloque el condón sobre la punta del pene.

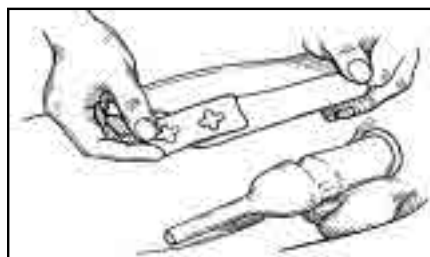
Programa de Vejiga

Cómo colocar un condón y bolsa de pierna

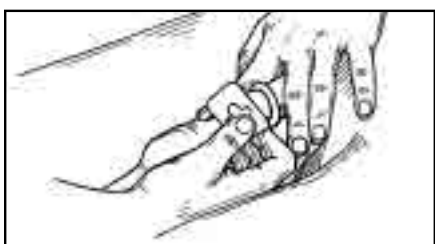
Direcciones: Siga los siguientes pasos.



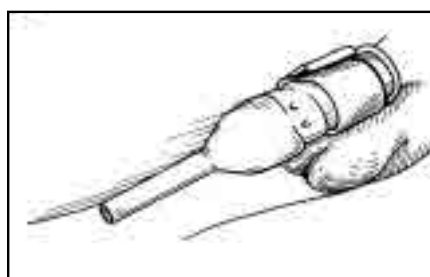
7. Desenrolle el condón hacia abajo a lo largo de su pene.



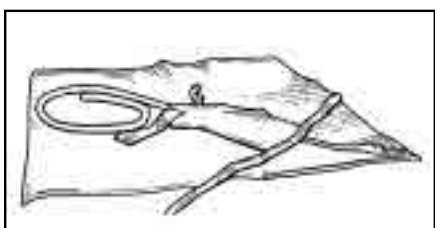
8. Tome el sostenedor del condón.



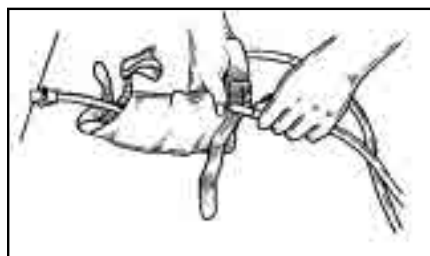
9. Envuelva el sostenedor del condón alrededor de la base del pene y su dedo.



10. Asegure con el velcro y saque su dedo. Asegúrese que el borde del condón quede más abajo que el sostenedor.



11. Busque la bolsa de pierna. Corte el largo del tubo a la medida correcta cuando es nuevo.



12. Asegure bien las conexiones.



13. Conecte el condón al tubo de la bolsa de pierna y mantenga su pene hacia abajo.



14. Amarre a su pierna.

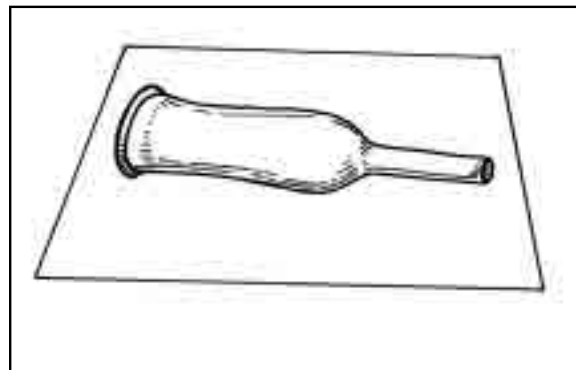
Programa de Vejiga

Cómo colocar un condón y bolsa de pierna

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



15. Al quitarse el condón, si es reusable, lávelo con jabón antibacterial y enjuague con agua.



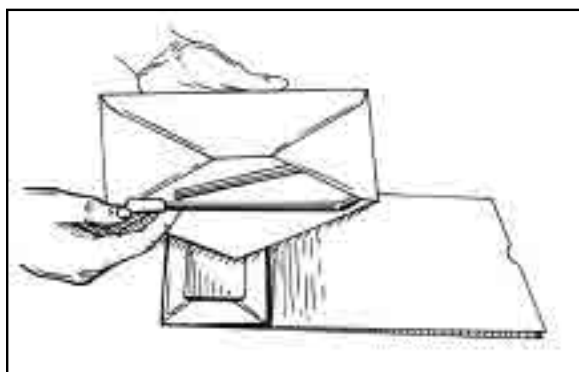
16. Deje que el condón se seque sobre un papel toalla seco.



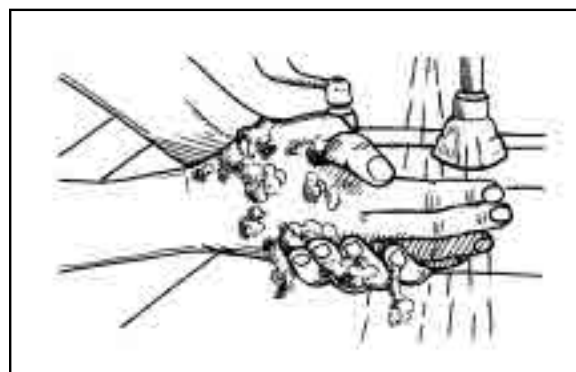
17. Verifique su orina para la cantidad o signos de infección.



18. Lave la bolsa, taza o urinario con cloro y agua.



19. Almacene los condones lavados en un sobre o bolsa de papel limpia. Uselo para el próximo cambio de condón.

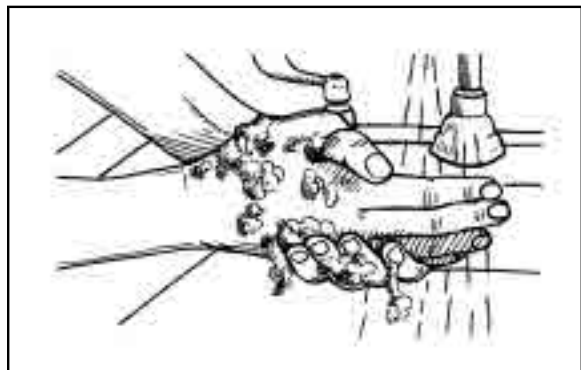


20. Lávese las manos.

Programa de Vejiga

Cómo ponerse un condón adhesivo (auto adhesivo) y la bolsa de pierna

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



1. Lávese las manos.



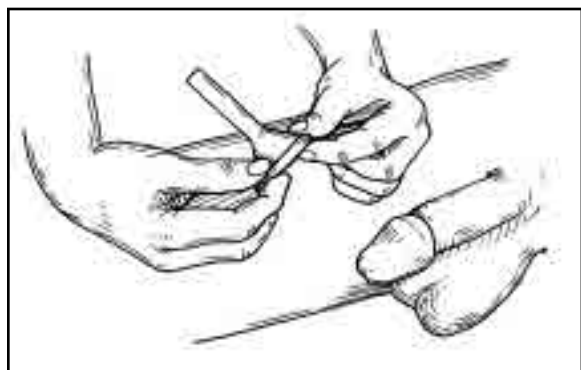
2. Reúna sus artículos.



3. Lave y seque su pene. Verifique si existen problemas de su piel. Si no tiene problemas, aplique limpiador cutáneo (skin prep) si lo usa y deje que seque.



4. Saque del paquete el condón del tamaño correcto.



5. Enrolle el condón. Hale la piel del prepucio para cubrir el pene.

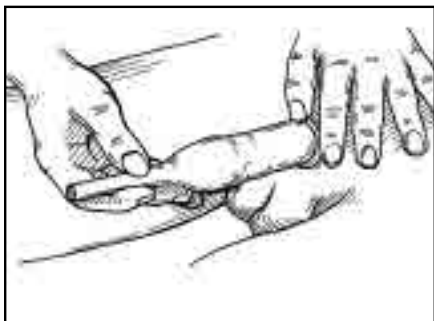


6. Coloque la base del condón sobre el pene.

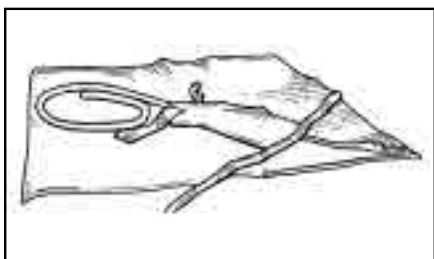
Programa de Vejiga

Cómo ponerse un condón adhesivo (auto adhesivo) y la bolsa de pierna

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



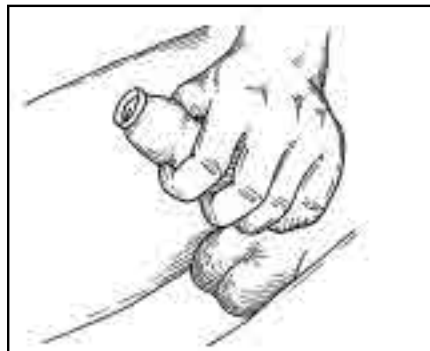
- 7.** Desenrolle el condón a lo largo del pene.



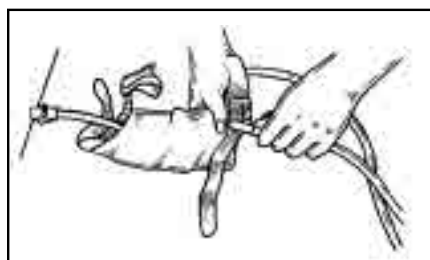
- 9.** Busque la bolsa de pierna. Cuando es nuevo, corte el tubo al largo que necesite.



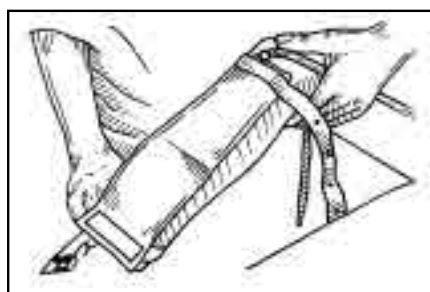
- 11.** Conecte el condón al tubo de la bolsa de pierna y mantenga el pene hacia abajo.



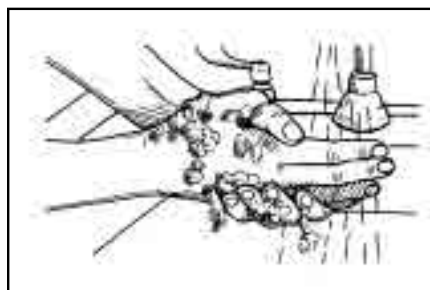
- 8.** Sujete el condón firmemente con su mano por 10 segundos.



- 10.** Asegure las conexiones.



- 12.** Amarre a la pierna.

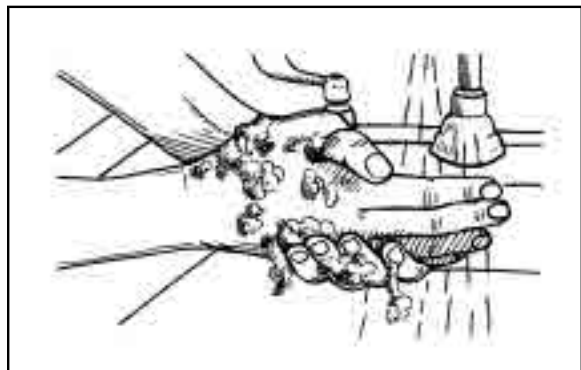


- 13.** Lávese las manos.

Programa de Vejiga

Cómo ponerse un condón auto adhesivo de 2 partes y la bolsa de pierna

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



1. Lávese las manos.



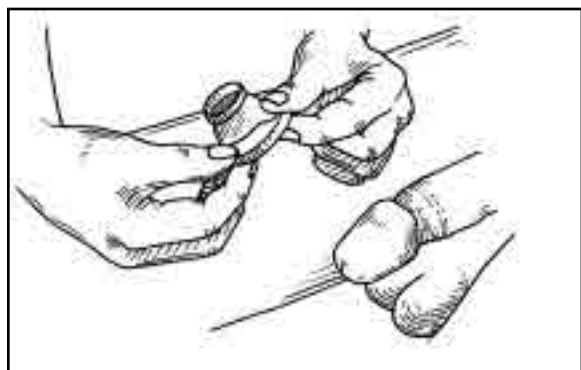
2. Reúna sus artículos.



3. Lave y seque el pene. Verifique si tiene problemas de la piel. Use limpiador cutáneo si lo usa y deje que seque.



4. Saque del paquete el condón del tamaño correcto.



5. Enrolle el condón. Hale la piel del prepucio sobre su pene.



6. Coloque la base del condón sobre su pene.

Programa de Vejiga

Cómo ponerse un condón auto adhesivo de 2 partes y la bolsa de pierna

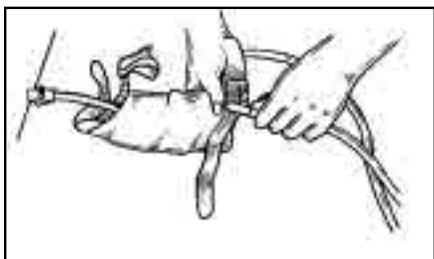
Direcciones: Siga los siguientes pasos.



7. Desenrolle el condón a lo largo de su pene.



9. Enrosque la punta plástica al condón.



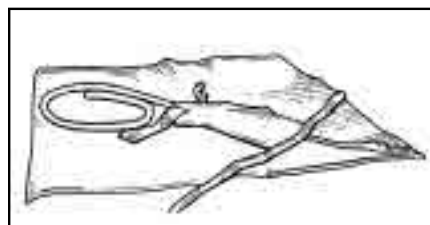
11. Asegure bien las conexiones.



13. Amarre la bolsa a su pierna.



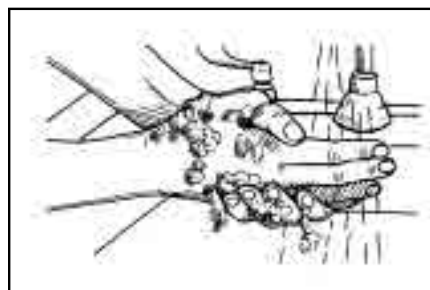
8. Agarre firmemente con su mano alrededor del condón por 10 segundos.



10. Busque la bolsa de pierna. Corte el largo de tubo que necesite cuando el tubo sea nuevo.



12. Conecte el condón a la bolsa de pierna y coloque su pene hacia abajo.



14. Lávese las manos.

Posibles Problemas de la Piel

- Busque por si tiene áreas enrojecidas o inflamadas en su pene.
- Busque por áreas de piel agrietada cada día.
- Si nota problemas de la piel, no ponga el cinto de velcro sobre esa área.
- Si tuviera una área abierta en la piel, lo mejor es quitarse el condón a la hora de dormir y usar un urinario. Mantenga el urinario en su lugar usando toallas enrolladas.
- Llame al doctor o enfermera de la clínica externa.

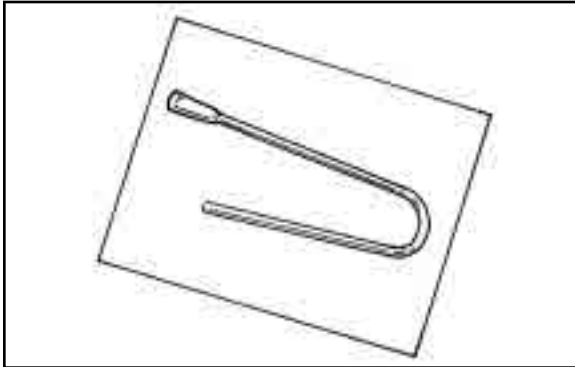
Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

Lo que aprenderé en esta lección:

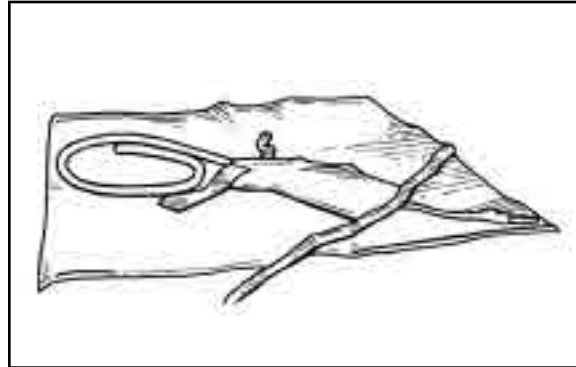
- 1.** Cómo limpiar mis artículos.
- 2.** Cómo almacenar o guardar mis artículos.
- 3.** Con cuánta frecuencia usaré artículos nuevos.
- 4.** Por cuánto tiempo puedo reusar mis artículos.

Artículos para el Cuidado de la Vejiga

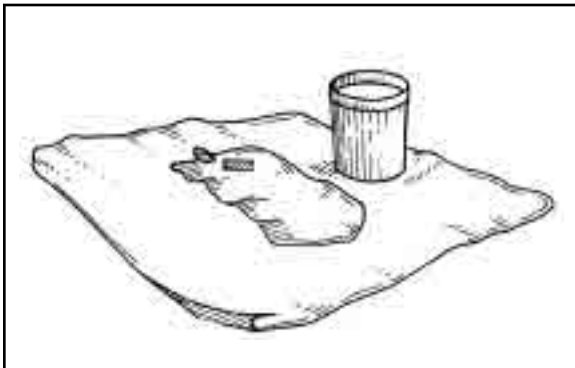
- Uso los artículos correctos.
- Circule los artículos que necesitara para cuidar la vejiga.



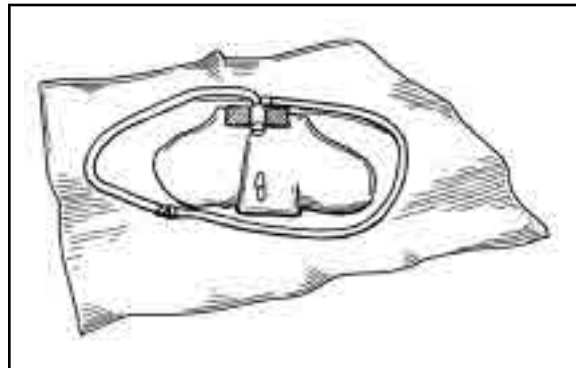
Catéter



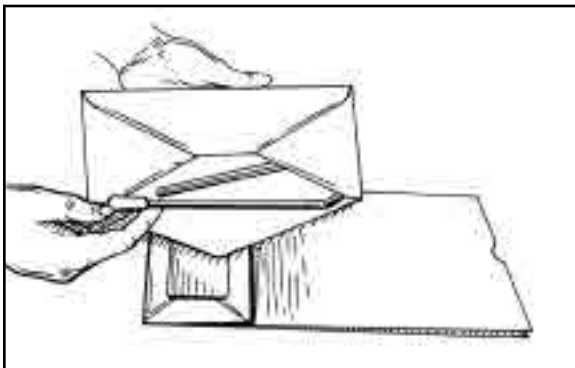
Bolsa de pierna



Bolsa de I.C., taza o urinal



Bolsa del lado de la cama

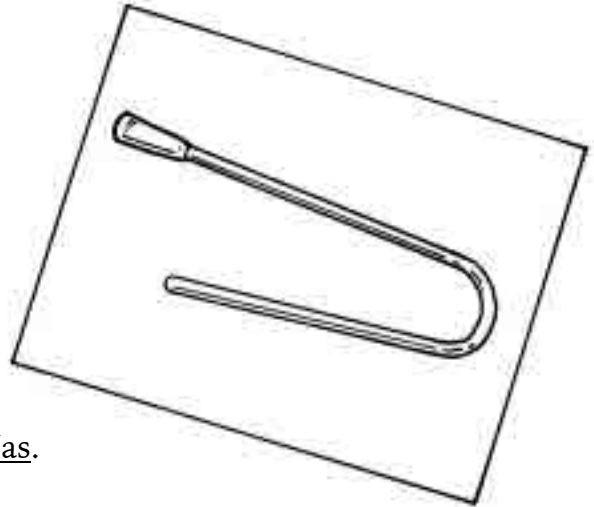


Sobre o bolsa de papel

Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

Catéter

- Lave el catéter con agua y jabón antibacterial después de cada “I.C.”
- Séquese con un papel toalla o toalla.
- Guarde su catéter en un sobre o bolsa de papel hasta que sea hora de usarlo otra vez.
- Cambie el sobre o bolsa de papel todos los días.
- Un catéter puede ser lavado y reusado durante 7 días.



Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

Condón sin adhesivo



- Cambie el condón después de cada “ I.C.” y lávelo con agua y jabón antibacterial.
- Si usted no usa “I.C.s”, cambie el condón cada día.
- Deje que el condón se seque sobre un papel toalla seco.
- Use el mismo condón si está limpio y seco.
- El condón puede ser lavado y reusado durante 7 días.
- Los condones adhesivos (auto adhesivos) no son reusables.

Limpieza y Almacenaje de sus Artículos

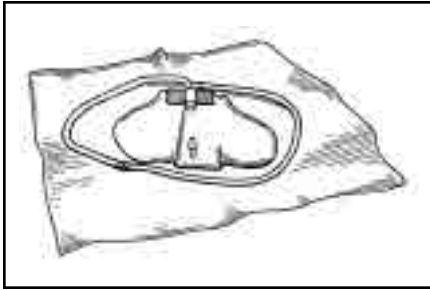
Mezcla de cloro y agua

- Consiga un envase de papel o plástico.
- Ponga 1/2 taza de agua en el envase.
- Añada una cucharada de cloro líquido.
- Mezcle el cloro y agua.
- No derrame el cloro sobre objetos de metal, tela o su piel.
- No mezcle el cloro o agua con nada más.
- Vierta la mezcla de cloro en un envase plástico con tapa.

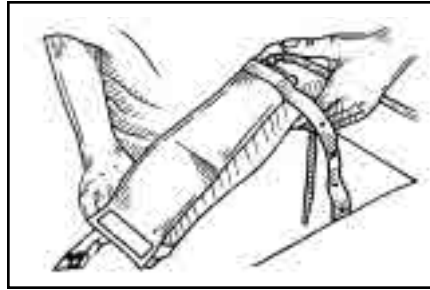
Kirchhoff and Dille 1993

Limpeza y Almacenaje de sus Artículos

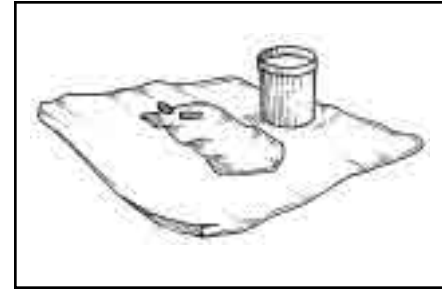
Circule los artículos que usted usa.



Bolsa colgable a la cama



Bolsa de pierna

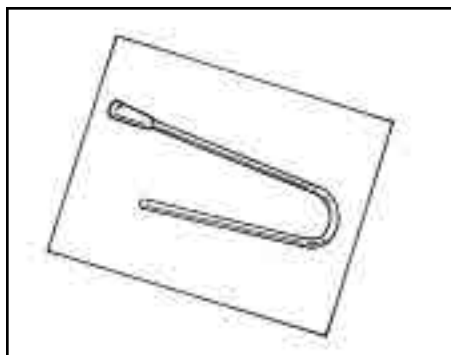


Bolsa de "I.C.", taza o urinario

- Vacíe toda la orina de la taza , bolsa o urinario.
- Enjuague la bolsa, taza, o urinario con agua al menos 10 segundos.
- Vacíe el agua dentro del inodoro.
- Vuelva a enjuagar la bolsa, taza o urinario con agua durante por lo menos 10 segundos.
- Vacíe el agua dentro del inodoro.
- Ponga 2 cucharadas de la mezcla de cloro dentro de la parte de la bolsa que entra en contacto con el catéter.
- Ponga el resto de la mezcla de cloro en la bolsa, taza o urinario y enjuague todas las partes de adentro de la bolsa durante 30 segundos por lo menos.
- Vacíe la mezcla de agua y cloro en el inodoro y hale la cadena.
- Ponga la bolsa, taza o urinario sobre un papel toalla limpio.
- Deje abierta cualquier cierre o pinza hasta la próxima vez que se use.
- La bolsa, taza o urinario puede ser usada hasta por 3 meses.

Artículos para la Vejiga

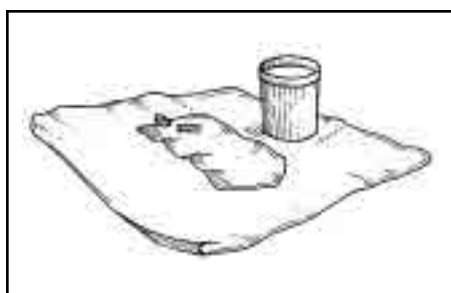
- Cambie su equipo al tiempo indicado.



Cambie su catéter cada _____ días.

2 | 7 | 10

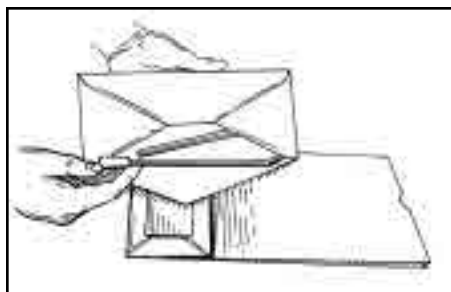
Catéter



Cambie su bolsa de "I.C.", taza o urinario cada _____ mes(es).

3 | 7 | 10

Bolsa de "I.C.", taza o urinario



Cambie el sobre o bolsa de papel cada _____.

día | semana | mes

Sobre o bolsa de papel

Artículos de Vejiga

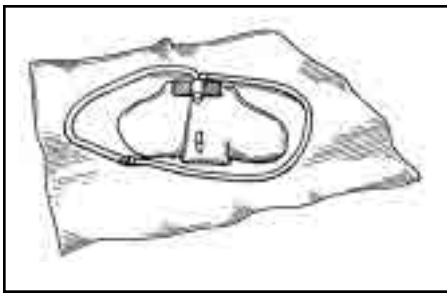
- Cambie su equipo al tiempo indicado.



Cambie el condón cada _____ days.

2 | 7 | 10

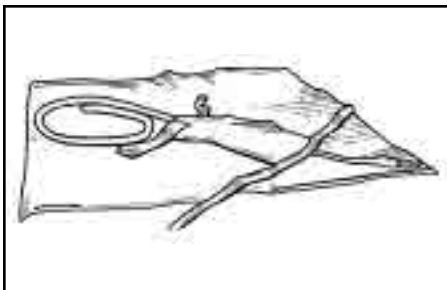
Condón



Cambie la bolsa colgable de la cama cada _____ mes(s).

3 | 7 | 10

Bolsa colgable de la cama



Cambie la bolsa de pierna cada _____ mes(s).

3 | 7 | 10

Bolsa de pierna

Infecciones

Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.** Los signos de una infección de vejiga.
- 2.** Cómo cuidar de una vejiga infectada.
- 3.** Cómo prevenir una infección de vejiga.
- 4.** Cómo lavar mis manos.

Problemas de la Vejiga

- Estas señales me indicarán que tengo un problema de vejiga:
 - Orina opaca
 - Orina oscura
 - Orina con escamas blancas
 - Más espasmos
 - Orina maloliente
- Que hacer:
 - Tome más agua y jugo de arándano
 - No tome coca cola ni otras sodas
 - Continúe haciendo su programa de vejiga como acostumbra.

Otros Problemas de Vejiga

Para el I.C.

El catéter debe entrar en la vejiga suavemente. Si el catéter no entra en la vejiga, espere unos minutos e intente otra vez. Nunca fuerce el catéter a entrar. Llame al doctor si el catéter no entra fácilmente.

Infecciones de Vejiga

- Estos signos le indicarán si tiene una infección y debe llamar al doctor:
 - Fiebre sobre 101 grados
 - Sangre en la orina
 - Goteo o escape de orina entre un “I.C.” y otro si por lo regular no le sucede
 - (Si tiene sensación de) - dolor y quemazón al orinar o sensación de deseo de orinar todo el tiempo
 - (Si su lesión es de T6 o más arriba) - Está teniendo disrefleja y no puede averiguar que se la está causando

Infecciones de Vejiga

- Qué hacer
 - Llame al doctor de inmediato al tener signos de infección.



- Puede llamar al doctor o clínica externa para conseguir ayuda.
- Tendrá que traer una muestra de orina estéril al doctor o laboratorio.
- Para una muestra de orina estéril, use un kit de “I.C.” estéril.
- Puede ser que necesite ayuda para hacer un “I.C.” estéril.
- Tome más agua y jugo de arándano (cranberry).
- No tome coca cola ni otras sodas.
- Siga haciendo su programa de vejiga como de costumbre.

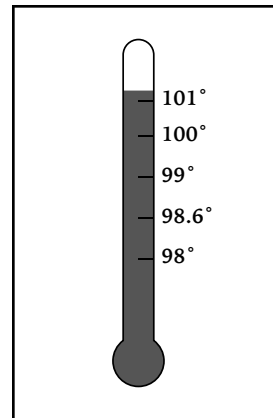
Palabras Clave

1. Estéril - sin gérmenes.
2. Kit estéril de “I.C.” - contiene guantes, catéter, toallitas y taza para orina estériles. Para que la muestra sea estéril tiene que usarlos todos. Pregunte a su doctor donde puede conseguir un kit estéril.

Infecciones de Vejiga

Cómo prevenir las infecciones

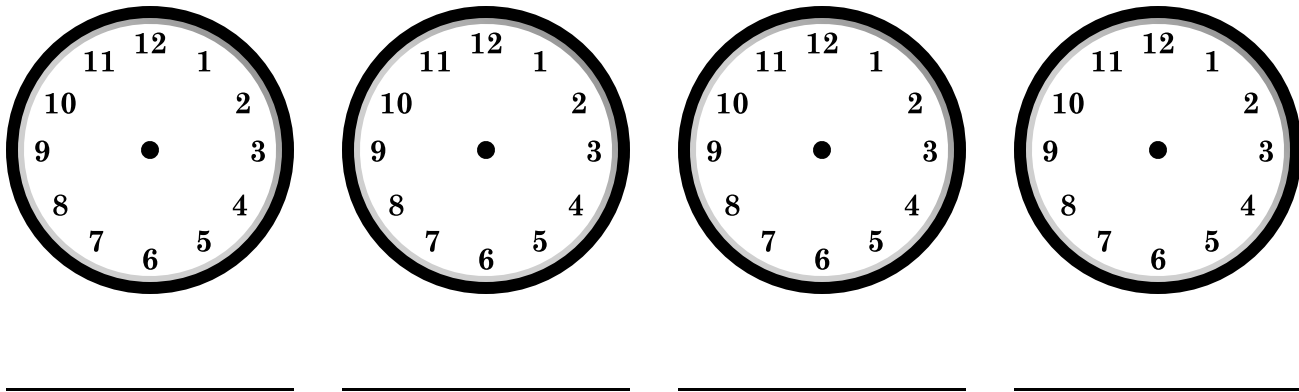
- Mire su orina y busque el siguiente signo de infección:
 - Blood in the urine
- Esté pendiente a otros signos de infección:
 - Fiebre sobre 101 grados
 - Goteo entre “I.C.s” si usualmente no tiene problema de goteo
 - Dolor o quemazón al orinar (si tiene sensación)
 - Sensación de tener que orinar todo el tiempo
- Llame al doctor o enfermera de la clínica externa de inmediato si tiene signos de infección.



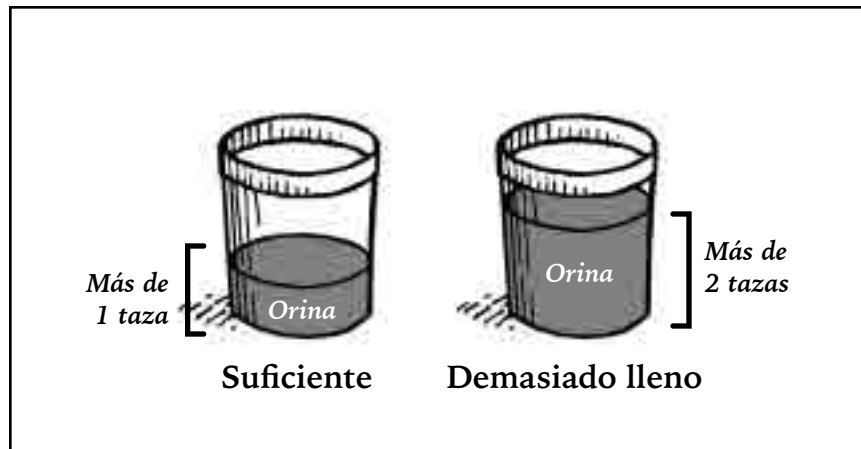
Infecciones

Cómo prevenir infecciones

- Siga su horario para “I.C.”



- No permita tener su vejiga muy llena.

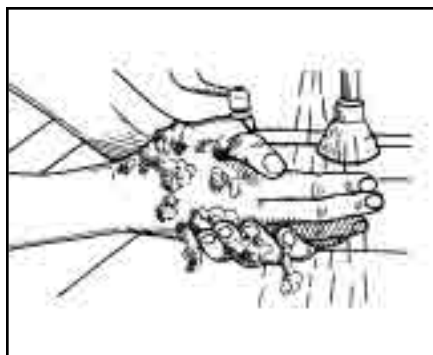


- La vejiga no debe tener más de 500 cc's (como la cantidad de una lata y media de soda) cada vez que la vacíe con el “I.C.”.
- Tome suficiente agua para que su orina sea de más de 355 cc's (como la cantidad de una lata de soda) y para mantener su vejiga libre de gérmenes.

Infecciones

Cómo prevenir las infecciones

- Mantenga la limpieza

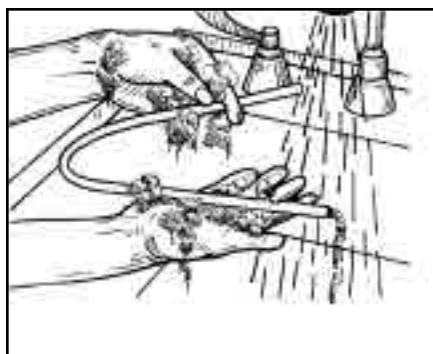


Lávese las manos

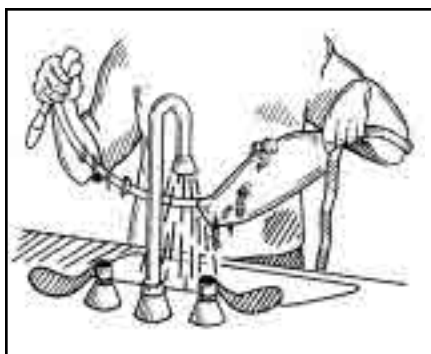


Báñese todos los días

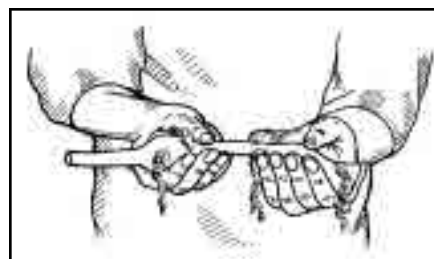
- Lave los suministros con agua y jabón antimicrobiano



Lave el catéter

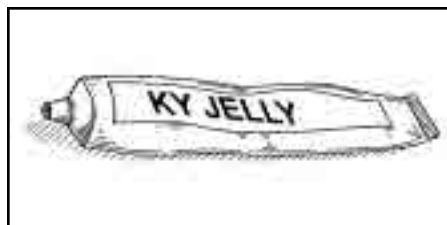


Lave la bolsa de orina



Lave el condón

- No ponga nada en el tubo de K-Y Jelly o pomada gelatinosa soluble en agua. Mantenga la parte superior cerrada.



Use lubricación estéril

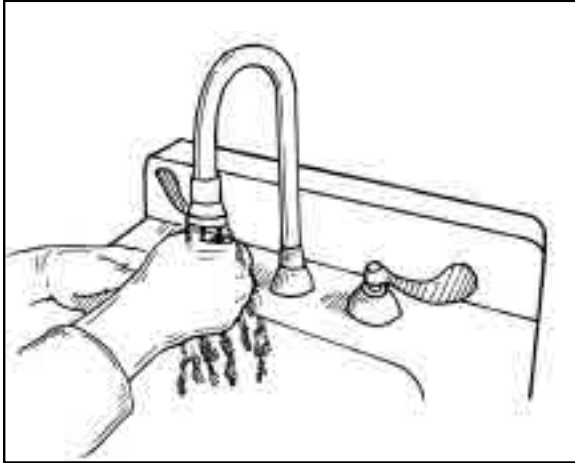


Lave la bolsa o el urinario

Infecciones

Cómo lavarse las manos

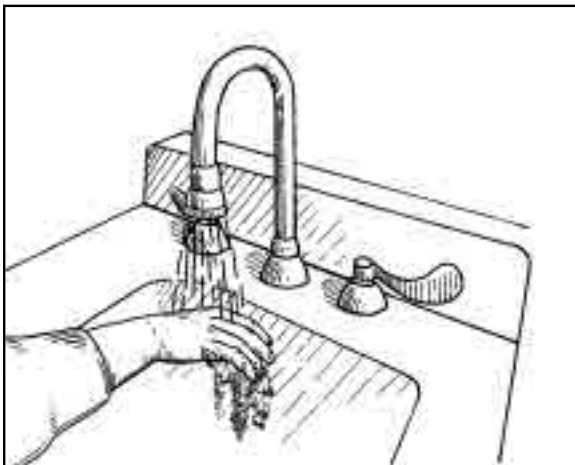
El tener manos limpias es la mejor forma de prevenir infecciones de la vejiga.



1. Enjuáguese las manos.



2. Enjabone sus manos, frótelas durante 20 segundos por lo menos.



3. Enjuáguese las manos.



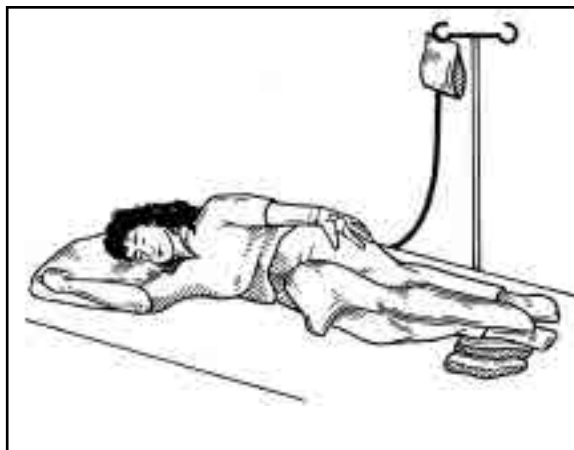
4. Séquelas con una toalla limpia

- **Cualquier persona** que le ayude con el programa de vejiga debe lavarse las manos antes y después del programa de vejiga.

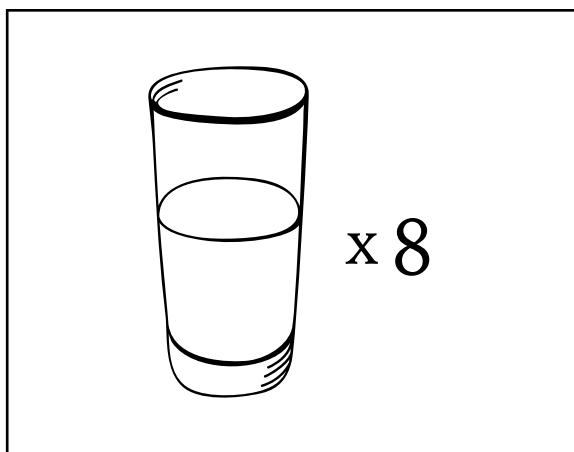
Cuidado de la Vejiga

Cómo mantener su vejiga saludable

- Hágase una prueba de I. V. P. (Pielograma intravenoso) o escán renal cada 2 años
Este es un examen para piedra o cálculo



- Tome de 6 a 8 vasos de agua a través del día.



Palabras Clave

1. I. V. P. (Pielograma intravenoso) - Una radiografía de contraste de los riñones y la vejiga.
2. Escán renal - Una radiografía de los riñones sin contraste.

Disrefleja

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Por qué es peligrosa la disrefleja.
2. Los signos de disrefleja.
3. El tratamiento para la disrefleja.
4. Cómo usar su tarjeta de emergencia para la disrefleja.

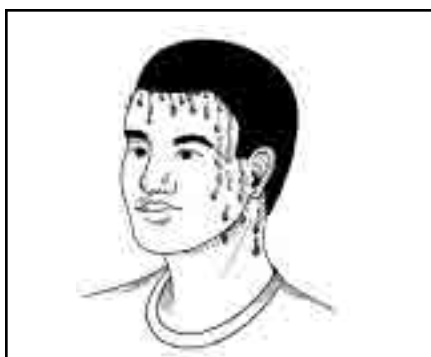
Disrefleja

- La disrefleja es un problema peligroso que puede suceder al tener problemas de la vejiga, intestino o piel.
- La disrefleja es una **emergencia**. Puede causar un derrame o muerte.
- Casi siempre la disrefleja es causada por una **vejiga** muy llena.
- Tambien puede ser causada por un intestino muy lleno, heces muy endurecidas, un dil rudo, una uña enterrada, problemas de la piel o infección de vejiga .

Signos de disrefleja



Dolor de cabeza



Sudor



Escalosfríos



Congestión Nasal



Alta presión



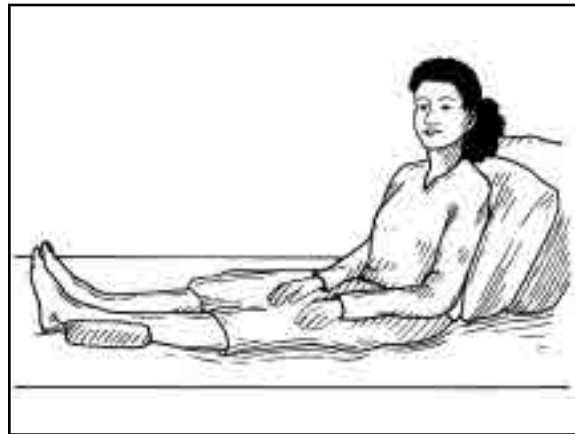
Manchas en la

Disrefleja

Cuidándose de disrefleja



1. Si está solo, ¡Consiga ayuda!



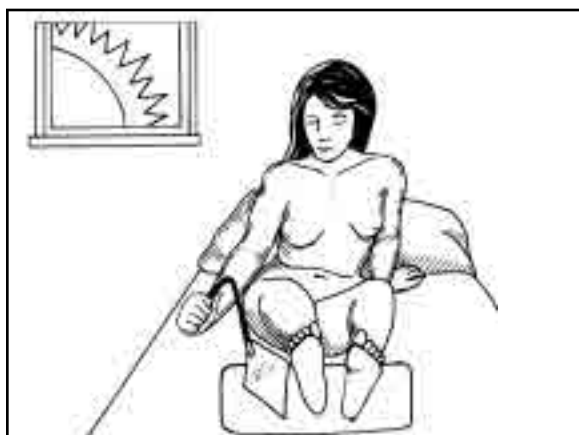
2. Siéntese en la cama o silla

Disrefleja

Cuidándose de disrefleja



3. Haga un "I.C." enseguida. Verifique que su tubo de foley o bolsa de orina no esté enredado.



5. Mire su piel y busque para:
- ropa muy ajustada
 - algo presionando su piel
 - una llaga
 - un uñero o uña enterrada



4. Haga un programa de intestino usando unguento nupercainal.



6. Si la disrefleja no se va, llame al número de emergencia.

El número de emergencia en mi área es el _____.

Palabra Clave

Unguento Nupercainal - Medicina que se usa en el recto para adormecer el área.

Disrefleja

Targeta de Emergencia

<p>Shepherd Center</p> <p>Disrefleja</p> <p>Targeta de Emergencia</p> <p><i>(404) 350-7460</i></p> <p><i>Después de las 4:30 p.m.</i></p> <p><i>& fin de semana</i></p>	<p>_____</p> <p>Mi nombre es _____</p> <p>_____</p> <p>Teléfono # _____</p> <p>_____</p> <p>Mi presión normal es de _____</p> <p>En caso de emergencia llame a:</p> <p>_____</p> <p>at _____</p>
--	--

Frente de la Targeta

Parte de atrás de la Targeta

Tengo una lesión espinal. Las personas con lesión espinal pueden tener un problema llamado Disreflegia. La disreflegia es una condición del sistema nervioso autónomo que causa extremos de alta presión de sangre que también se llama hiperreflegia. Esto puede ser una situación de vida o muerte. Los síntomas son: dolor de cabeza severo, sudor, piel de gallina, congestión nasal manchas rojas en la piel y alta presión. Por favor llame al número de emergencia local.

Mientras que espera a que llegue la ambulancia:

1. Mantenga la persona sentada deecha.
2. Afloje vestiduras ajustadas.
3. Quédese con la persona hasta que llegue ayuda.
4. Déle esta targeta al personal de ayuda de emergencia.
5. El personal entrenado debe vaciar vejiga e intestinos.
6. El personal médico puede considerar administrar un medicamento para controlar la presión.

Parte interior de la Targeta

Hoja de Trabajo

¿Es un problema de vejiga o es disrefleja?

Direcciones: Trace una línea del problema a la izquierda al signo en la derecha.

1. Infección de vejiga

Dolor de cabeza

Goteo de orina

Escalosfríos

2. Disrefleja

Manchas en la piel

Sudor

Sangre en la orina

Congestión nasal

Alta presión

Fiebre

Vejiga - Repaso

1. El programa de vejiga que hace es _____.
2. Debe hacer su "I.C." cada _____ horas.
3. Un catéter puede ser usado por _____ días.
4. Un condón puede ser usado por _____ días.
5. Una bolsa de pierna puede ser usada por _____ mes(s).
6. Una bolsa colgable del lado de la cama puede ser usada por _____ mes(s).
7. Una bolsa de "I.C." puede ser usada por _____ mes(s).
8. ¿Puede darle una disrefleja? _____
9. ¿Tiene su tarjeta de emergencia consigo? _____
10. ¿Dónde está? _____
11. ¿Cuáles son los signos de infección de la vejiga?

¿De disrefleja? _____
12. ¿Qué puede hacer para prevenir infecciones de vejiga?

13. ¿Qué es lo primero que debe hacer si tiene disrefleja?

Cuidado del Intestino

4 CONTENIDO DEL CAPÍTULO

Programa de Intestino: Dil con Ayuda, Dil sin Ayuda, Distintos Tipos	146
Equipos para Programas	151
Suministros para los Programas	152
Como Hacer los Programas	154
La Limpieza	165
Como Mantener el Intestino Saludable	169
Buena Alimentación	172
Problemas de Intestino	176
Suministros para una Enema	183
Enema: Cómo se Hace	184
Repaso	188

Programa de Intestino

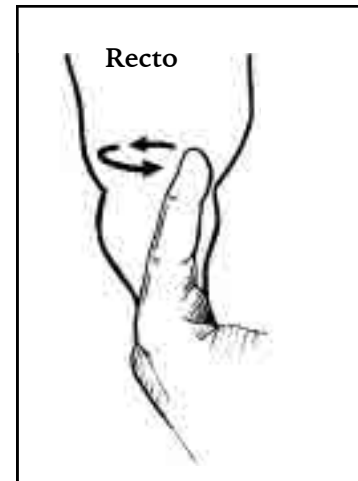
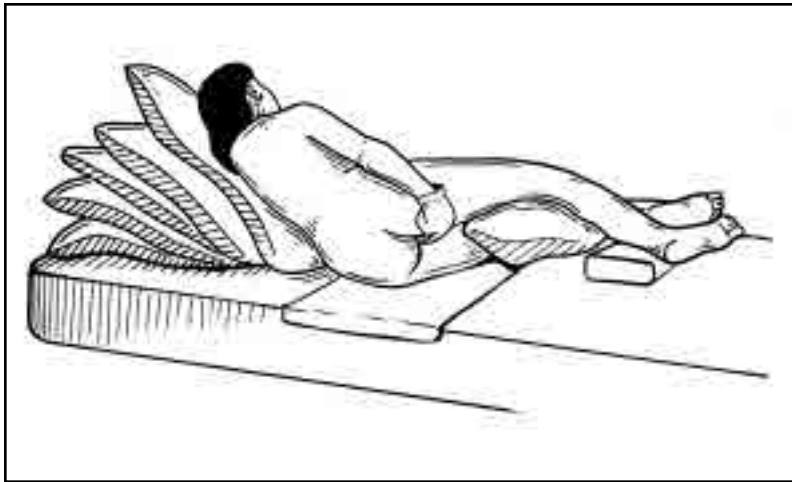
Lo que aprenderé en esta lección:

- 1.** La clase de programa de intestino que tendré.
- 2.** Cuando debo hacer mi programa de intestino.
- 3.** Cómo hacer mi programa de intestino.

Programa de Intestino

Dil Con Ayuda

- Después de una lesión espinal voy a vaciar mi intestino de una manera diferente.
- Mi programa de intestino mantendrá la regularidad de mi intestino y evitara accidentes.
- Mi programa de intestino se llama Dil (Por estimulación).
- El dil hace que el excremento salga del intestino.
- Voy a necesitar ayuda para hacerme el dil.



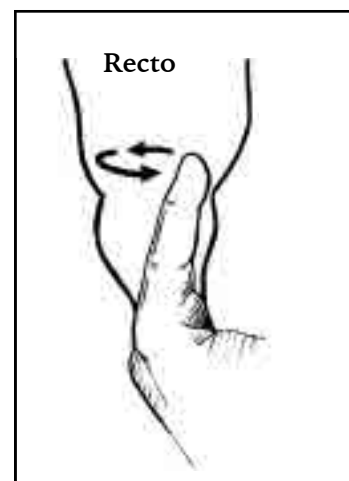
Palabras Clave

1. Dil - el meter un dedo dentro del recto y mover el dedo en círculos
2. Excremento - evacuación
3. Recto - parte inferior del intestino. Para hacer un dil, se coloca un dedo dentro del recto.

Programa de Intestino

Dil sin Ayuda

- Luego de una lesión espinal, voy a vaciar mis intestinos de una forma diferente.
- Mi programa de intestino me ayudará a mantener la regularidad y evitar accidentes.
- Mi program de intestino se llama dil.
- El dil hace que el excremento salga del intestino.



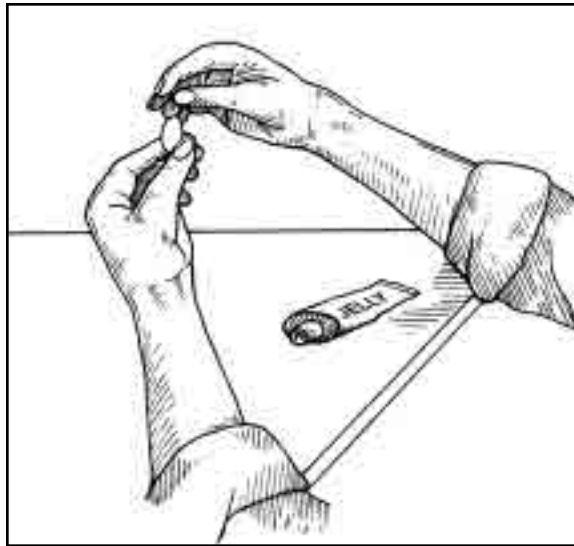
Palabras Clave

1. Dil - el meter un dedo dentro del recto y moverlo en círculos
2. Excremento - evacuación
3. Recto - Parte de abajo del intestino. Hacer un dil es meter el dedo dentro del recto.

Programa de Intestino

Supositorio

- Luego de una lesión espinal voy a vaciar mi intestino de una forma diferente.
- Mi programa de intestino mantendrá la regularidad y ayudará a evitar accidentes.
- Yo uso un supositorio para my programa de intestino. Se coloca dentro de el recto.
- El supositorio hace que el excremento salga del intestino.



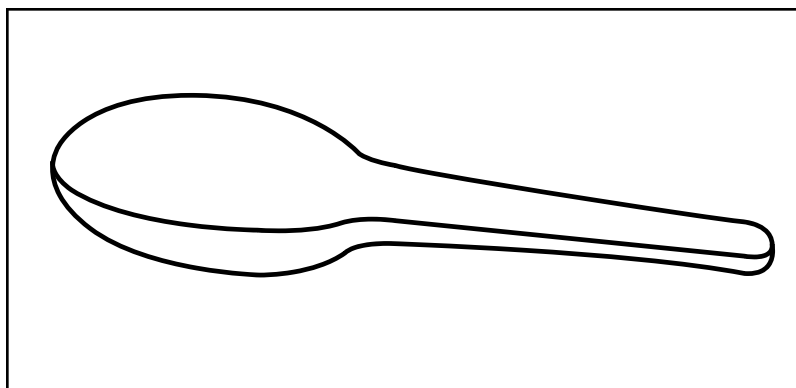
Palabras Clave

1. Supositorio - Medicina que se mete dentro del intestino para causar que se vacíe. Algunas son Glicerina, Dulcolax y Bala Mágica.
2. Excremento - evacuación
3. Recto - Parte de abajo del intestino. El supositorio se mete dentro del recto (ano).

Programa de Intestino

Theravac (Tipo de Enema)

- Después de una lesión espinal voy a vaciar mi intestino de una forma diferente.
- Mi programa de intestino mantendrá la regularidad y evitará accidente.
- Yo uso el Theravac (tipo de enema) para mi programa de intestino.
- El Theravac hace que el excremento salga del intestino.
- Corte la punta del Theravac y riegue el interior del recto con el liquido.



Palabras Clave

1. Theravac Cápsula pequeña de plástico llena de medicina líquida para el intestino.
2. Excremento - Evacuación
3. Recto - Parte de abajo del intestino. El Theravac se vacía dentro del recto.

Programa de Intestino

Equipo

- Es posible que use equipo especial en el baño.
- Marque el tipo que yo uso.



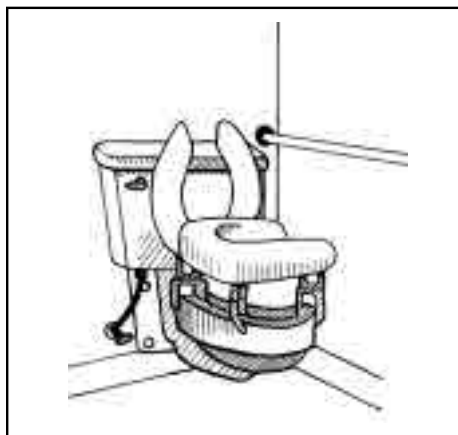
Activaid silla para bañera



Silla para tomar ducha



Cama

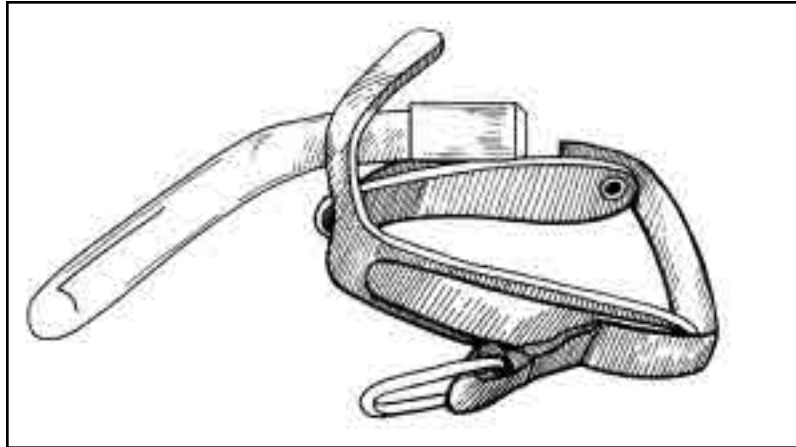


Asiento elevado para inodoro

Programas de Intestino

Artículos que se usan para el programa de intestino

- Yo uso una varilla de dil para hacer mi evacuación.
- La varilla de dil se usa en lugar de usar un dedo.



Varilla de dil

Palabra Clave

1. Varilla de dil - Un artículo hecho a la medida que se usa para hacer la evacuación con dil.

Programas de Intestino

Artículos que se usan para el programa de intestino

- A la hora de hacer mi programa de intestino, debo reunir todos estos artículos:

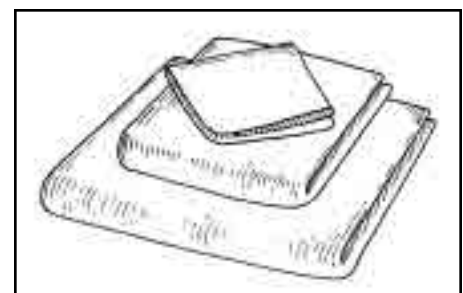
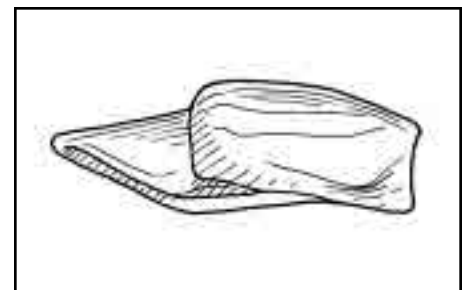
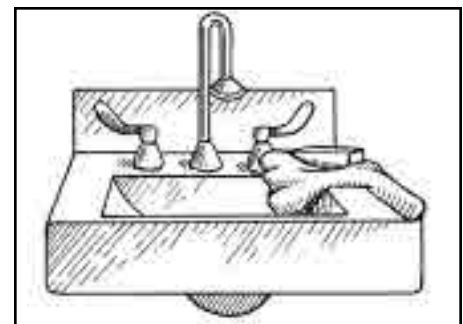
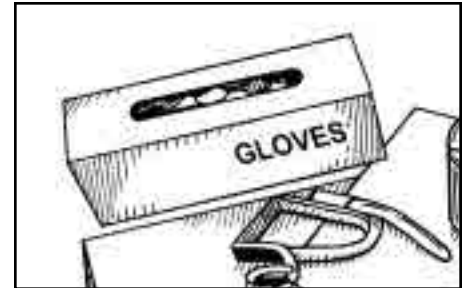
1. Guantes

2. Agua y jabón

3. Protector para el colchón o bolsa plástica para proteger la ropa de cama.

4. Toalla y toallitas

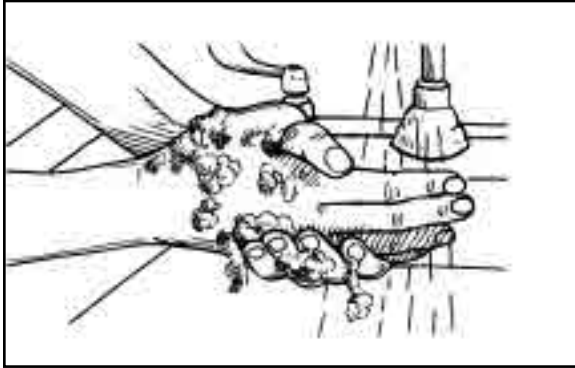
5. Vaselina o pomada en gel como KY Jelly



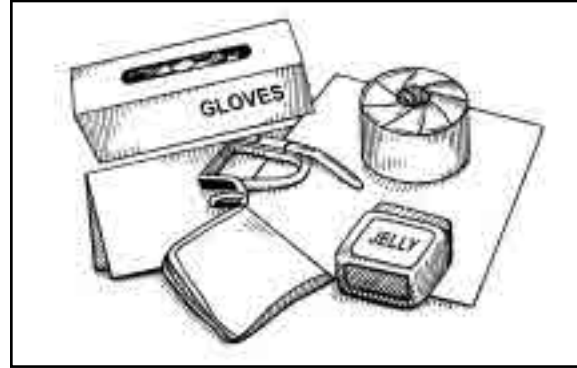
Programa de Intestino

Como se Hace el Dil

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



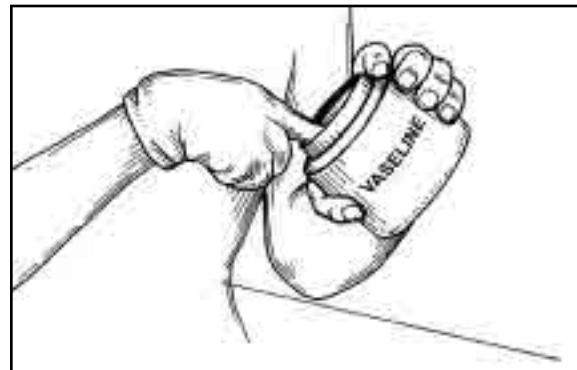
1. Lávese las manos.



2. Reúna todos los artículos que va a necesitar.



3. Póngase los guantes.

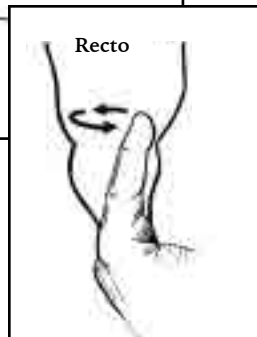


4. Unte vaselina en un dedo.

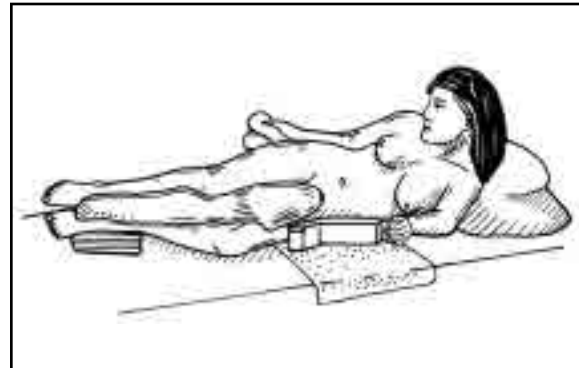
Programa de Intestino

Como se Hace el Dil

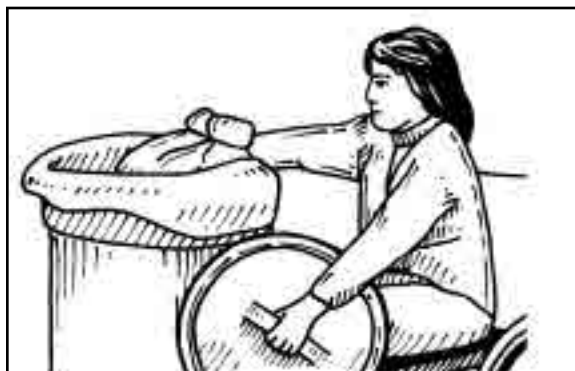
Direcciones: Siga los siguientes pasos.



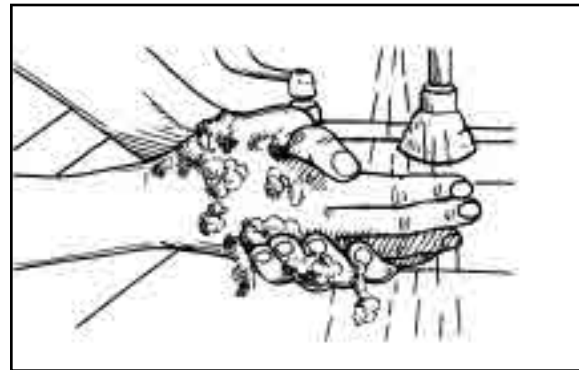
5. Meta el dedo en el recto. Haga el dil y saque el excremento. Haga dil por lo menos 20 minutos. Si no sale excremento en los últimos 5 minutos, puede parar. Si sale, debe seguir con el dil. Una vez para de salir excremento por 5 minutos, siga otros 5 minutos para tener seguridad de que los intestinos esten vacios por completo.



6. Observe la evacuación y luego lávese su trasero con agua y jabón.



7. Desheche los guantes sucios y los protectores de plástico para la cama.

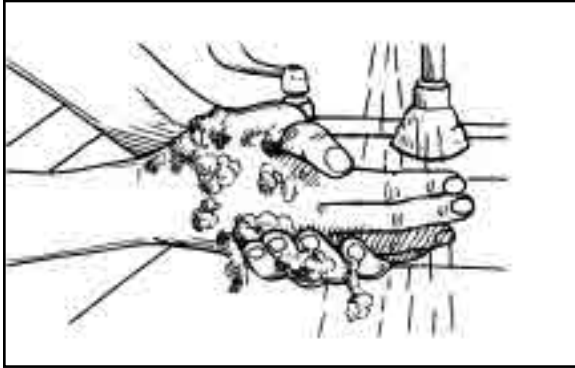


8. Lávese las manos.

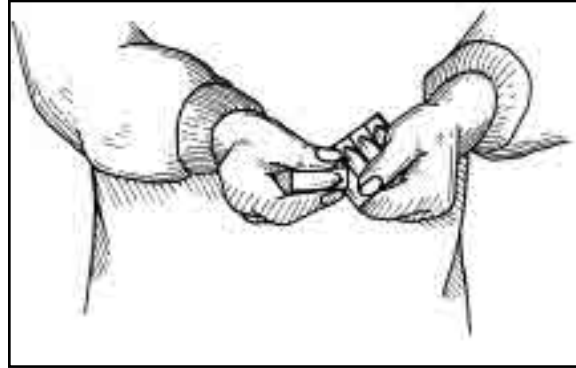
Programa de Intestino

Cómo usar un Supositorio

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



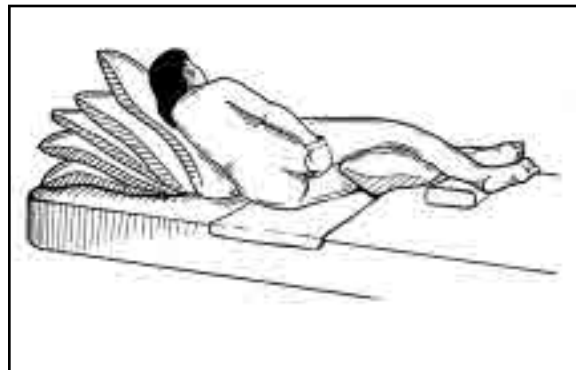
1. Lávese las manos.



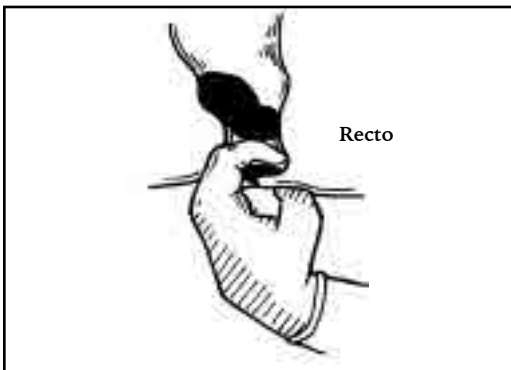
2. Tome el supositorio.



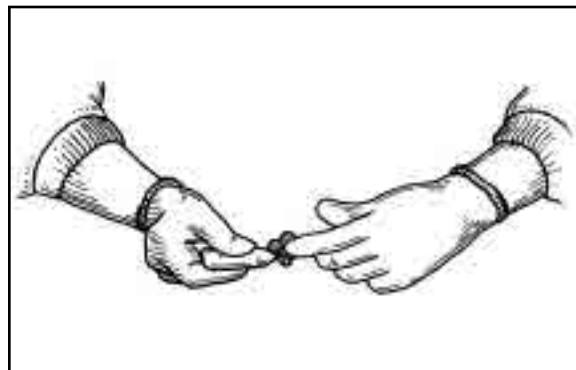
3. Póngase los guantes.



4. Acuéstese del lado izquierdo.



5. Póngase KY Jelly u otra substancia gelatinosa en su dedo y vacíe el excremento del recto.

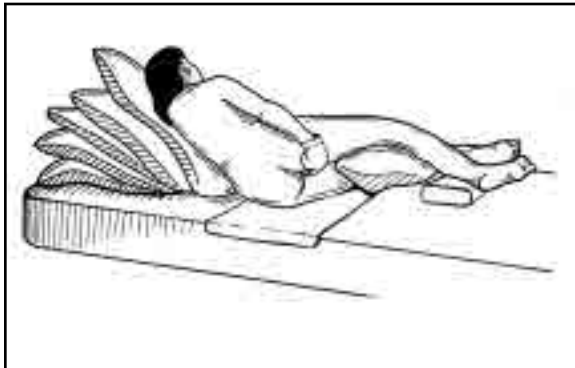


6. Ponga gel en el supositorio.

Programa de Intestino

Cómo usar un Supositorio

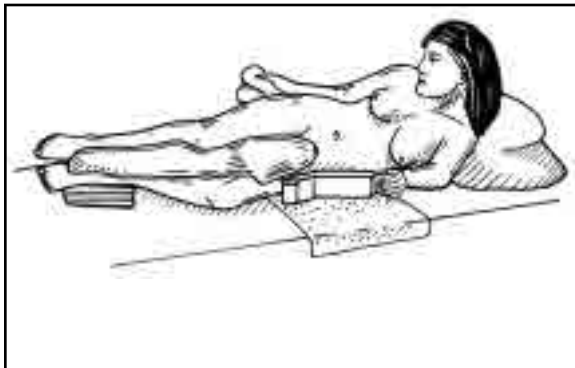
Direcciones: Siga los siguientes pasos.



7. Meta el supositorio en el recto.



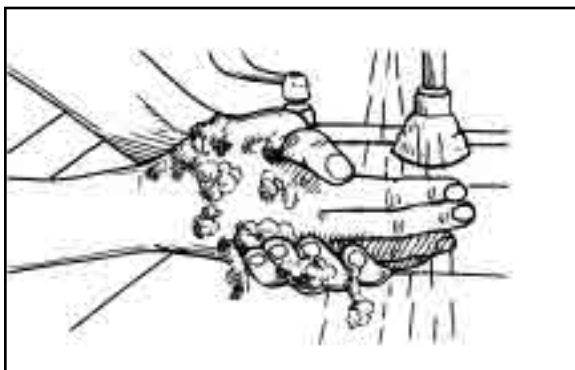
8. Espere 30 minutos, revise su recto otra vez. Puede haber salido más excremento, pero puede quedar más dentro del recto.



9. Observe la evacuación y luego lávese con agua y jabón el trasero.



10. Deseche los guantes sucios y los protectores plásticos de la cama.

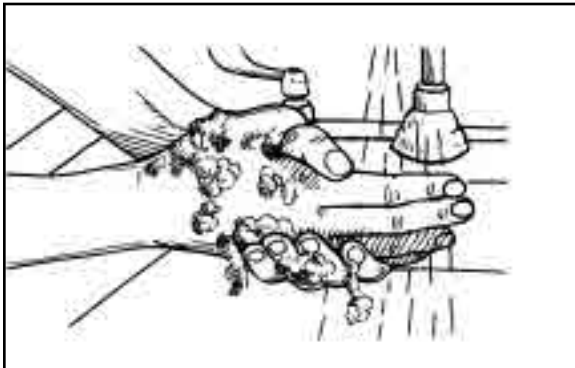


11. Lávese las manos.

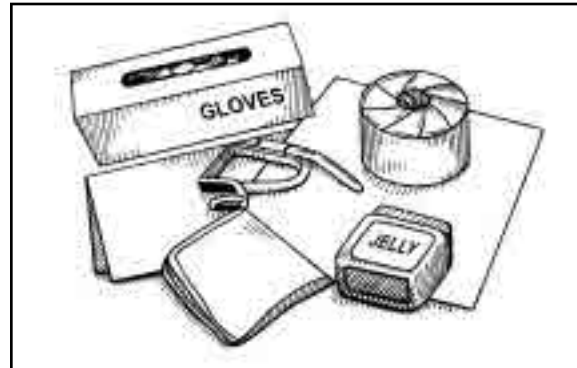
Programa de Intestino

Supositorio y Dil

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



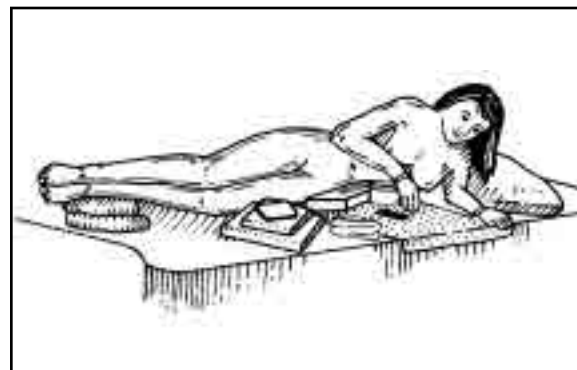
1. Lávese las manos.



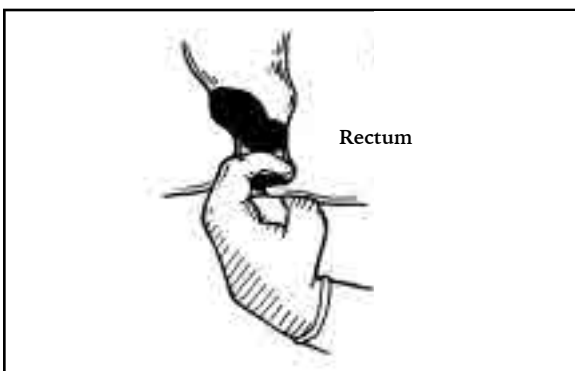
2. Reúna todos los artículos que va a necesitar.



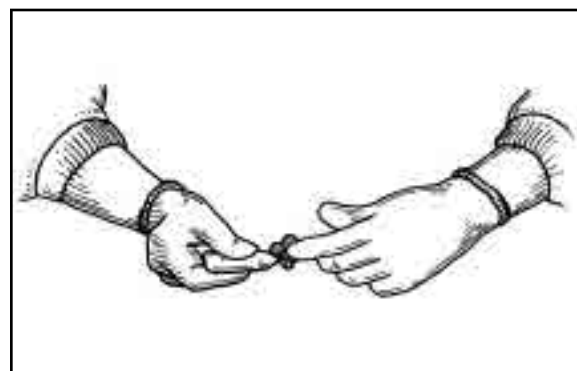
3. Póngase los guantes.



4. Acuéstese del lado izquierdo.



5. Póngá KY Jelly u otra sustancia gelatinosa en su dedo y vacíe el excremento del recto.

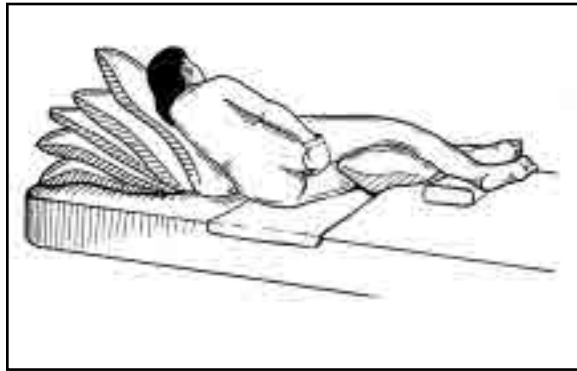


6. Póngá KY Jelly u otra sustancia gelatinosa en el supositorio.

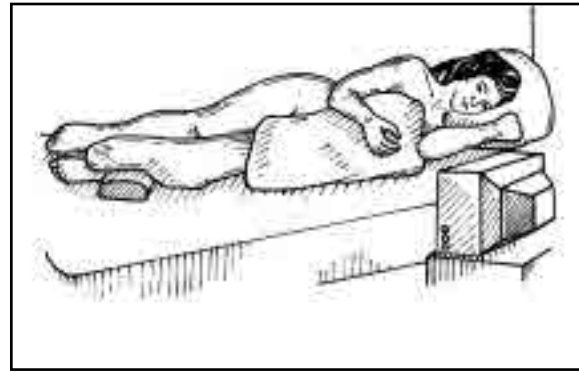
Programa de Intestino

Supositorio y Dil

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



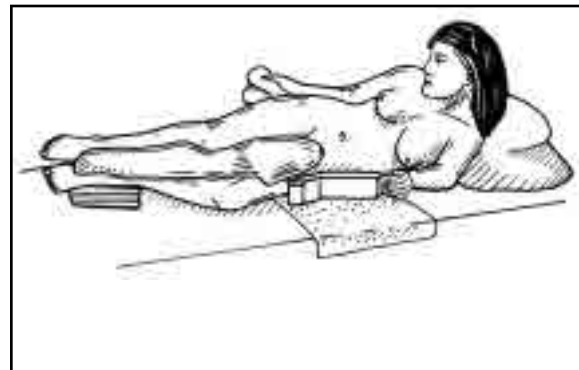
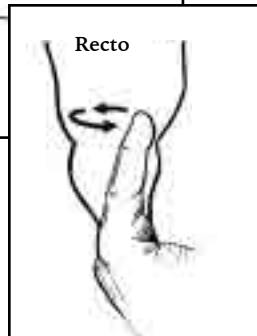
7. Meta el supositorio dentro del recto.



8. Espere 30 minutos.



9. Ponga el dedo dentro del recto. Haga el dil y saque el excremento. Si no sale excremento por los últimos 5 minutos, puede parar. Si hay excremento continue. Una vez no salga más excremento, siga haciendo dil por 5 minutos más para tener seguridad de que los intestinos estén completamente vacíos.

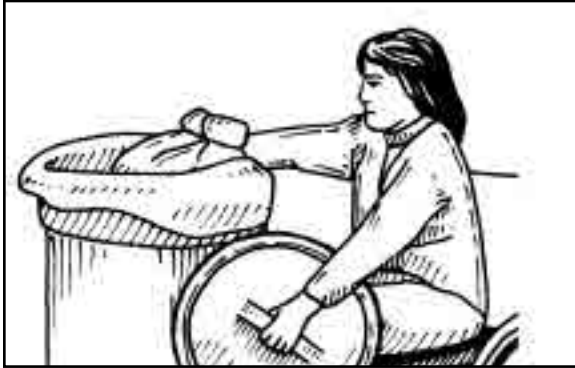


10. Observe los resultados, y lávese el trasero y las manos con agua y jabón.

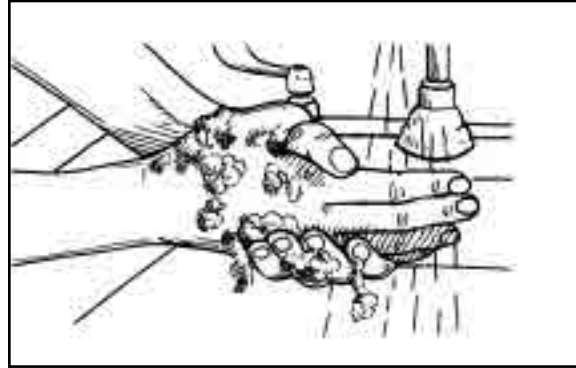
Programa de Intestino

Supositorio y Dil

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



11. Deseche los guantes sucios y los protectores de plástico de la cama.

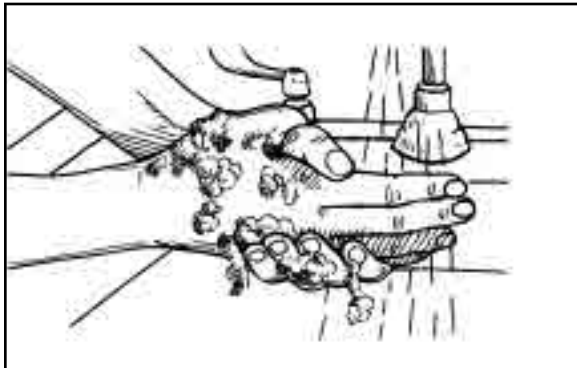


12. Lávese las manos.

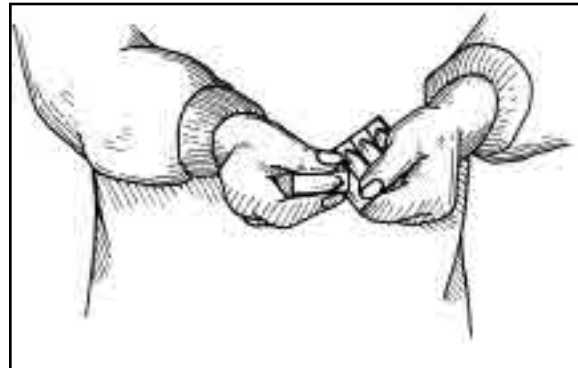
Programa de Intestino

Cómo usar el Theravac

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



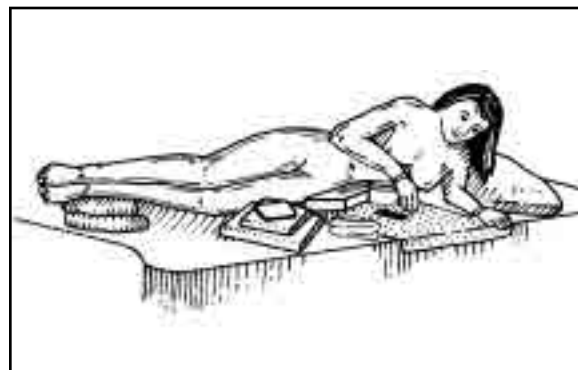
1. Lávese las manos.



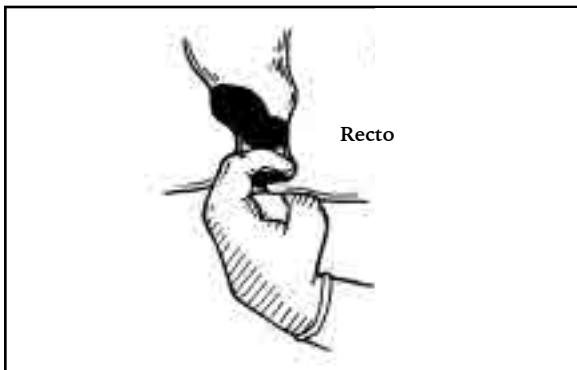
2. Busque el Theravac.



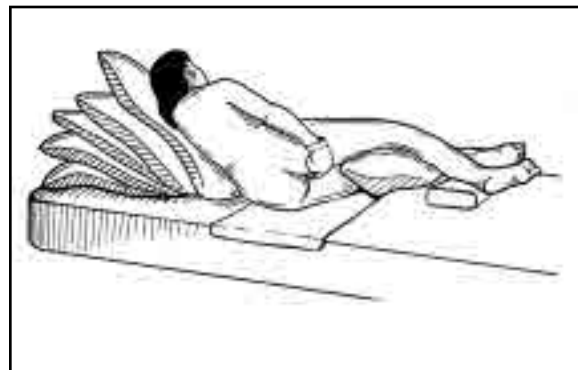
3. Póngase los guantes.



4. Acuéstese del lado izquierdo.



5. Ponga KY Jelly u otra sustancia gelatinosa en su dedo y vacíe el excremento del recto.

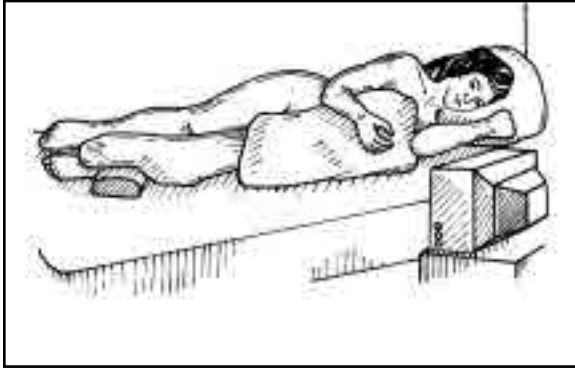


6. Corte la punta del Theravac y riegue el líquido dentro del recto.

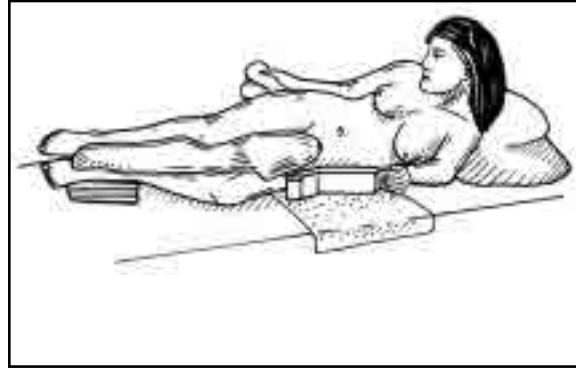
Programa de Intestino

Cómo usar el Theravac

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



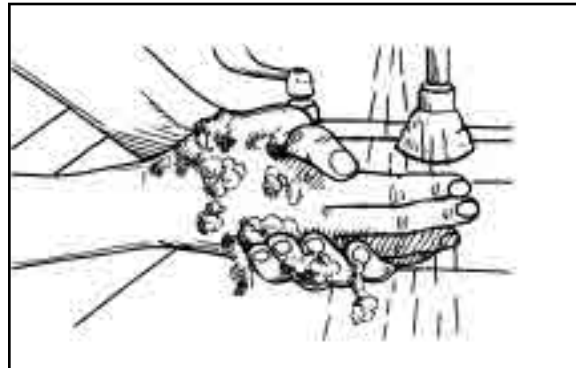
7. Espere 30 minutos y luego revise su recto otra vez. Puede que haya salido un poco de excremento, pero puede quedar más adentro del recto.



8. Observe la evacuación y luego lávese el trasero con agua y jabón.



9. Deseche los guantes sucios y los plásticos protectores de la cama.

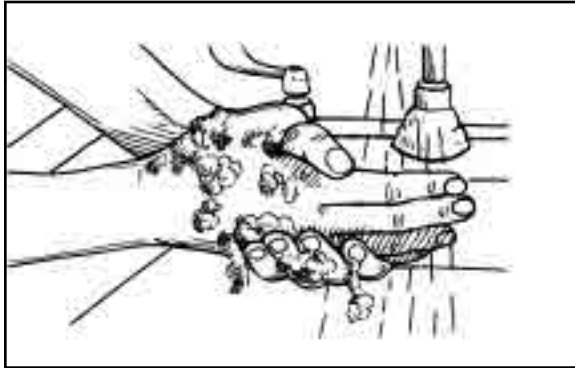


10. Lávese las manos.

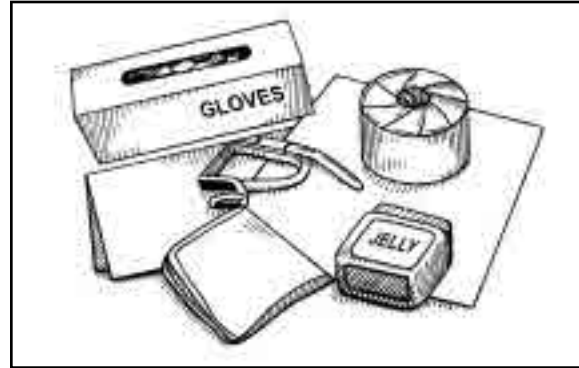
Programa de Intestino

Theravac e dil

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



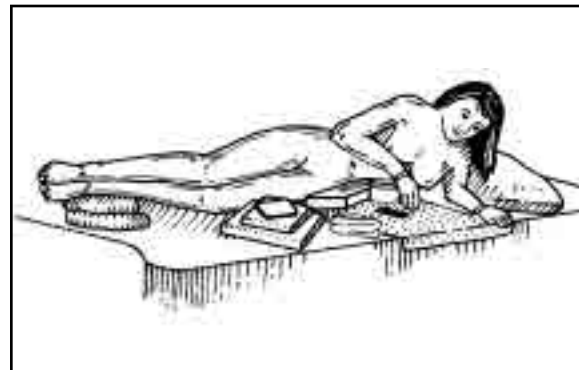
1. Lávese las manos.



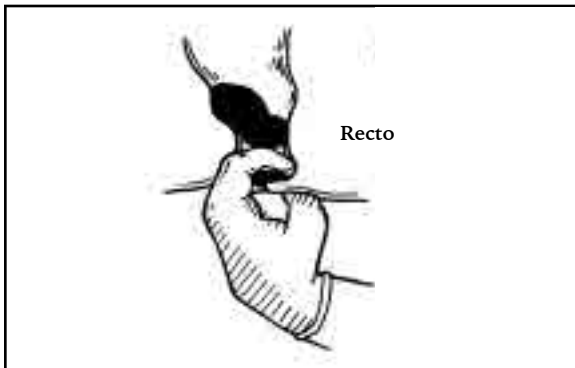
2. Reúna todos los artículos que va a necesitar.



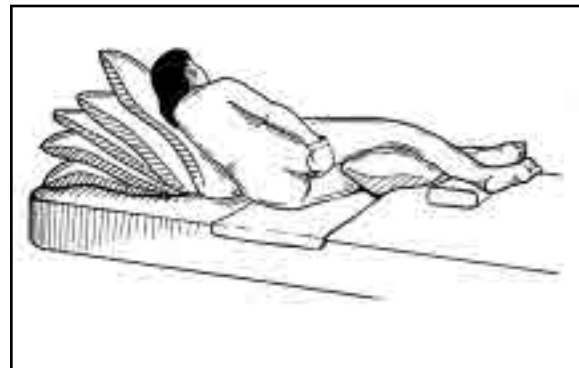
3. Póngase los guantes.



4. Acuéstese del lado izquierdo.



5. Ponga KY Jelly u otra sustancia gelatinosa en su dedo y vacíe el excremento del recto.

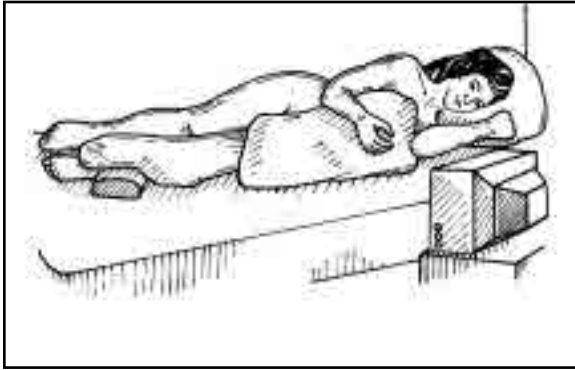


6. Corte la punta del Theravac y riegue su contenido dentro de su recto.

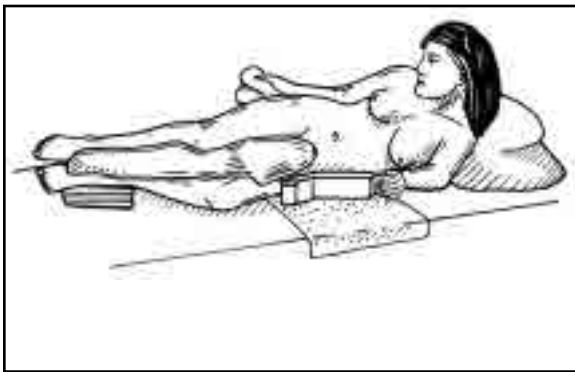
Programa de Intestino

Theravac e dil

Direcciones: Siga los siguientes pasos.



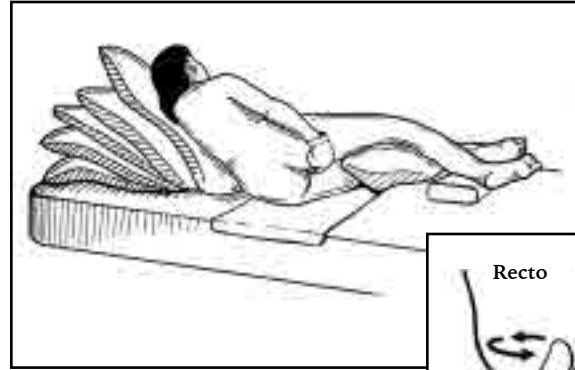
7. Espere 30 minutos.



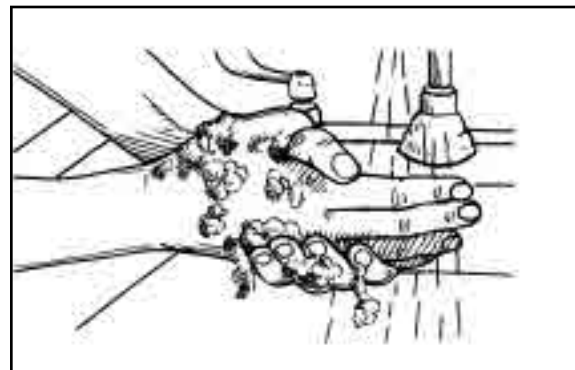
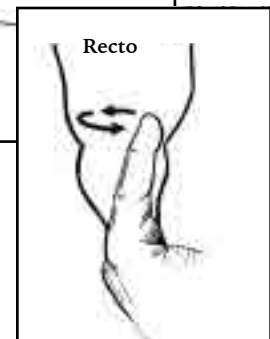
9. Observe la evacuación y luego lávese el trasero con agua y jabón.



10. Deseche los guantes sucios y los protectores de plástico de la cama.



8. Ponga un dedo en el recto. Haga el dil y saque el excremento. Haga dil por lo menos durante 20 minutos. Si no hay excremento durante los últimos 5 minutos, puede parar. Si hay excremento, debe continuar. Una vez pare de salir excremento, siga haciendo dil por 5 minutos más, para estar seguro que el intestino esté completamente vacío.



11. Lávese las manos.

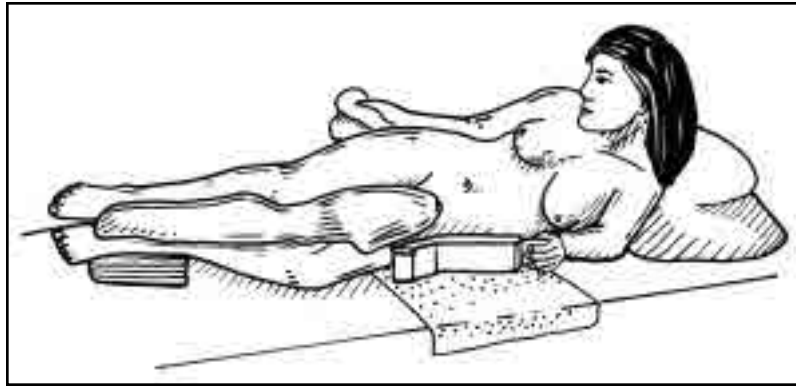
Limpieza

Lo que aprenderé en esta lección:

1. Por qué necesito limpiarme después de mi programa de intestino.
2. Cómo limpiar el área donde hice mi programa de intestino.

Limpieza

- Debo limpiar mi trasero después de mi evacuación para evitar llagas en la piel e infecciones.

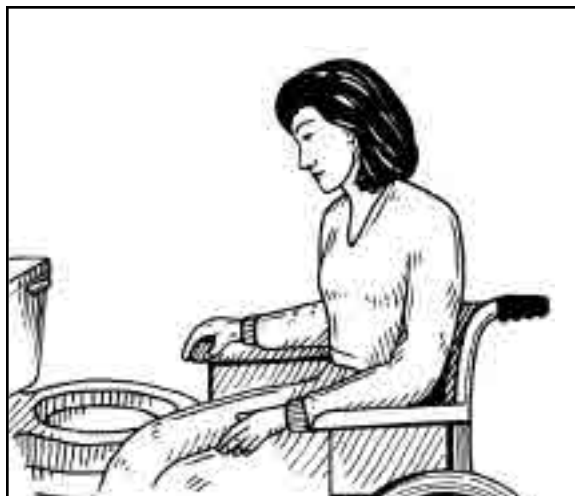


1. Lava mi trasero con agua y jabón.
2. Secar bien mi trasero.

Limpieza

- Se debe limpiar bien el lugar donde hizo su programa de intestino para evacuar, para remover gérmenes que pueden causar infecciones.

1. Bote el excremento en el inodoro y jale la cadena.



2. Deseche toda la basura en una bolsa plástica.



3. Bote enseguida la bolsa plástica dentro de un bote de basura con tapa.
4. Lave de inmediato toda la ropa de cama que va a volver a usar.

Programa de Intestino

Hoja de Trabajo

Direcciones: Llene los blancos.

1. Hago mi programa de intestino a las _____ en punto.

2. Mi programa de intestino se llama _____.

dil | supositorio | dil & supositorio or Theravac | otro

3. Al hacer mi programa de intestino en la cama, debo acostarme _____.

lado derecho | de espaldas | boca abajo | del lado izquierdo

4. Siempre debo untar _____ en mi mano con guante antes de meter mi dedo en el recto.

K-Y jelly | vaselina | agua

5. Siempre debo lavar mi _____ antes y después de mi programa de intestino.

manos | cosa que voy a usar | guantes

El Intestino Sano

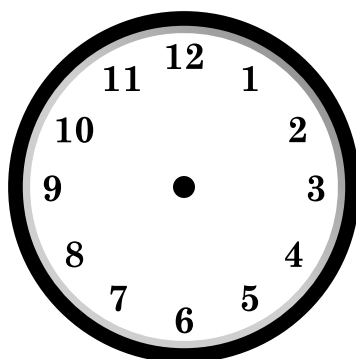
¿Qué aprenderé e esta lección?:

- 1.** Qué puedo hacer para mantener mis intestinós saludabes.

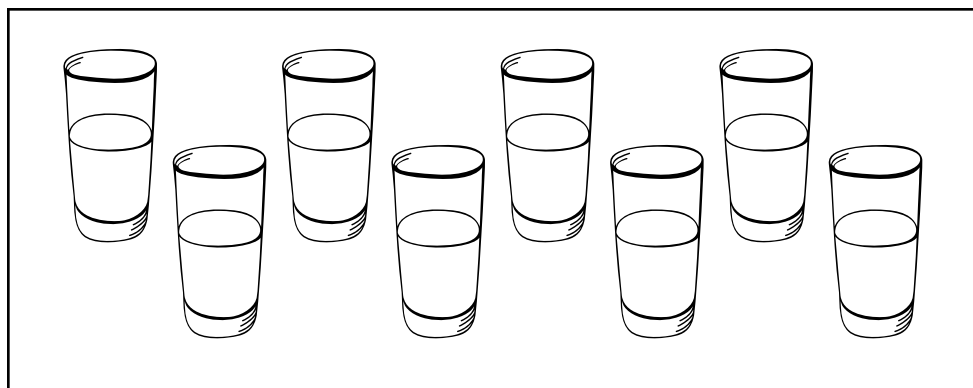
Intestinos Saludables

Cómo mantener el buen funcionamiento de mis intestinos.

Haga el programa de intestino al mismo tiempo en cada oportunidad.



Haga su programa de evacuación intestinal a la misma hora cada día.



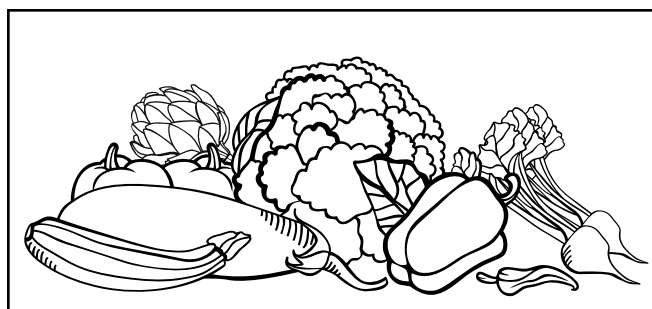
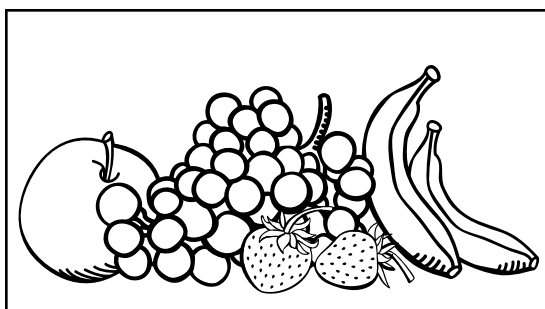
Tenga por lo menos treinta minutos de actividad al día.



Intestinos Saludables

Cómo mantener el buen funcionamiento de mis intestinos

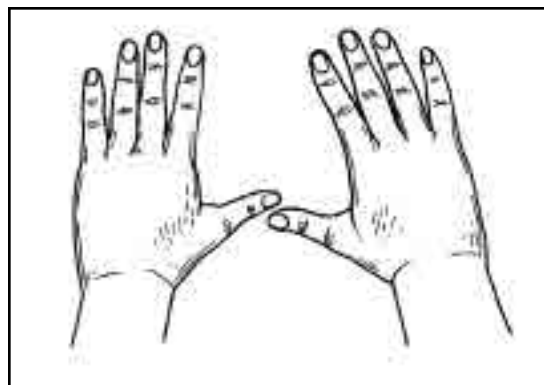
Coma fruta y vegetales en cada comida.



Tome una bebida caliente 30 minutos antes del programa de evacuación intestinal.



Dé masaje a la parte baja del estómago antes de empezar el programa de evacuación intestinal.



Para evitar lastimar el intestino, tenga sus uñas cortas y use KY Jelly o pomada gelatinosa al hacer su programa de evacuación intestinal.

Coma Bien

¿Qué aprenderé en esta lección?:

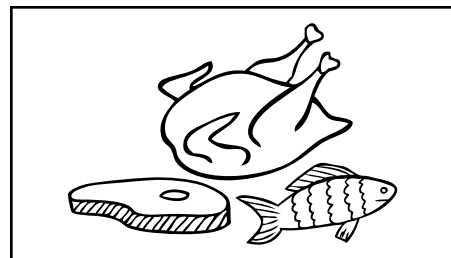
1. Por qué necesito comer alimentos altos en fibra.
2. Los grupos de alimentación.

Buena Alimentación

Los grupos de alimentos

- Estos son los grupos alimenticios básicos.

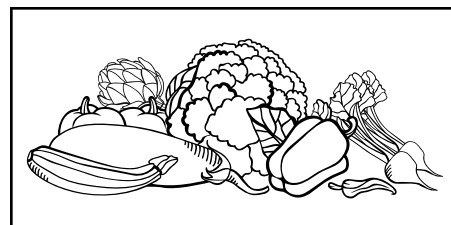
- Carnes:
Coma 2 o 3 porciones al día
(6 onzas diarias mas o menos)



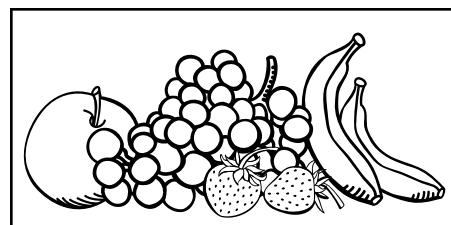
- Leche o productos lácteos:
Coma 2 a 4 porciones al día



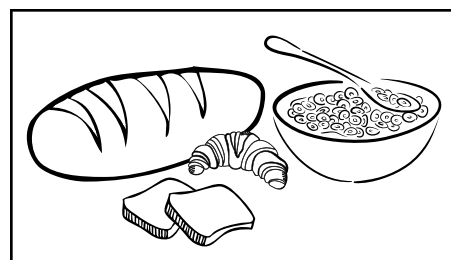
- Vegetables:
Coma de 3 a 5 porciones al día



- Fruta:
Coma 2 a 4 porciones al día



- Pan y Cereal:
Coma de 6 a 11 porciones al día



Alimentos con Fibra

- La fibra es muy importante porque mantiene el buen funcionamiento de los intestinos.
- La fibra se encuentra en frutas, vegetales (verduras) pan y cereales.
- Coma alimentos con fibra en cada comida.
- Buenos alimentos fibrosos son

Vegetales frescos como apio, zanahoria, brócoli, lechuga y maíz Frutas frescas como manzana, naranja, melón y uva Cereales como Raisin Bran, Fiber One, All Bran y Fruit & Fiber También los frijoles y la avena contienen buena fibra

Si no le agradan los alimentos fibrosos, pruebe la Receta para Fibra

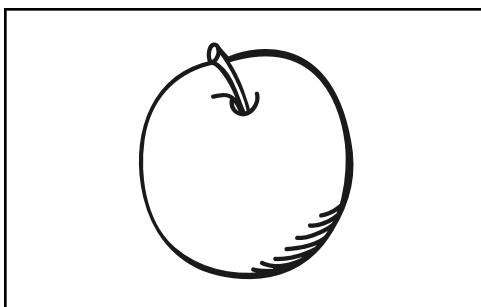
1 taza de salvado (bran)
1 taza de puré de manzana (compota)
1/4 taza de jugo de ciruelas

- Mezcle los ingredientes y guárdelos en el refrigerador.
- Coma 2 cucharadas diarias durante una semana.
- Coma 3 cucharadas diarias si sus heces fecales o están aún duras.
- Coma 1 cucharada si las heces fecales están muy blandas.

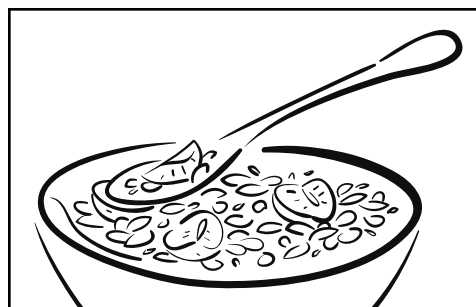
Alimentos con Fibra

¿Qué alimentos contienen la mayor cantidad de fibra?

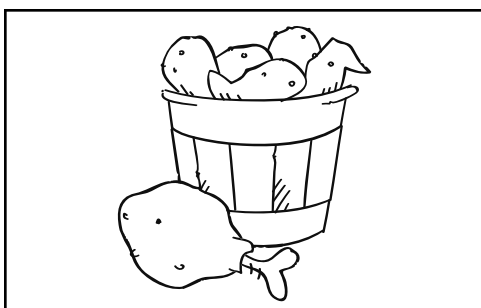
Direcciones: Circule cada alimento que contenga fibra.



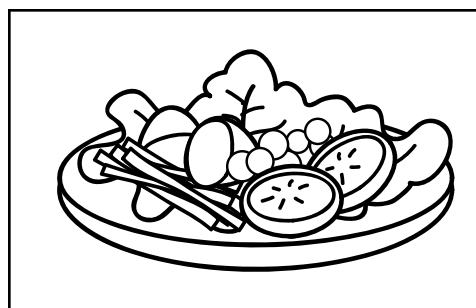
Manzana



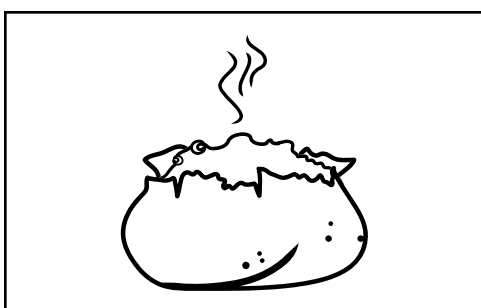
Cereal de Raisin Bran



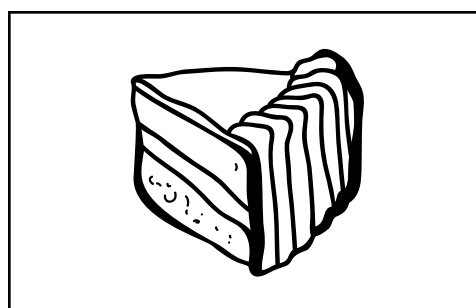
Pollo Frito



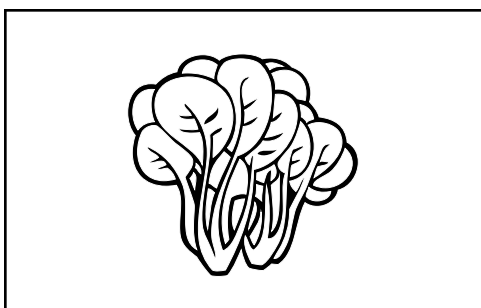
Ensalada (lechuga, tomate, etc.)



Papa Asada



Pastel de Chocolate



Espinacas



Leche

Los Problemas del Intestino

¿Qué aprenderé en esta lección?:

1. ¿Qué puedo hacer si tengo un problema de evacuar heces fecales muy duras?
2. ¿Qué puedo hacer si tengo un problema de diarrea?
3. ¿Qué puedo hacer si sufro una defecación involuntaria o accidente de evacuación?

Problemas del Intestino

Evacuación dura

Las heces fecales o evacuación dur es un problema común.

Si he hecho mi programa de evacuación 2 veces corridas sin obtener resultados, entonces debo seguir las siguientes direcciones:

Pasos de ayuda para el programa de evacuación

Problema

1. De primera intención intente medios naturales.

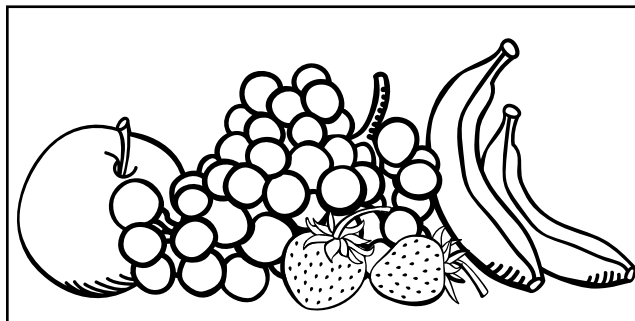
Tome más agua, Gatorade o jugo.

Coma más alimentos altos en fibra.

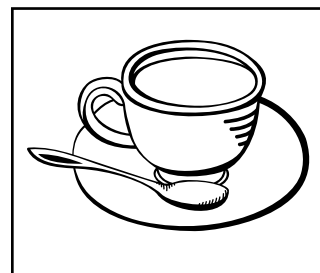
Pruebe con la receta de fibra.

Tome algo caliente, como café, chocolate o caldo 30 minutos antes de volver a hacer el programa.

Qué debo hacer



Tomar más líquidos.
Comer más alimentos altos en fibra.



Problemas del Intestino

Evacuación dura

Pasos de ayuda para el programa e evacuación

2. Si no podido evacuar bien durante 3 veces corridas, debo tomar un laxante como el Dulcolax. Las tabletas de Dulcolax pueden ser compradas en una farmacia.

Debo tomar una tableta de Dulcolax 6 horas antes de mi próximo programa de intestino.

3. Si aún así no logra evacuar durante 4 intentos, debe llamar al doctor.



Palabra Clave

1. Laxante - Una medicina que le ayuda a evacuar. Use estas medicinas solamente por un corto tiempo.

Problemas del Intestino

Hoya de Trabajo para Endurecimiento de las Heces Fecales

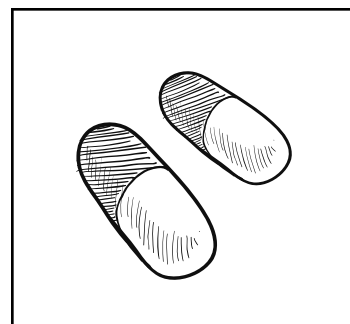
Direcciones: Haga una línea desde el problema intestinal a la izquierda hasta “La solución” en la columna derecha.

Problema

La Solución

1. Solo por un día las heces fecales están endurecidas o no he tenido evacuación por 2 programas de evacuación.

Tome un laxante.



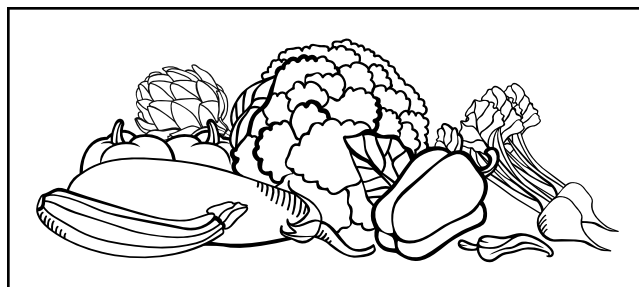
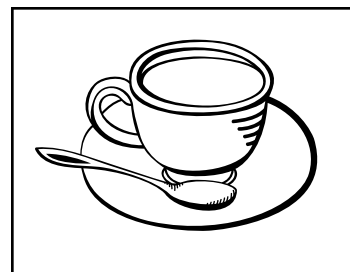
2. No hay movimiento o evacuación intestinal por 3 días.

Llame al doctor.



3. No ha habido evacuación por 4 días.

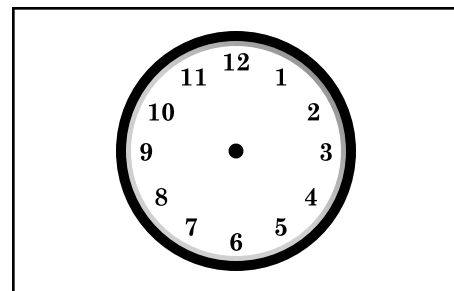
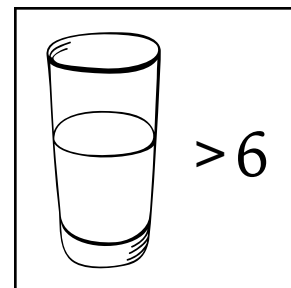
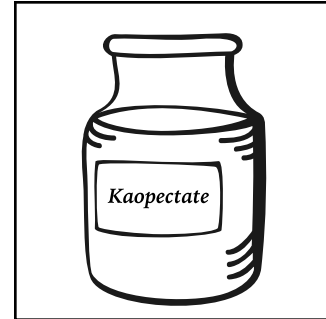
Tome más líquidos.
Como mas alimentos
con fibra.



Problemas del Intestino

Diarrea

- Use Kaopectate o Pepto Bismol para la diarrea.
- Llame al doctor de inmediato para obtener cualquier otra medicina que pare la diarrea si le dura por más de 24 horas. La diarrea le puede hacer daño a la piel de su trasero.
- Debe lavar su trasero con agua y jabón cuando tenga diarrea. Debe untar vaselina o medicina para irritaciones de la piel a la piel como barrera contra la humedad.
- Tome más de 6 vasos de agua al día ya que la diarrea hace que pierda mucha agua.
- Debe parar de hacer su programa de intestino hasta no tener diarrea por 24 horas.



Palabra Clave

1. Diarrea - evacuación colada, líquida o muy floja.

Problemas del Intestino

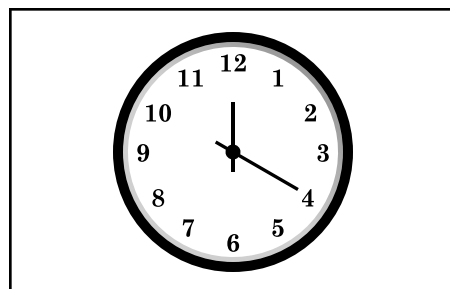
Accidentes del Intestino (Involuntarios)

- Debe hacer su programa de intestino luego de tener un involuntario o accidente del intestino para estar seguro de que el intestino esté limpio.
- Debe limpiar todas las heces fecales bien de su piel.
- Volver a hacer su próximo programa de intestino en su horario regular.
- Hacer su programa de intestino por el tiempo correspondiente (por lo menos durante 20 minutos) y mantener el horario. Esto ayudará a evitar involuntarios o accidentes del intestino.



Palabra Clave

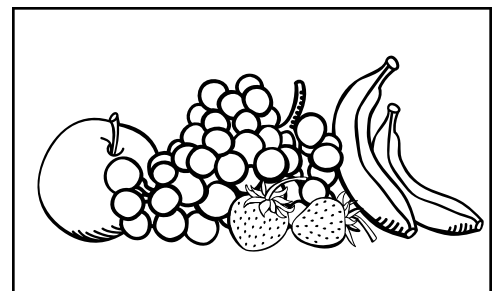
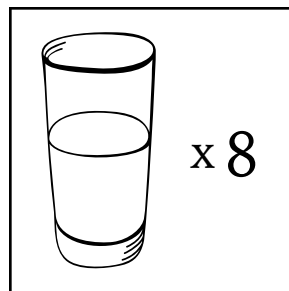
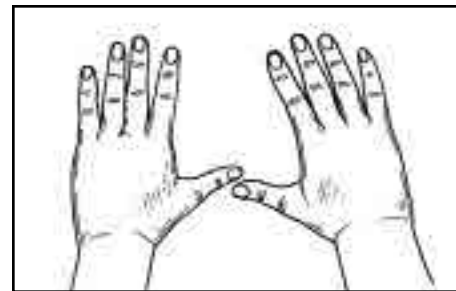
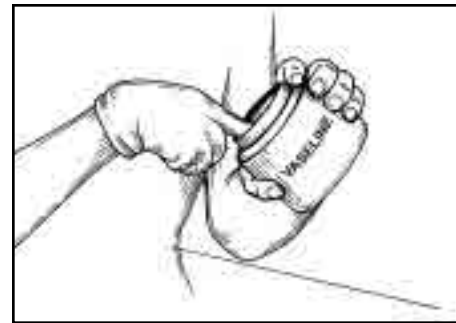
1. Involuntario o accidente de intestino - Una evacuación que le toma de sorpresa.



Problemas del Intestino

Sangrado Rectal

- Podré ver una pequeña cantidad de sangre roja cuando tenga:
 - Heces fecales muy duras
 - Provocación con dil muy brusca
 - Hemorroides
- Si esto pasa esté seguro de:
 - Usar abundante vaselina al provocar con dil
 - Hacer la provocación con dil con suavidad
 - Mantener uñas cortas
 - Tomar agua y comer fibra
 - Si tiene más sangrado, llame al doctor de una clínica externa. Puede que necesite una medicina para suavizar sus heces fecales o sanar hemorroides.



Enema

Artículos para la Enema

- Es posible que el doctor necesite darme una enema si tengo problemas intestinales o para algún examen especial.
- Cuando tenga que tener ua enema necesito tener a mano los siguientes artículos.
- Estos artículos pueden ser comprados en una farmacia.

1. Guantes

2. Jabón y aqua

3. Material para proteger las sábanas de la cama o una bolsa de plástico.

4. Toallas y toallitas

5. Vaselina o gel

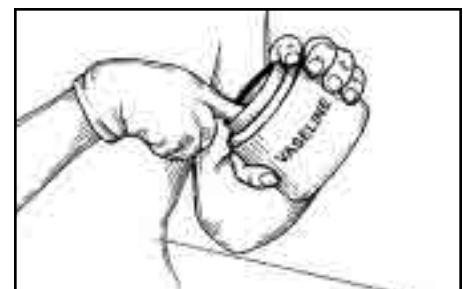
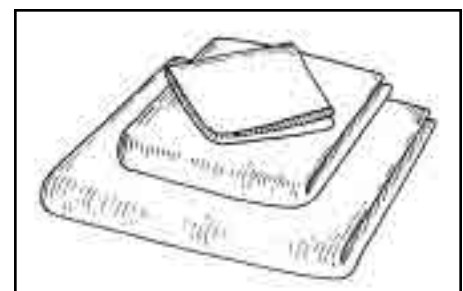
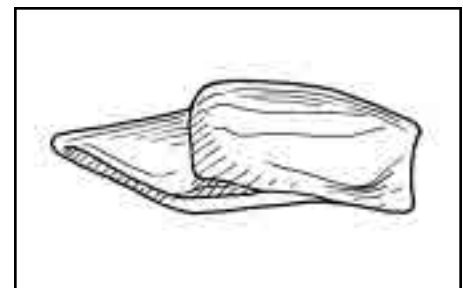
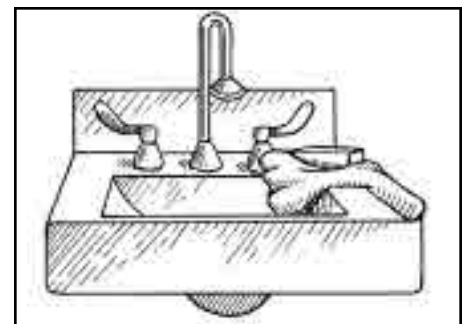
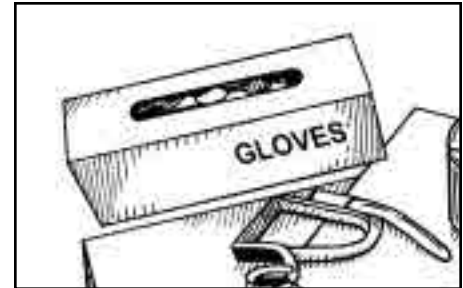
6. Una sonda de tipo Foley de tamaño 26 fr (Francés) con punta de globo de 30 cc.

7. Una jeringuilla de 35cc sy

8. Una bolsa de enema

9. Un cesto de basura

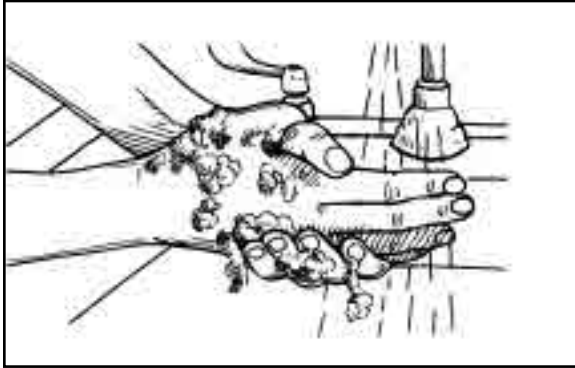
Catéter con globo inflado (después de insertarlo)



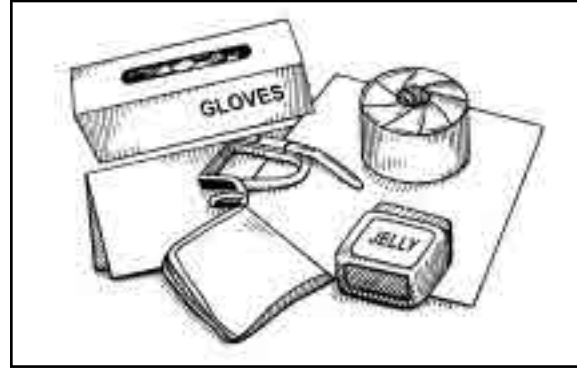
Enema

Cómo hacer una enema

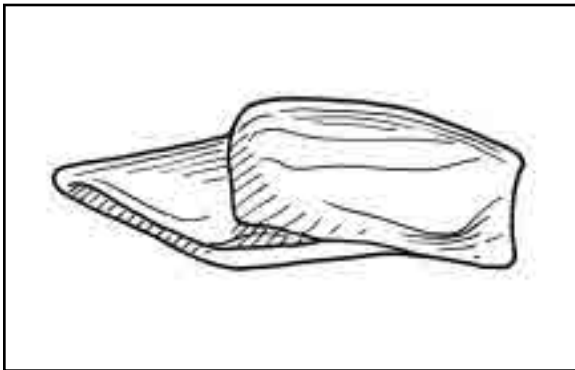
Direcciones: Siga los siguientes pasos.



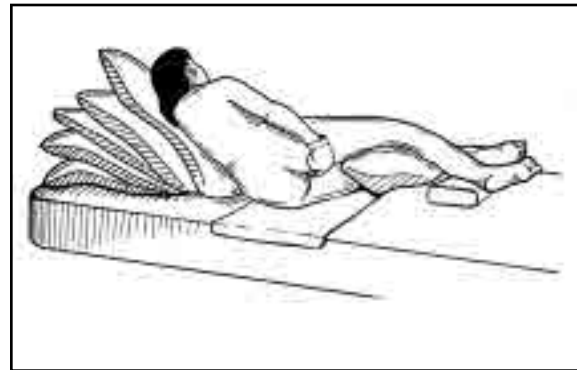
1. Lávese las manos.



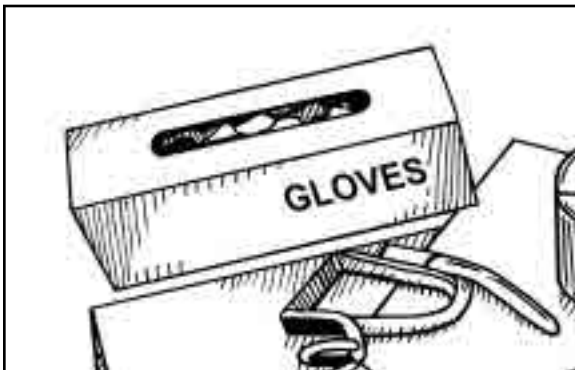
2. Reuna todo lo que va a necesitar cerca de la cama y llene la jeringuilla de agua.



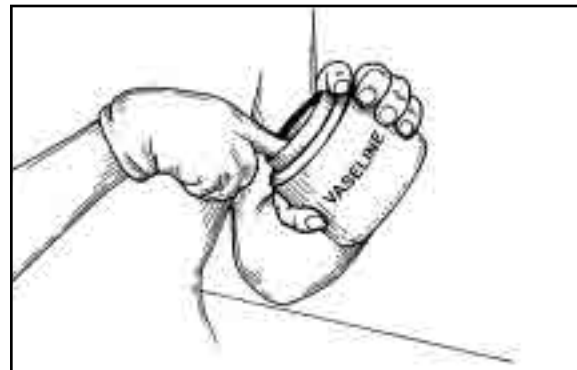
3. Ponga una bolsa plástica y varias toallas sobre la cama para evitar que se moje.



4. Acuéstese sobre su lado izquierdo encima de las toallas. Doble sus piernas y ponga una almohada entre sus piernas.



5. Póngase los guantes.



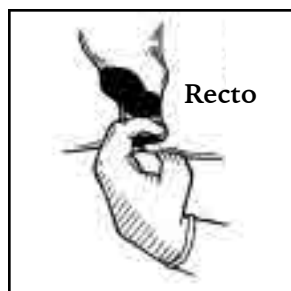
6. Untese vaselina en un dedo.

Enema

Cómo hacer una enema

Direcciones: Siga los siguientes pasos.

- 7.** Meta el dedo en su recto y saque las heces o excremento.



- 8.** Quítese los guantes y lávese el trasero y las manos.



- 9.** Abra la bolsa de enema y use la pinza para pinchar y cerrar el tubo de la bolsa.
- 10.** Llene la bolsa con cerca de 34 onzas de agua tibia de la pluma.
- 11.** Sostenga la bolsa como 3 pies más arriba de la cabecera de la cama.
- 12.** Póngase los guantes.
- 13.** Saque la sonda tipo foley de su envoltura y póngale gel en la punta.
- 14.** Meta la sonda como 6 pulgadas dentro de su intestino.
- 15.** Conecte la jeringuilla a la boquilla de la sonda. Empuje el inyector de la jeringuilla de modo que el agua llene la punta de globo de la Conecte el tubo de la bolsa de enema a la sonda.

Enema

Cómo hacer una enema

Direcciones continuado

16. Abra la pinza que usó para cerrar la bolsa de enema para que el agua entre al intestino.
17. Deje que una cuarta parte del agua entre al intestino.
18. Conecte la jeringuilla a la boquilla y hale el inyector para vaciar el globo de la sonda.
19. Saque la sonda.
20. Saldrá un poco de agua y heces o excremento del intestino.
21. Póngase más guantes y unte vaselina en su dedo.
22. Meta el dedo dentro de su intestino y haga un dil para remover más excremento.
23. Bote las heces fecales y guantes sucios en el cesto de basura.
24. Lávese el trasero y manos con aqua y jabón.
25. Voltéese del lado derecho y siga los pasos del 12 al 25.
26. Siga los pasos 12 al 24 acostado sobre su lado izquierdo.
27. Haga los pasos del 12 al 24 acostado sobre el lado derecho hasta que la última cantidad de agua restantes en la bolsa de enema sea usada.

Repaso Sobre Intestinos

1. Debo hacer mi programa de intestino cada _____.
2. Toma _____ minutos completar mi programa de intestino.
3. Debo hacer mi programa de intestino a las _____ en punto.
4. El programa de intestino que hago se llama _____.
5. ¿Sobre que artículo haré mi programa de intestino?

6. Si tengo una disreflegia y el excremento o heces fecales no ha salido o un dil empeora las cosas, debo detenerme y llamar al _____.
7. ¿Qué puedo hacer para mantener el buen funcionamiento de mi intestino? _____
8. Si no he tenido una evacuación por _____ días debo llamar al doctor.
9. ¿Cuál es el nombre del tipo de unguento que debo usar para adormecer el recto? _____

Cuidado de los Pulmones

5 CONTENIDO DEL CAPÍTULO

Problema de los Pulmones	190
Que hacer en Cuanto a Problemas de los Riñones	192
Tos Asistida	194
La Prevención de Problemas de los Pulmones	198
Repaso	199

Cuidado de los Pulmones

Problema de los Pulmones

Lo que aprenderá en ésta lección:

1. Qué es un problema de los pulmones.
1. Qué hacer si tiene un problema de los pulmones.

Cuidado de los Pulmones

Problema de los Pulmones

Las personas con lesión al cordón espinal pueden tener problemas de respiración. Los músculos que ayudan a respirar y toser puede que no funcionen bien. Esto hace que sea fácil el tener problemas de los pulmones.

La pulmonía es un problema de los pulmones. Es una infección del pulmón que puede causar la muerte. Estos son algunos signos de problemas de los pulmones:

- Congestión
- Mucosa espesa
- Mucosa verde, amarilla o rojiza
- Fiebre de 100 grados o más
- Más problemas con la respiración

Llame al doctor o vaya a la sala de emergencia más cercana si necesita ayuda médica. Llame al número local de emergencia si necesita la ayuda de inmediato.

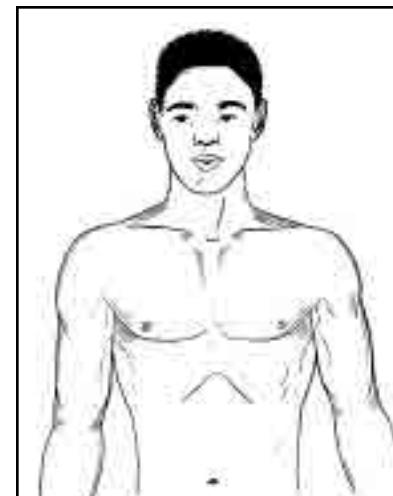
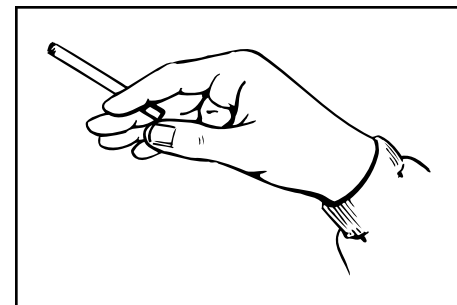
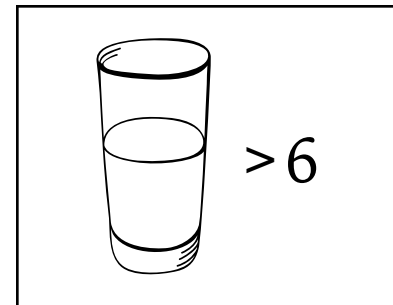


Cuidado de los Pulmones

Problema de los Pulmones

Qué debe hacer si tiene problemas del pulmón:

- Voltéese cada 2 horas mientras esté en la cama. Esto ayuda a que la mucosa se mueva y no se acumule en la base o fondo de los pulmones.
- Tome más líquidos. Tomar bastante agua hará que la mucosa sea menos espesa. Es más fácil de sacar esta clase de mucosa.
- Deje de fumar.
- Respire profundamente para llenar los pulmones de mayor cantidad de aire y menor mucosa.

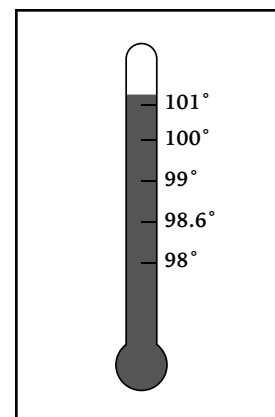


Cuidado de los Pulmones

Problema de los Pulmones

Que debe hacer si tiene problemas del pulmón:

- Revisar mi temperatura.
- Toser con mayor frecuencia o pedirle a alguien que le ayude a toser.
- Llame al doctor.



Direcciones: Llene el blanco de abajo.

Debo voltearme en la cama _____ si tengo congestión más | menos

Cuidado de los Pulmones

Tos Asistida

Lo que aprenderá en ésta lección:

1. Cómo hacer una tos asistida.
2. Qué hacer para seguridad.

Cuidado de los Pulmones

Cómo Hacer una Tos Asistida

Puede ser que necesite ayuda para toser. Una tos asistida es cuando alguien le ayuda a toser.

Pasos para una tos asistida:

1. Mi ayudante debe poner los pulgares de sus manos uno al lado del otro y separar sus dedos, como formando una mariposa.
2. Mi ayudante debe entonces poner las palmas de sus manos justo arriba de mi ombligo.
3. Respire muy profundo.
4. Bote el aire y trate de toser según su ayudante empuja firmemente hacia adentro y hacia arriba sobre su estómago. No se hace presión sobre las costillas.
5. Repita estos pasos hasta que toda la mucosa haya sido tosida fuera de los pulmones.



Nota Especial: Recuerde reclinar la silla de ruedas y colocar otra silla debajo del cojín de apoyar la cabeza al hacer una tos asistida en la silla de ruedas. Siempre mantenga los frenos de la silla de ruedas puestas.

Cuidado de los Pulmones

El Pulmón Saludable

Lo que aprenderá en ésta lección:

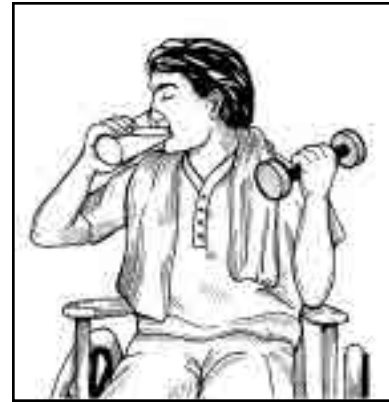
1. Que puede hacer para mantener sus pulmones saludables.

Cuidado de los Pulmones

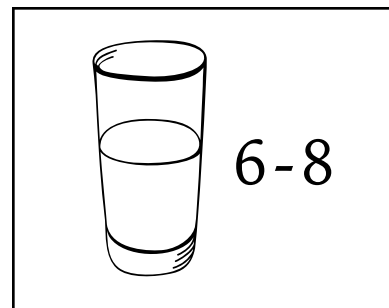
Cómo Mantener sus Pulmones Saludables

Salga de la cama y manténgase en movimiento para que la mucosidad no se adhiera a los pulmones.

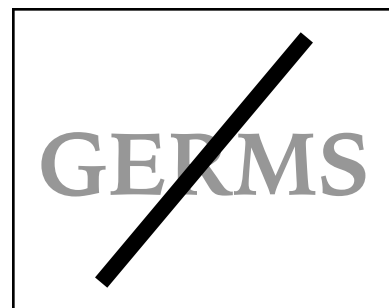
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.



- Aléjese de personas enfermas.



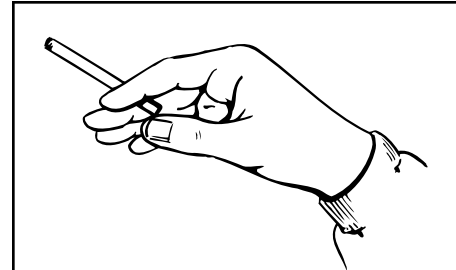
- Pregunte a su doctor sobre obtener vacunación contra el flu y pulmonía.



Cuidado de los Pulmones

Cómo Mantener sus Pulmones Saludables

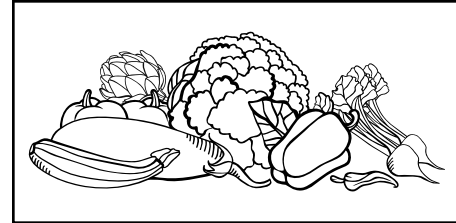
- Deje de fumar. El fumar hace que los pulmones creen más mucosa. Un doctor puede hablarle sobre lo que puede hacer para que le sea más fácil dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, entonces fume un cigarrillo con filtro y bajo en alquitrán.



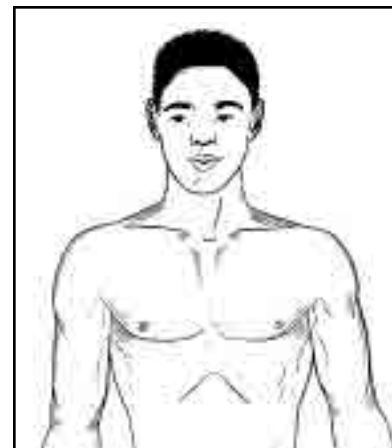
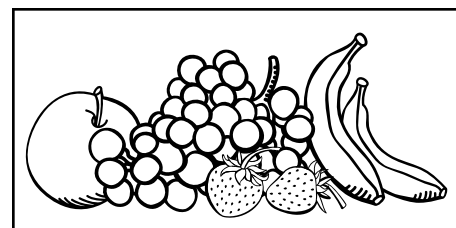
- Manténgase alejado de áreas con humo.
- Vístase según el clima.



- Coma una dieta alimenticia bien balanceada para mantenerse fuerte.



- Ejercite sus pulmones tomando respiraciones profundas y tosiendo todos los días.
- Tome todas las medicinas que le ordene el doctor.



Repaso de Pulmones

1. ¿Cuáles son los signos de problema de los pulmones?

2. ¿Qué puede hacer sobre los problemas de los pulmones?

3. ¿Cómo le puede ayudar alguien con la tos asistida?

4. ¿Qué debe hacer para su seguridad antes que alguien le ayude con una tos asistida?

5. ¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para mantener la salud de sus pulmones?

Cuidado Emocional

6 CONTENIDO DEL CAPÍTULO

Uso de Alcohol y Drogas	202
Dónde Conseguir Ayuda Para el Cuidado Emocional	206
Repaso	207

Cuidado Emocional

Uso de Alcohol y Drogas

Lo que aprenderá en esta lección:

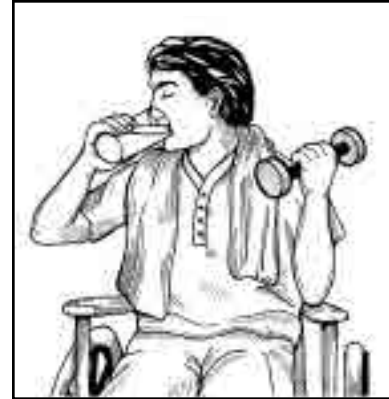
- 1.** Cómo saber si el tomar bebidas alcohólicas o usar drogas le están causando un problema.
- 2.** Las clases de problemas que le pueden suceder al usar drogas o alcohol de una forma descuidada.
- 3.** Formas de obtener ayuda para problemas de uso de drogas o alcohol.

Cuidado Emocional

Todas las personas tienen problemas emocionales. A veces puede ser difícil afrontar esos problemas. Esto puede deprimir a una persona.

Los siguientes pueden ser signos de depresión:

- Cambio en los hábitos de comer Comer muy poco o demasiado



- Cambio en los hábitos de dormir: desvelarse, o querer dormirse o quedarse dormido todo el tiempo

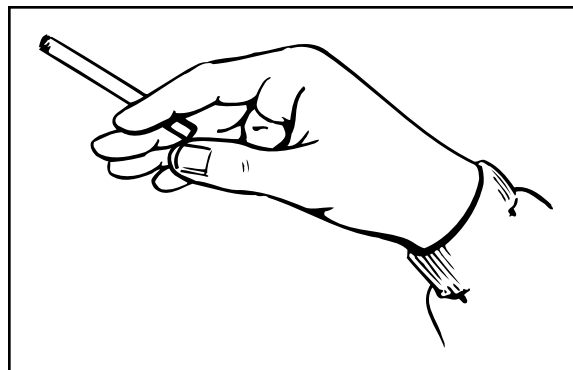


- No desear estar entre amigos o familiares
- Sentir que no hay esperanza, o respuesta a sus problemas
- Perder el interés en cosas que antes le interesaban
- Pensar en hacerse daño o pedirle a alguien que lo ayude en eso



Cuidado Emocional

Hay veces que una persona usa drogas o alcohol para ayudarse contra sentimientos de tristeza, coraje, o nerviosismo. Hacer ésto mucho puede causar muchos problemas de salud, de familia, de dinero y hasta problemas legales.



- Puede llamar al doctor si piensa, o algún familiar o amigo piensa, que se está refugiando detrás del alcohol o drogas para lidiar con su problema.

Cuidado Emocional

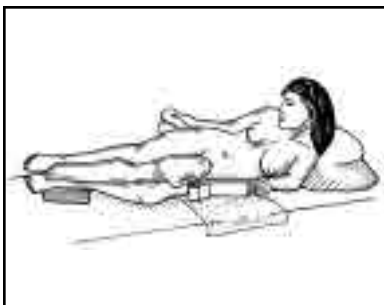
Uso de Alcohol y Drogas

Estas son algunas preguntas a considerar si usa alcohol o drogas. (Circule las respuestas)

1. ¿Trata de limitar su consumo de alcohol o drogas? Sí | No
2. ¿Se enoja si alguien le habla de su consumo de alcohol o drogas? Sí | No
3. ¿Se siente culpable a veces sobre a su uso de alcohol o drogas? Sí | No
4. ¿Alguna vez usa el alcohol o drogas para sentirse mejor? Sí | No

El contestar Sí a una pregunta puede indicar que necesita buscar ayuda.

Pueden suceder problemas para una persona con una lesión al cordón espinal al tomar o usar drogas.



Problemas de Intestino



Problemas de Vejiga



Problemas de la Piel



Problemas de Respiración



Accidentes



No mezcle el alcohol ni otras drogas con medicamentos. Eso puede causarle la muerte.

Cuidado Emocional

Cómo conseguir ayuda

Toda clase de persona puede tener problemas de uso de alcohol o drogas o tener necesidad de hablar con un especialista en salud mental. La buena noticia es que se puede obtener ayuda. Estas son algunas maneras de conseguir ayuda:

- Llame al hospital o centro de salud mental de su condado.
- Llame al (404) 527-7175 para ayuda de salud mental.
- Llame a la línea directa para ayuda de alcohol y drogas. (404) 525-3178



Reporte cualquier problema al doctor.

Repaso Emocional

1. ¿Cómo puede saber si el uso de alcohol o drogas es un problema?

2. ¿Qué problemas le pueden suceder si usa alcohol o drogas?

3. ¿Cómo puede conseguir ayuda para problemas de alcohol o drogas?
