

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes
Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

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

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

Citas
651-290-8707

Los ajustes del aparato de soporte de la columna toman tiempo, así que planifique su estadía en Gillette todo el día.

Libros, DVD y más

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

Recursos de salud y educación

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

651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Ajuste de su soporte de columna

Fitting Your Spine Brace | Spanish

educación del paciente
EDR101-SP

Punto clave

- Su aceptación de su soporte de columna es un factor clave para el éxito de su tratamiento.

Usar su soporte de columna es un paso importante en el tratamiento de la escoliosis y somos muy cuidadosos al diseñarlo y fabricarlo para usted. Una vez esté hecho su soporte de columna, le pediremos que regrese a Assistive Technology (Tecnología de asistencia) para que se lo pruebe.

Durante la cita para el ajuste, trabajamos con usted para asegurarnos de que el soporte se sienta cómodo al utilizarlo y también nos aseguramos de que éste está aplicando la presión y el soporte apropiados que le recetó su médico.

Se probará el soporte varias veces a lo largo del día para probarlo. Luego, su ortotista hará los cambios o adaptaciones, para mejorar su ajuste. Estos cambios podrían incluir el corte del plástico y agregar almohadillas. Mientras su ortotista está trabajando en su soporte, puede relajarse en nuestra área de espera o movilizarse dentro del hospital.

Puede tomar mucho tiempo para asegurarse que su soporte se ajuste bien y que se sienta cómodo. Los ajustes pueden tomar entre cuatro a diez horas, dependiendo de la complejidad de su soporte.

Si su soporte no es para escoliosis o cifosis, entonces el ajuste tomará menos tiempo. Su ortotista puede darle una mejor idea de cuánto tiempo podría tomar su ajuste.

Aspectos a recordar

1. Use ropa y ropa interior con la que se sienta cómodo. La ropa debe ser lo suficientemente floja para que se ajuste sobre el soporte y sea fácil de quitar. Es mejor si viste pantalones o pantalones cortos con cintura elástica.
2. Traiga algo que pueda hacer mientras espera los ajustes (como una tarea, libros y juegos).

3. Los ajustes usualmente continúan durante la hora del almuerzo. Puede traer su almuerzo o diríjase a la cafetería de Regions Hospital en el segundo piso.

4. Traiga alguna camiseta que haya comprado para utilizarla debajo de su soporte. (Consulte la información adicional a continuación).

Camisetas

Siempre necesitará utilizar algún tipo de camiseta debajo de su soporte de columna para proteger la piel. El día del ajuste, su ortotista le proporcionará una camiseta. Sin embargo, nos gustaría que experimentara con varios tipos de camisetas. Esto le permite encontrar la que mejor le ajuste. Después de haber utilizado su soporte por algunos días, tendrá una buena idea de qué tipos de camisetas le gustan más.

La mayoría de pacientes prefieren usar una camiseta que:

- Esté ajustada para que haya la menor cantidad de arrugas debajo del soporte
- Sea lo suficientemente larga para que no se suba por debajo del soporte
- Tenga cierto tipo de manga (especialmente si el soporte queda debajo de la axila)

Las camisas pueden ser de cualquier color y pueden ser de algodón o de materiales sintéticos. La mayoría de pacientes elige camisetas con cuello redondo, pero siéntase en la libertad de probar cuellos en V u otros estilos.

A continuación aparecen algunos lugares en que los pacientes han encontrado camisetas que quedan bien con los soportes. Recuerde que algunas de estas tiendas cambian sus

Continúa en la página siguiente.

inventarios con frecuencia, por lo que puede ser que no siempre tengan ciertas camisetas en existencia.

- Target
- Kohls
- JC Penney
- American Eagle
- The Gap
- Under Armour (www.underarmour.com o tiendas de artículos deportivos)
- Boston Brace (www.bostonbrace.com)

Imagen corporal y aceptación

Su soporte de columna debe utilizarse de conformidad con las instrucciones de su médico para lograr mejores resultados. Si no se usa un soporte de columna, no le ayudará con la escoliosis.

Al principio, utilizar un soporte de columna puede ser difícil de aceptar y puede afectar su imagen corporal. (La imagen corporal es la imagen mental y física que tiene de usted mismo). Si tiene una buena imagen corporal, su tratamiento de soporte se realizará sin problemas. La meta es que usted se sienta bien consigo mismo y al mismo tiempo, que acepte el uso del aparato ortopédico. La aceptación es un factor crítico en su tratamiento.

A continuación encontrará algunas sugerencias para ayudarle:

- Hable de su soporte con sus amigos y familiares. Los amigos pueden ser realmente una excelente fuente de apoyo, por lo tanto inclúyales desde el inicio de su tratamiento. Siéntase en la libertad de traer a un amigo a su cita de ajuste.
- Recuerde que no tiene que usar su soporte de columna para siempre. Los soportes sólo funcionan en los pacientes que están aún en etapa de crecimiento.
- Encuentre tipos de ropa que pueda usar sobre su soporte y que le harán sentir bien con su cuerpo.
- Enfóquese en sus talentos y cualidades positivas, no en el soporte de columna.
- Cuénteles a la enfermera de su escuela que usted utiliza un soporte. Si alguna vez necesita de asistencia con su soporte en la escuela, la enfermera estará allí para ayudarle.
- Infórmese e involúcrese en su atención médica.

Si tiene alguna pregunta, llame a Gillette al 651-291-2848.