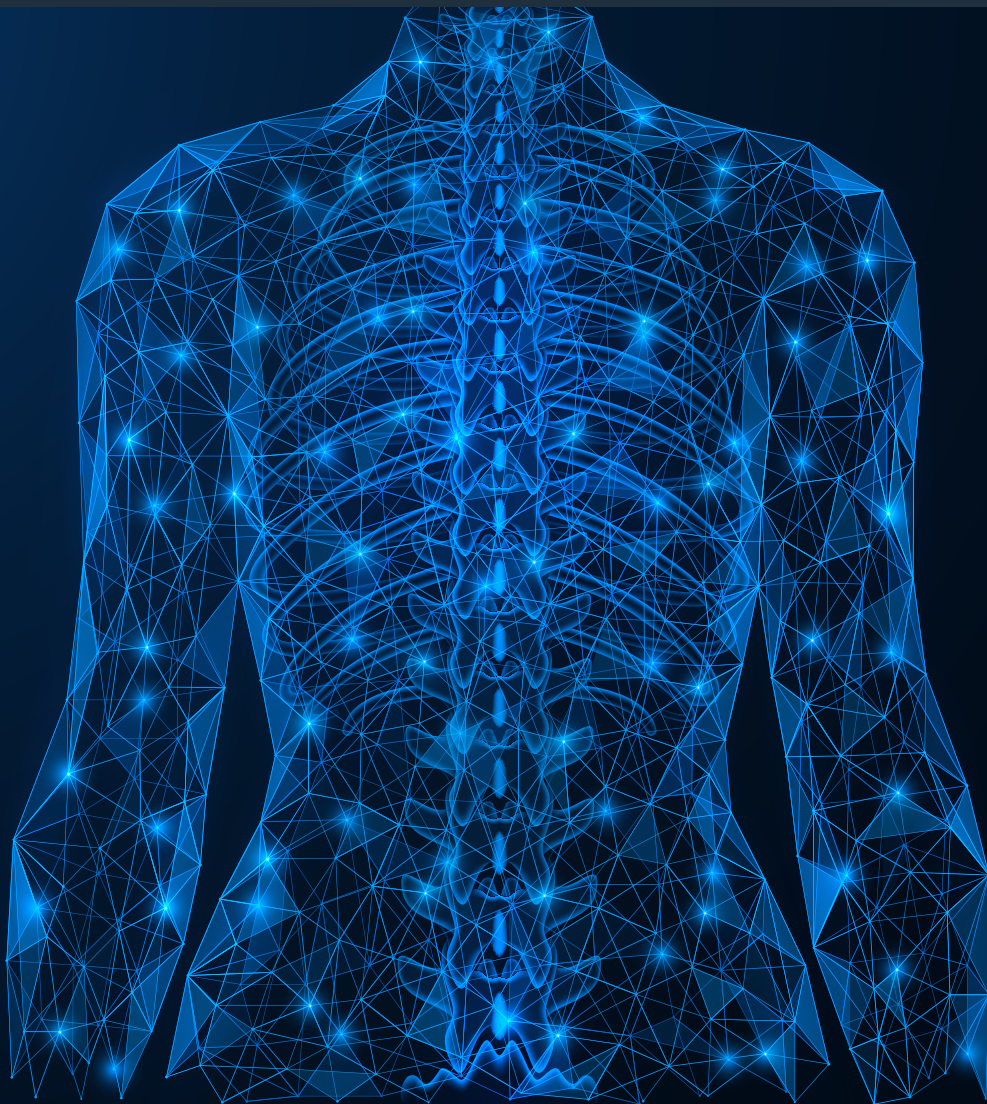


Guía educativa para pacientes sometidos a cirugía de la

COLUMNA VERTEBRAL



PROPÓSITO DE LA GUÍA

A medida que se acerca su operación de la columna vertebral, queremos proporcionarle información importante para ayudarlo a prepararse. Nuestra guía educativa para pacientes de cirugía de columna está diseñada para proporcionarle un conocimiento exhaustivo sobre su próxima intervención. Esta guía tiene dos objetivos: proporcionarle información esencial sobre lo que puede esperar antes, durante y después de la intervención quirúrgica, y aliviar cualquier preocupación o incertidumbre que pueda tener explicándole las técnicas quirúrgicas, los posibles riesgos, las instrucciones de cuidados postoperatorios y las pautas de rehabilitación. Si se familiariza con esta guía, usted estará mejor preparado para participar activamente en su tratamiento, tomar decisiones con conocimiento de causa y, en última instancia, contribuir a lograr el mejor resultado posible.

Nos sentimos honrados de que nos haya elegido para su cirugía de columna. He aquí algunos puntos clave que debe tener en cuenta:

- Usted es un candidato excelente para la cirugía de columna si tiene dolor persistente a pesar de haber probado otros tratamientos, o si experimenta dolor agudo debido a problemas neurológicos progresivos que afectan a su vida diaria.
- Nuestro principal objetivo es aliviar su dolor, devolverle la independencia y ayudarlo a reanudar sus actividades normales.
- Nuestro equipo está formado por profesionales cualificados, que incluye neurocirujanos de columna, navegadores de atención al paciente de columna, anestesistas, residentes, proveedores de práctica avanzada, enfermeros, terapeutas farmacéuticos, dietistas y gestores de casos. Juntos desarrollaremos un plan de tratamiento personalizado adaptado a sus necesidades.
- Usted es una parte vital de nuestro equipo. Es crucial comprender su enfermedad y lo que puede esperar de la intervención quirúrgica. Lo animamos a que haga preguntas y aprenda todo lo que pueda antes, durante y después de la intervención.
- Nos comprometemos a proporcionarle una atención excelente y a involucrarlo en cada paso del proceso para garantizarle la mejor experiencia y el mejor resultado posibles.

Si tiene alguna duda o pregunta, no vacile en ponerse en contacto con nosotros. Estamos a su disposición para ayudarlo durante todo el proceso quirúrgico.

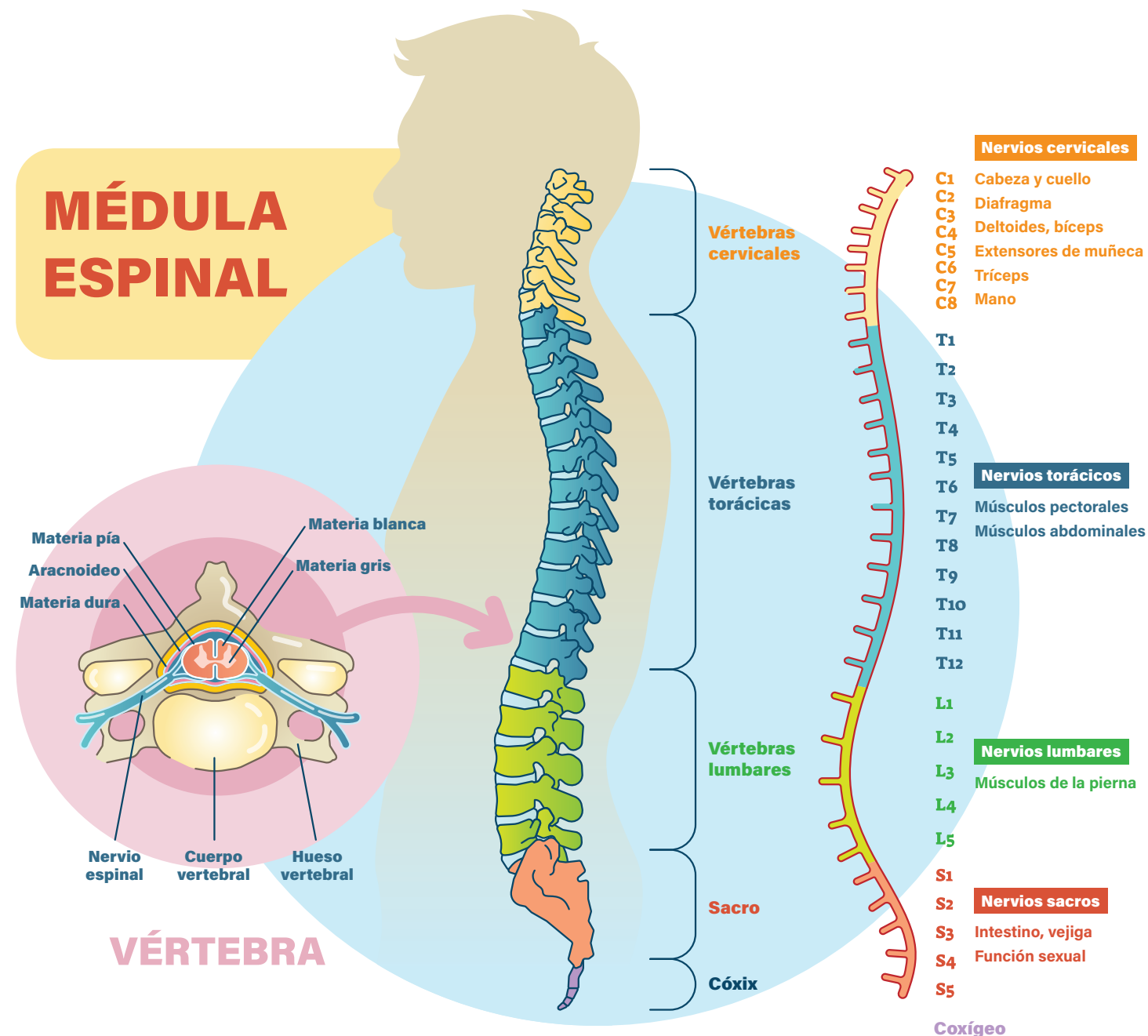
Atentamente,

Su Equipo de Neurocirugía

CAPÍTULO 1: LA COLUMNA VERTEBRAL	4
Anatomía de la columna vertebral.....	5
Trastornos comunes de la columna vertebral	8
CAPÍTULO 2: PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA	12
Autorización de sus otros médicos.....	12
Exámenes de preadmisión y cita preoperatoria.....	13
Medicamentos que se deben evitar.....	13
Cesación del hábito de fumar.....	14
Preparación de su hogar.....	14
Qué se traer al hospital	15
La noche antes de la cirugía	16
CAPÍTULO 3: EL DÍA DE LA CIRUGÍA	17
El día de la cirugía.....	17
Estacionamiento de vehículos	17
Admisión al hospital y registro.....	17
Reunión con el equipo quirúrgico	18
CAPÍTULO 4: RECUPERACIÓN POSOPERATORIA	19
Cuidado inmediato después de la cirugía.....	19
Estadía en el hospital	19
Estrategias para el manejo del dolor	19
Régimen intestinal.....	20
Deambulación temprana, fisioterapia y terapia ocupacional	20
Prevención de complicaciones.....	21
Uso de un corsé ortopédico.....	23
Instrucciones de alta de neurocirugía	24
CAPÍTULO 5: CLÍNICA DE CUIDADO TRANSICIONAL	26
Comunicación con el equipo de cuidados de salud después del alta hospitalaria.....	26
Servicios ISG.....	26
CAPÍTULO 6: RETORNO A LA VIDA DIARIA NORMAL	27
Reanudación gradual de las actividades normales.....	27
Ejercicio y actividad física.....	27
APÉNDICE	28
NOTAS	30

LA COLUMNA VERTEBRAL

Aunque numerosas afecciones de la columna vertebral responden bien a los tratamientos no quirúrgicos, hay casos en los que la cirugía se hace necesaria. Si usted y su cirujano han determinado que la cirugía es la opción más adecuada para su afección, es beneficioso familiarizarse con su columna vertebral. Estos diagramas pueden ayudar a comprender la terminología que pueden usar sus proveedores de atención médica



LA COLUMNA VERTEBRAL

ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral

La columna vertebral es una estructura compleja y esencial que recorre la línea media del cuerpo. Compuesta por una serie de huesos individuales llamados vértebras, la columna vertebral proporciona un soporte crucial para el cuerpo, lo que permite una postura erguida, estabilidad y movilidad. Consta de cinco regiones principales: cervical, torácica, lumbar, sacra y coxígea, cada una con sus características y funciones únicas. La columna vertebral también alberga y protege la delicada médula espinal, que sirve como vía principal para transmitir señales sensoriales y motoras entre el cerebro y el resto del cuerpo. Además, la columna vertebral sirve como puntos de unión para músculos, ligamentos y tendones, lo que contribuye al movimiento y la flexibilidad general. Mantener la salud y la alineación de la columna vertebral es esencial para una función musculoesquelética óptima y un bienestar general.

Columna cervical

La columna cervical, ubicada en la región del cuello, desempeña un papel vital en el soporte de la cabeza y facilita el movimiento del cuello. La columna cervical, que consta de siete vértebras etiquetadas como C1 a C7, es crucial para proporcionar flexibilidad y estabilidad a la parte superior del cuerpo. Estas vértebras son más pequeñas y móviles en comparación con los de la columna torácica y lumbar, lo que permite una amplia gama de movimientos, como flexiones, torsiones y giros del cuello. Además, la columna cervical alberga y protege la médula espinal, que transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo. Dadas sus funciones esenciales, mantener la salud y la alineación adecuada de la columna cervical es crucial para el bienestar general y la calidad de vida.

Columna torácica

La columna torácica, situada en la región media de la espalda, consta de 12 vértebras etiquetadas como T1 a T12 y sirve como un componente crucial de la columna vertebral. Caracterizada por su curvatura, la columna torácica proporciona soporte estructural a la caja torácica y protege órganos vitales, como el corazón y los pulmones. Cada vértebra torácica presenta facetas articuladas que se conectan con las costillas, contribuyendo a la estabilidad de la caja torácica y facilitando los movimientos respiratorios. Si bien la columna torácica es relativamente menos móvil en comparación con otras regiones de la columna vertebral, desempeña un papel vital en el mantenimiento de la postura, la estabilidad y la alineación general del cuerpo. Además, la columna torácica alberga la médula espinal y las raíces nerviosas, lo que facilita la transmisión de señales sensoriales y motoras entre el cerebro y el tronco. En general, la intrincada estructura y las funciones de la columna torácica son esenciales para mantener una salud musculoesquelética óptima y facilitar las actividades diarias.

LA COLUMNA VERTEBRAL

Columna lumbar

La columna lumbar, situada en la parte baja de la espalda, consta de cinco grandes vértebras etiquetadas como L1 a L5 y desempeña un papel fundamental en el apoyo de la parte superior del cuerpo y en la facilitación de diversos movimientos. Como la sección más grande y fuerte de la columna vertebral, la columna lumbar soporta la mayor parte del peso del cuerpo y es muy susceptible a estrés y lesiones. Su estructura está optimizada para la estabilidad, proporcionando una base sólida al tiempo que permite una flexibilidad limitada, principalmente en los movimientos de flexión hacia adelante y hacia atrás. La columna lumbar también alberga los segmentos inferiores de la médula espinal y las raíces nerviosas, por lo que es esencial para transmitir señales sensoriales y motoras hacia y desde las extremidades inferiores. Mantener la salud y la integridad de la columna lumbar es crucial para la movilidad general, la postura y la calidad de vida.

Columna sacra

La columna sacra, situada en la base de la columna vertebral, está formada por cinco vértebras fusionadas conocidas como sacro. Situado entre la columna lumbar y el coxis, el sacro forma la parte posterior de la pelvis y sirve como un punto de anclaje crucial para las caderas y las extremidades inferiores. Si bien el sacro es relativamente inmóvil en comparación con otras secciones de la columna vertebral, desempeña un papel vital para sostener el peso de la parte superior del cuerpo y la transmisión de fuerzas entre la columna y la pelvis. Además, la columna sacra contiene aberturas llamadas agujeros sacros, a través de los cuales pasan los nervios espinales para inervar varias estructuras en la pelvis y las extremidades inferiores. En general, la columna sacra contribuye a la estabilidad, la postura y la locomoción, lo que la convierte en un componente integral del sistema musculoesquelético.

Las vértebras

Las vértebras son los huesos pequeños e individuales que forman la columna vertebral. Piense en ellos como bloques de construcción apilados uno encima del otro, formando una estructura flexible y de apoyo que corre por el centro de la espalda. Cada vértebra tiene una forma única, con un cuerpo redondo en la parte delantera y varias proyecciones óseas en la parte posterior. Juntas, estas vértebras crean la columna vertebral, que protege la médula espinal, un haz de nervios que transporta mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo. Las vértebras juegan un papel crucial en el soporte del peso de su cuerpo, lo que le permite mantenerse erguido, inclinarse hacia adelante y hacia atrás y girar de un lado a otro. También ayudan a absorber los golpes y protegen la delicada médula espinal interior. Comprender las vértebras es importante porque forman la base de la columna vertebral y desempeñan un papel vital en la salud y la movilidad en general.

LA COLUMNA VERTEBRAL

Discos intervertebrales

Los discos intervertebrales son cojines de fibrocartílago entre las vértebras de la columna vertebral. Sirven como amortiguadores, proporcionando amortiguación y flexibilidad a la columna vertebral al tiempo que mantienen el espacio entre las vértebras. Cada disco consta de una capa externa resistente llamada anillo fibroso y un núcleo interno blando y gelatinoso llamado núcleo pulposo. Estos discos juegan un papel crucial para soportar el peso del cuerpo y permitir el movimiento de la columna vertebral. Sin embargo, también son propensos a la degeneración o a las lesiones, lo que provoca afecciones como la hernia discal o la enfermedad degenerativa del disco. El cuidado y el mantenimiento adecuados de los discos intervertebrales son esenciales para la salud y la función general de la columna.

Músculos, tendones y ligamentos de la columna vertebral

Los músculos, tendones y ligamentos de la columna vertebral son componentes esenciales de la columna vertebral y trabajan juntos para sostener y estabilizar la espalda. Juntas, estas estructuras forman una red compleja que sostiene la columna vertebral y permite un movimiento suave y coordinado. Mantener los músculos de la columna vertebral fuertes, los tendones flexibles y los ligamentos sanos mediante el ejercicio regular, la postura adecuada y las prácticas ergonómicas pueden ayudar a prevenir el dolor de espalda y mantener la salud de la columna.

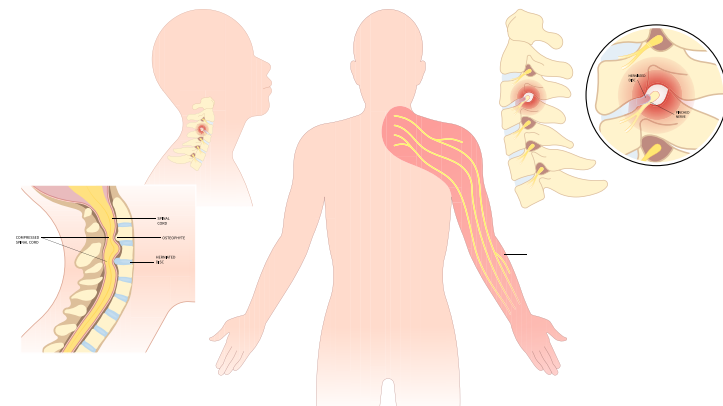
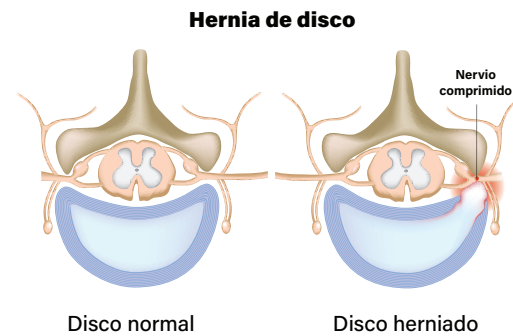


LA COLUMNA VERTEBRAL

TRASTORNOS COMUNES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Hernias de disco

Una hernia de disco, también conocida como disco deslizado o roto, es un trastorno común de la columna vertebral que ocurre cuando el núcleo interno blando de un disco sobresale a través de la capa externa dura. Los discos espinales actúan como cojines entre las vértebras, absorbiendo el impacto y permitiendo el movimiento de la columna vertebral. Sin embargo, cuando un disco se hernia, la sustancia interna gelatinosa puede filtrarse y presionar contra los nervios cercanos, causando dolor, entumecimiento o debilidad en el área servida por el nervio afectado.



Radiculopatía

La radiculopatía es una afección caracterizada por dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad que se irradia a lo largo del trayecto de un nervio, generalmente desde la columna vertebral hasta las extremidades. Ocurre cuando una raíz nerviosa en la columna vertebral se comprime o irrita, a menudo debido a afecciones como hernias discales, estenosis espinal o enfermedad degenerativa del disco.

La radiculopatía puede afectar a diferentes partes del cuerpo, dependiendo de la raíz nerviosa afectada, lo que provoca síntomas como la ciática (dolor que se irradia por la pierna) o la radiculopatía cervical (dolor que se irradia por el brazo).

Estenosis espinal

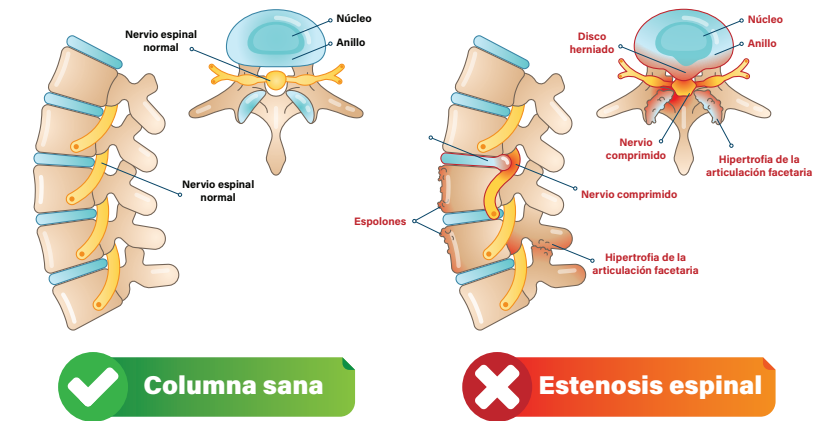
La estenosis espinal es una enfermedad que se produce cuando los espacios de la columna vertebral se estrechan, ejerciendo presión sobre la médula espinal y los nervios. La médula espinal y los nervios se desplazan a través de unas aberturas en la columna llamadas canal raquídeo, que está rodeado de huesos, discos y ligamentos. Cuando estas estructuras se comprimen o engrosan, pueden reducir el espacio disponible para la médula espinal y los nervios, provocando síntomas.

Los síntomas de la estenosis espinal varían según la ubicación y la gravedad del estrechamiento, pero pueden incluir dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad en el área afectada. Estos síntomas pueden empeorar con ciertas actividades tales como caminar o estar de pie durante períodos prolongados, ya que pueden comprimir aún más la médula espinal y los nervios.

LA COLUMNA VERTEBRAL

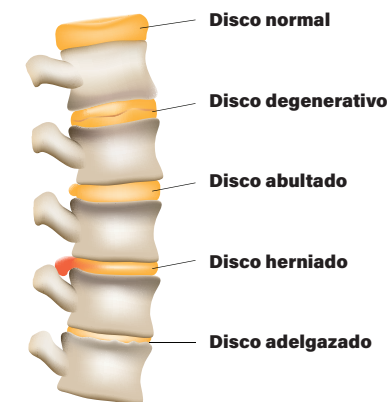
La estenosis espinal puede ser causada por una variedad de factores, incluidos cambios degenerativos en la columna vertebral, como espolones óseos o ligamentos engrosados, hernias discales o afecciones congénitas que afectan el tamaño del canal espinal.

El tratamiento para la estenosis espinal generalmente implica medidas conservadoras como fisioterapia, medicamentos y modificaciones en el estilo de vida para controlar los síntomas y mejorar la función. Se puede proporcionar una consulta de manejo del dolor para una inyección epidural de esteroides, que puede proporcionar alivio del dolor y reducción de la inflamación. En casos más graves en los que los síntomas son debilitantes o progresivos, se puede recomendar la cirugía para aliviar la presión sobre la médula espinal y los nervios. Es importante buscar atención médica si experimenta síntomas de estenosis espinal, ya que una intervención temprana puede ayudar a prevenir daños mayores y mejorar los resultados. Su proveedor de atención médica puede evaluar sus síntomas, realizar pruebas diagnósticas y desarrollar un plan de tratamiento personalizado para abordar sus necesidades específicas y mejorar su calidad de vida.



Enfermedad degenerativa del disco

La enfermedad degenerativa del disco (DDD) es una afección caracterizada por el deterioro gradual de los discos intervertebrales de la columna. Estos discos actúan como cojines entre las vértebras, absorbiendo los golpes y permitiendo el movimiento de la columna vertebral. Sin embargo, con la edad o debido a otros factores tales como lesiones o estrés repetitivo, los discos pueden desgastarse, perder su flexibilidad y volverse menos efectivos para amortiguar la columna vertebral.



LA COLUMNA VERTEBRAL

Trastornos comunes de la columna vertebral

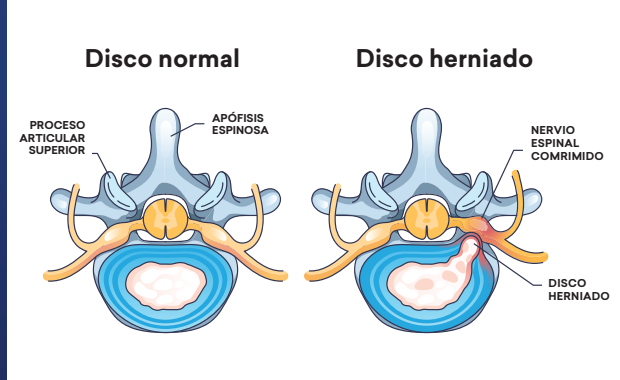
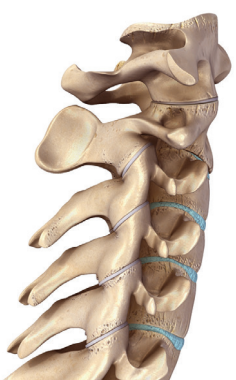
ESPONDILOSIS CERVICAL

Espondilosis cervical

La espondilosis cervical se produce por un desgaste anormal de los discos y articulaciones del cuello, lo que provoca dolor de cuello que se irradia a ambas manos



La **espondilosis** es causada por degeneración ósea y muscular



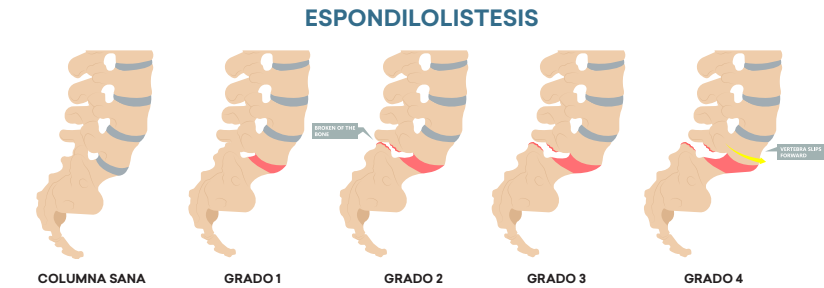
Espondilosis

La espondilosis, también conocida como artritis espinal, es una afección común caracterizada por cambios degenerativos en la columna vertebral, que incluyen la formación de espolones óseos, el engrosamiento de los ligamentos y la descomposición del cartílago. Estos cambios suelen producirse con la edad y pueden provocar síntomas como rigidez, dolor y disminución de la movilidad en la zona afectada de la columna vertebral. Aunque la espondilosis no suele asociarse con complicaciones graves, a veces puede provocar estenosis espinal, en la que el estrechamiento del canal espinal ejerce presión sobre la médula espinal y los nervios, causando síntomas como dolor, entumecimiento o debilidad en los brazos o las piernas.

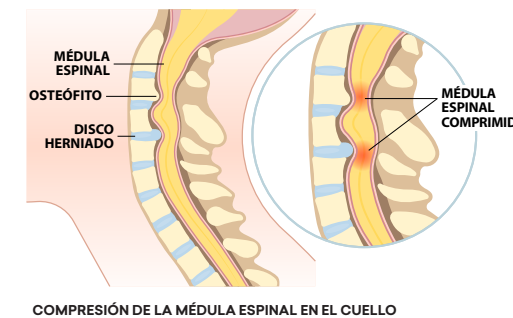
LA COLUMNA VERTEBRAL

Espondilolistesis

La espondilolistesis es una afección en la que una de las vértebras de la columna vertebral se desliza fuera de su posición normal, generalmente hacia adelante sobre la vértebra debajo de ella. Esto puede ocurrir debido a fracturas por estrés, defectos congénitos o cambios degenerativos en la columna vertebral. La espondilolistesis puede provocar síntomas como dolor de espalda, rigidez y entumecimiento o debilidad en las piernas.



MIELOPATÍA CERVICAL



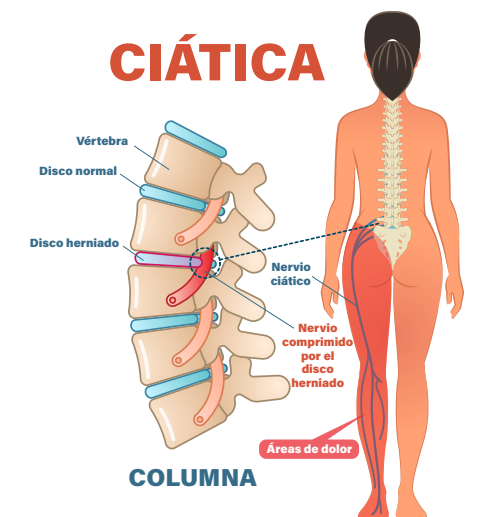
COMPRESIÓN DE LA MÉDULA ESPINAL EN EL CUELLO

Mielopatía

La mielopatía es una afección que afecta a la médula espinal y causa síntomas como debilidad, entumecimiento y dificultad para coordinarse o mantener el equilibrio y caminar. Ocurre cuando la médula espinal se comprime o se daña, a menudo debido a afecciones como estenosis espinal, hernias discales o lesiones de la médula espinal. La mielopatía puede provocar una variedad de síntomas según la ubicación y la gravedad de la compresión, incluida la dificultad para caminar, problemas con las habilidades motoras finas y cambios en la función de la vejiga o los intestinos.

Ciática

La ciática es una afección común caracterizada por un dolor que se irradia a lo largo del nervio ciático, que se extiende desde la parte inferior de la espalda hasta la parte posterior de cada pierna. Por lo general, ocurre cuando el nervio ciático se comprime o irrita, a menudo debido a afecciones como una hernia de disco, estenosis espinal o enfermedad degenerativa del disco. **Sciatica can cause symptoms such as sharp or shooting pain, tingling, numbness, or weakness in the buttock and leg. These symptoms may worsen with certain movements or activities that put pressure on the nerve, such as sitting or standing for long periods.**



NEED TRANSLATION FOR MAGENTA TEXT

PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

AUTORIZACIÓN DE SUS OTROS MÉDICOS

Mientras se prepara para su próxima operación de columna, es importante comprender la importancia de obtener de antemano la autorización médica de otros médicos. Este proceso implica consultar a especialistas o a su médico de atención primaria para asegurarse de que su estado de salud general es óptimo y de que cualquier enfermedad preexistente se trate de forma eficaz antes de someterse a la intervención.

Obtener la autorización médica es esencial para su seguridad y el éxito de la intervención. Durante estas consultas, sus médicos evaluarán diversos aspectos de su salud, como la función cardiovascular, la salud respiratoria, el control de la diabetes y el manejo de medicamentos. Al abordar cualquier problema de salud subyacente y optimizar su estado, podemos minimizar el riesgo de complicaciones durante la intervención quirúrgica y facilitar el proceso de recuperación.

Su salud y bienestar son nuestras principales prioridades, y la obtención de la autorización de otros médicos es un paso crucial para garantizar el mejor resultado posible para su cirugía de columna. Estamos comprometidos a trabajar en estrecha colaboración con usted y su equipo de atención médica para abordar cualquier preocupación y proporcionar una atención personalizada en cada paso del proceso.

Si tiene alguna pregunta o duda sobre el proceso de autorización médica o sobre su próxima intervención quirúrgica, póngase en contacto con nosotros. Estamos aquí para ayudarle en su camino hacia una mejor salud.

Cita para el control del dolor (programe la cita para el dolor postoperatorio antes de la cirugía).

Programe una cita con su médico para el control del dolor para aproximadamente una semana después de la intervención quirúrgica, ya que el control adecuado del dolor es crucial para una recuperación sin problemas.

Médico de atención primaria (PCP) (programe una cita con su médico de atención primaria antes de la intervención quirúrgica)

Programe la cita con su médico de atención primaria para aproximadamente una o dos semanas después de la intervención quirúrgica para asegurarse de que dispone de toda la información necesaria para proporcionarle la mejor atención posible.

EXÁMENES DE PREADMISIÓN Y CITA PREOPERATORIA

Una vez que su cirugía esté programada, un miembro del personal del consultorio de su cirujano organizará citas para que visite el departamento de pruebas previas a la admisión, además de su cita preoperatoria programada. Estas citas generalmente se llevan a cabo dentro de los siete días anteriores a la cirugía. Durante la cita para las pruebas, el personal llevará a cabo una evaluación y realizará los exámenes necesarios. Compilará su historial médico con anticipación y lo pondrá a disposición del equipo quirúrgico, incluido el anestesiólogo, para que lo revise antes de su cirugía. Además, el personal

PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

de pruebas de preadmisión le dará instrucciones sobre cómo comer, beber y tomar medicamentos antes de su cirugía. Se le proporcionarán toallitas de clorhexidina, que se utilizarán el día de la cirugía, junto con las instrucciones para usarlas.

Traiga a su cita para las pruebas de preadmisión una lista de alergias, y una lista actualizada de los medicamentos que está tomando, incluyendo las vitaminas y los suplementos, para actualizar su historia médica.

MEDICAMENTOS QUE DEBE EVITAR

Antes de la cirugía de columna, es importante conocer ciertos medicamentos que deben evitarse según las indicaciones de su neurocirujano. Estos medicamentos pueden afectar la coagulación de la sangre y aumentar el riesgo de hemorragia durante y después de la cirugía. Estos son algunos medicamentos comunes que se deben evitar:

1. **Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID):** algunos ejemplos son ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve) y aspirina. Estos medicamentos pueden diluir la sangre y aumentar el riesgo de hemorragia durante la cirugía.
2. **Anticoagulantes y diluyentes de la sangre:** estos incluyen medicamentos tales como warfarina (Coumadin), clopidogrel (Plavix) y algunos anticoagulantes orales más nuevos (por ejemplo, dabigatrán, rivaroxabán). Estos medicamentos están diseñados específicamente para prevenir la coagulación de la sangre y deben controlarse cuidadosamente antes de la cirugía para minimizar los riesgos de hemorragia. Se necesita autorización de los médicos de cardiología/vascular, para suspender cualquier medicamento antes de la cirugía.
3. **Suplementos herbales:** Ciertos suplementos herbales, tales como ginkgo biloba, el ajo y el jengibre, pueden tener efectos anticoagulantes, como los NSAID, y deben evitarse antes de la cirugía.
4. **Vitamina E, aceite de pescado, ácidos grasos omega-3:** Las dosis altas de vitamina E también pueden tener efectos anticoagulantes y deben evitarse antes de la cirugía.
5. **Medicamentos para bajar de peso:** Ciertos medicamentos para bajar de peso pueden causar complicaciones durante la cirugía.

Es crucial seguir al pie de la letra las instrucciones de su neurocirujano con respecto al uso de medicamentos antes de la cirugía. Es posible que le proporcionen pautas específicas adaptadas a sus necesidades de salud individuales y al tipo de cirugía a la que se someterá. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre qué medicamentos evitar, no dude en consultarlo con su neurocirujano o proveedor de atención médica. Su seguridad y resultado exitoso son nuestras principales prioridades, y el manejo adecuado de la medicación es un aspecto importante de su atención preoperatoria.

PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

CESACIÓN DE FUMAR

Para las personas que fuman, dejar de fumar antes de la cirugía de columna vertebral es crucial para obtener resultados óptimos y curarse. Fumar puede afectar significativamente la capacidad del cuerpo para sanar al reducir el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno a los tejidos, lo que puede provocar un retraso en la cicatrización de las heridas, un mayor riesgo de infección y complicaciones durante la cirugía. Dejar de fumar antes de la cirugía puede mejorar la circulación, la función pulmonar y la salud en general, reduciendo el riesgo de complicaciones y mejorando la recuperación. Es un paso esencial para respaldar el éxito de la cirugía de columna y promover mejores resultados a largo plazo.

PREPARACIÓN DEL HOGAR

Preparar su hogar para después de la cirugía de columna es crucial para su recuperación y seguridad. Estos son algunos puntos importantes para tener en cuenta:

1. **Pasadizos despejados:** Asegúrese de que haya pasadizos despejados por toda la casa para evitar tropiezos. Retire cualquier alfombra u obstáculo que pueda impedir su movimiento.
2. **Habitación cómoda para dormir:** Disponga la zona para dormir de forma que le resulte cómoda y le proporcione apoyo. Utilice almohadas adicionales o un sillón reclinable si es necesario para mantener una posición adecuada para dormir recomendada por su cirujano.
3. **Artículos accesibles:** Coloque los artículos de uso frecuente al alcance de la mano para evitar agacharse o estirarse por encima de la cabeza. Estos incluyen medicamentos, agua, controles remotos y artículos de cuidado personal.
4. **Dispositivos de ayuda:** Si su médico se los recetó, use dispositivos de ayuda, tales como un andador, un bastón o barras de apoyo en el baño, para ayudar a la movilidad y prevenir caídas.
5. **Evite actividades extenuantes:** Absténgase de levantar objetos pesados o realizar actividades extenuantes que puedan tensar su espalda durante el período de recuperación. Siga las instrucciones de su cirujano con respecto a la actividad física.
6. **Muebles de apoyo:** Use muebles de apoyo, tales como sillas con apoyabrazos, para ayudar a sentarse y ponerse de pie. Evite los sofás o sillas bajas de los que pueda ser difícil levantarse.
7. **Preparación de comidas:** Considere la posibilidad de preparar y congelar comidas que puedan calentarse fácilmente.
8. **Ayuda:** Organice la ayuda de familiares o cuidadores, especialmente durante el periodo inicial de recuperación, cuando la movilidad puede ser limitada. Dependiendo de la envergadura de la operación, planee aproximadamente una semana de ayuda de familiares o amigos en casa. Si tiene dudas sobre cuánta ayuda puede necesitar, pregúntele a su cirujano.

Si sigue estos pasos para preparar su casa y su vida, usted podrá crear un entorno seguro y cómodo para su recuperación tras la cirugía de columna. Consulte siempre a su médico para obtener consejos personalizados basados en su enfermedad y cirugía específicas.

PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

- Licencia de conducir o identificación con foto expedida por el estado
- Tarjeta de seguro médico y cualquier copago, si es del caso
- Instrucciones de salud anticipadas, testamento de vida y poder notarial duradero
- Ropa holgada y cómoda (por ejemplo, camisas abotonadas para pacientes que se someten a una cirugía de cuello)
- Lista actualizada de medicamentos
- Lista actualizada de alergias
- Aparato CPAP con configuración
- Artículos personales (cepillo de dientes, pasta de dientes, solución para limpieza dental, peine/cepillo y elementos para afeitarse)
- Anteojos, dentaduras postizas, audífonos, cargador de teléfono celular

No lleve al hospital

- Joyas, dinero y otros objetos de valor. Usted será responsable de sus efectos personales.
- Medicamentos, a menos que su equipo de atención médica le indique lo contrario



PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

LA NOCHE ANTES DE LA CIRUGÍA

La noche anterior a la operación de columna es un momento importante para prepararse mental y físicamente. Esto es lo que debe tener en cuenta:

1. **Instrucciones preoperatorias:** Siga las instrucciones preoperatorias proporcionadas por su cirujano o equipo de atención médica. Estas pueden incluir no comer después de la medianoche, ducharse con un jabón especial o evitar ciertos medicamentos.
2. **Empaque la bolsa del hospital:** Prepare una bolsa con los artículos esenciales para su estancia en el hospital, como ropa cómoda, artículos de aseo, cualquier medicamento que esté tomando y artículos que le ayuden a mantenerse ocupado, como libros o dispositivos electrónicos.
3. **Descanse bastante:** Trate de dormir bien por la noche para asegurarse de estar bien descansado antes de la cirugía. Las técnicas de relajación, como la respiración profunda o el estiramiento suave, pueden ayudarle a relajar.
4. **Manténgase hidratado:** Beba mucha agua a menos que su proveedor de atención médica le indique lo contrario. La hidratación adecuada es importante para su salud en general y puede ayudarle con la recuperación.
5. **Prepare el transporte:** Planifique el transporte al hospital para su cirugía. Asegúrese de tener un método confiable para llegar al hospital a tiempo, ya sea un familiar, un amigo o un servicio de taxi.
6. **Controle la ansiedad:** Es normal sentirse ansioso antes de la cirugía. Hable con su proveedor de atención médica si se siente particularmente ansioso o tiene inquietudes sobre el procedimiento. Este le puede brindar tranquilidad y apoyo.
7. **Pautas dietéticas:** Siga las pautas dietéticas que le indique su cirujano, tales como evitar comidas pesadas o picantes la noche anterior a la intervención. Límitese a alimentos ligeros y fáciles de digerir para minimizar el riesgo de complicaciones. Es probable que le indique no comer nada después de la medianoche.
8. **Prepare su casa:** Haga todos los preparativos necesarios en casa, tales como disponer que alguien cuide de los animales domésticos o las plantas durante su estancia en el hospital.

Si sigue estos pasos, podrá asegurarse de que está bien preparado mental y físicamente para la operación de columna. Recuerde confiar en su equipo médico y en la experiencia de su cirujano al embarcarse en este viaje hacia la mejora de la salud y el bienestar.

DÍA DE LA CIRUGÍA

EL DÍA DE LA CIRUGÍA

1. Quítese todas las joyas, incluyendo aquellas insertadas en perforaciones del cuerpo.
2. Llegue al hospital 2,5 horas antes de la hora programada para la cirugía.
3. Aplíquese los baños con gluconato de clorhexidina (baños CHG)
4. Siga las instrucciones del anestesiólogo o cirujano con respecto a los medicamentos que debe tomar en la mañana de la cirugía.

ESTACIONAMIENTO DE VEHICULOS

Los servicios de valet están disponibles de lunes a viernes de 5 a.m. a 8 p.m. en la entrada principal por \$5. Si estaciona en el edificio de estacionamientos, puede llamar al (813) 844-2277 para solicitar un servicio de transporte de cortesía. El vehículo de transporte se enviará a dónde usted se encuentra y lo llevará a la puerta de la entrada principal. El estacionamiento en el edificio de estacionamientos cuesta \$3 por día y es gratuito durante la primera hora.

ADMISIÓN AL HOSPITAL Y REGISTRO

A su llegada al hospital, su primera parada será el mostrador de registro, donde se registrará para comenzar su viaje quirúrgico. Después de completar el proceso de registro, sigue un paso crucial: la colocación de un brazalete de identificación en su muñeca. Esta pequeña pero significativa pulsera sirve como salvaguarda a lo largo de su tiempo en el hospital. Cada miembro del personal con el que se encuentre revisará cuidadosamente su brazalete de identificación, asegurándose de que tenga la información correcta del paciente antes de administrar cualquier tratamiento o medicamento.



DÍA DE LA CIRUGÍA

REUNIÓN CON EL EQUIPO QUIRÚRGICO

A continuación, pasará a la zona preoperatoria, donde un equipo especializado en cuidados quirúrgicos lo guiará en los preparativos de su próxima intervención. Aquí, se le proporcionará una bata cómoda, un gorro quirúrgico para mantener la esterilidad y zapatillas para ayudarlo a sentirse cómodo. Además, se comenzará a administrar líquidos por vía intravenosa (IV) para garantizar su hidratación y comodidad antes del procedimiento. Durante este tiempo, tendrá la oportunidad de reunirse tanto con su cirujano como con su anestesiólogo y otros miembros del equipo, quienes lo seguirán de cerca durante toda su estadía, y con gusto atenderán cualquier pregunta o inquietud que usted pueda tener.

Como parte de nuestros protocolos de seguridad integrales, usted participará activamente en el proceso de identificación de su sitio quirúrgico. Este esfuerzo de colaboración garantiza que todos los involucrados estén alineados y enfocados en realizar el procedimiento correcto en el lugar preciso de su cuerpo. Su participación en este paso crítico mejora aún más la exactitud y precisión de su experiencia quirúrgica.

Cuando llegue el momento, su equipo de atención lo acompañará al quirófano, guiándolo con compasión y apoyo en cada paso del proceso. Para aquellos que deseen tener un acompañante presente durante su cirugía, ofrecemos una sala de espera dedicada a la cirugía. Aquí, su ser querido puede monitorear su progreso en un tablero de seguimiento de pacientes.



RECUPERACIÓN POSOPERATORIA

CUIDADO INMEDIATO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Tras la intervención, usted ingresará en la Unidad de Recuperación Posanestésica (URPA) durante un breve periodo de tiempo antes de ser ingresado en la unidad de Neurociencias del hospital. Mientras usted se despierta de la anestesia, será monitoreado y se le administrarán analgésicos. Parte del proceso normal de recuperación consiste en estar conectado a varios equipos, tales como una mascarilla de oxígeno, un monitor cardíaco, una sonda urinaria y un pulsioxímetro. Una vez que esté despierto y estable para ser trasladado a la unidad de Neurociencia, el equipo asistencial le notificará a su familia su recuperación y la asignación de cama.

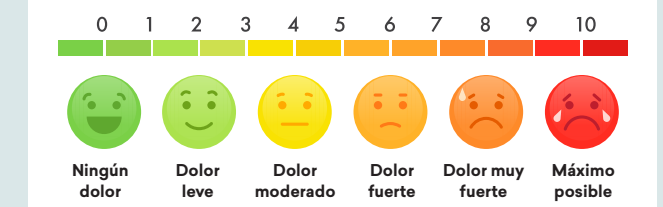
ESTADÍA EN EL HOSPITAL

Visitación el en hospital

Miembros de la familia: Tampa General Hospital (TGH) quiere que su experiencia sea lo más cómoda posible mientras espera a sus seres queridos. Visite [TGH.org/Patients-Visitors](https://www.tgh.org/Patients-Visitors) para conocer los restaurantes locales, los puntos de interés y otros recursos.

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR

Al emplear una combinación de estrategias de manejo del dolor, el objetivo de su equipo de atención médica es promover la comodidad y facilitar la recuperación postoperatoria.



1. **Las consultas de manejo del dolor** se realizarán a discreción del cirujano y para todos los pacientes con dolor crónico que buscan tratamiento del dolor actualmente.
2. **Medicamentos orales:** Utilizaremos analgesia multimodal para controlar el dolor. La analgesia multimodal consiste en utilizar medicamentos de diversas clases para lograr un mejor control del dolor en dosis más bajas. Utilizaremos opioides, GABAérgicos y relajantes musculares para controlar el dolor.
3. **Los medicamentos intravenosos** se pueden usar para el dolor persistente, si es necesario.
4. Las bombas de analgesia controladas por el paciente, también conocidas como bombas PCA, se utilizan después de cirugías mayores para lograr el control del dolor. Con las bombas PCA, el paciente presiona un botón que libera analgésicos intravenosos a intervalos preestablecidos según lo indique un proveedor.
5. **Manejo alternativo del dolor:**
 - a. Terapia integrativa que utiliza la terapia con mascotas y la musicoterapia, etc. para ayudar en el control del dolor
 - b. La terapia recreativa ofrece diversas actividades

RECUPERACIÓN POSOPERATORIA

RÉGIMEN INTESTINAL

Para los pacientes que se someten a una cirugía de columna y toman narcóticos para controlar el dolor, es esencial seguir un régimen intestinal para prevenir el estreñimiento, un efecto secundario común de estos medicamentos. Su régimen debe incluir:

1. **Hidratación:** Beba muchos líquidos, especialmente agua, para ayudar a mantener las heces blandas.
2. **Dieta:** Incorpore alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales, en sus comidas.
3. **Medicamentos:** Utilice los ablandadores de heces y laxantes recetados por su médico. NO rechace estos medicamentos cuando se los ofrezca la enfermera. El estreñimiento postoperatorio puede aumentar el dolor y retrasar su alta del hospital.
4. **Actividad física:** Realice una actividad física ligera aprobada por su proveedor de atención médica para estimular los movimientos intestinales.

Seguir este régimen le ayudará a mantener su salud digestiva y a evitar complicaciones durante tu recuperación.

DEAMBULACIÓN TEMPRANA, FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

En USF Salud y TGH, nuestro objetivo es que usted reanude la deambulación lo antes posible después de la cirugía. A su llegada a nuestra unidad de neurociencias, el personal de enfermería evaluará su estado preoperatorio de deambulación. Si podía deambular antes de la operación, se le pedirá que se movilice inmediatamente después de la operación. Si no podía deambular de forma independiente, usted trabajará con fisioterapia a la mañana siguiente de la operación y se le pedirá como mínimo que se levante de la cama y se siente en una silla.

La deambulación temprana, o caminar poco después de la cirugía de columna, es crucial por varias razones: En primer lugar, ayuda a prevenir complicaciones, como coágulos de sangre y neumonía, al promover la circulación y la función respiratoria. En segundo lugar, caminar facilita el proceso de recuperación al reducir la rigidez, mejorar la fuerza muscular y mejorar la movilidad general. La deambulación temprana también ayuda a prevenir complicaciones postoperatorias, como la retención urinaria y el estreñimiento, al estimular la función intestinal y vesical. Además, caminar promueve una sensación de independencia y bienestar psicológico, lo que permite a los pacientes participar activamente en su recuperación. En general, la deambulación temprana desempeña un papel vital en la promoción de resultados óptimos y una recuperación más rápida y suave después de la cirugía de columna.

La fisioterapia después de la cirugía de columna es esencial para promover la recuperación, restaurar la movilidad y prevenir complicaciones. A través de un programa de ejercicios personalizado, los fisioterapeutas ayudan a los pacientes a recuperar la fuerza, la flexibilidad y la función de la columna

RECUPERACIÓN POSOPERATORIA

vertebral y los músculos circundantes. Las sesiones de terapia se centran en mejorar la postura, el rango de movimiento y la estabilidad, al tiempo que reducen el dolor y la inflamación. Además, los fisioterapeutas educan a los pacientes sobre la mecánica corporal y la ergonomía adecuadas para prevenir futuras lesiones. El objetivo de la fisioterapia postoperatoria es optimizar los resultados funcionales, mejorar la calidad de vida y facilitar un regreso seguro a las actividades diarias. Desempeña un papel vital en la atención integral de los pacientes de cirugía de columna, promoviendo el éxito a largo plazo y minimizando el riesgo de recurrencia.

La terapia ocupacional después de la cirugía de columna se centra en ayudar a los pacientes a recuperar la independencia en las actividades diarias. Los terapeutas evalúan las habilidades funcionales, desarrollan planes personalizados y proporcionan ejercicios para mejorar la fuerza y la flexibilidad. También ofrecen educación sobre técnicas de adaptación y dispositivos de asistencia para promover un movimiento seguro y prevenir la tensión en la columna vertebral. En última instancia, la terapia ocupacional tiene como objetivo empoderar a los pacientes para que reanuden sus actividades normales y logren un estilo de vida satisfactorio después de la cirugía.

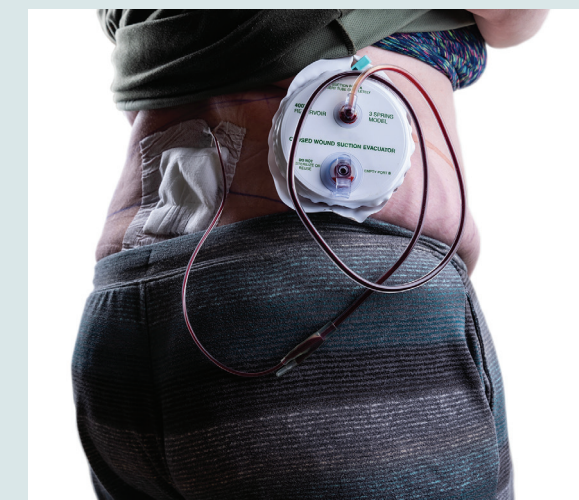
PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

Drenajes

Un drenaje es un dispositivo médico utilizado para eliminar el exceso de sangre y líquido de una zona quirúrgica. Consiste en un tubo flexible conectado a un depósito. Visualmente, el depósito puede ser cilíndrico (drenajes Hemovac) o en forma de bulbo (drenajes JP). El drenaje se inserta cerca de la zona quirúrgica y ayuda a prevenir la inflamación y la infección mediante la eliminación continua del líquido acumulado. El personal de salud vacía periódicamente el depósito y monitorea la salida del drenaje. Una vez que el drenaje disminuya a un nivel aceptable, generalmente unos días después de la cirugía, se retira el drenaje. En general, los drenajes facilitan un proceso de recuperación más suave al promover la cicatrización de heridas y reducir las complicaciones asociadas con la acumulación de líquidos.

Baño de clorhexidina

Para ayudar a prevenir infecciones hospitalarias, usted recibirá baños de clorhexidina durante tres días después de su cirugía. La clorhexidina es un antiséptico que reduce las bacterias en la piel, lo que reduce significativamente el riesgo de infecciones del sitio quirúrgico. Nuestro equipo de atención de enfermería realizará estos baños mientras usted esté en el hospital como parte de su atención postoperatoria para garantizar una mejor recuperación.



RECUPERACIÓN POSOPERATORIA

Ejercicios de respiración profunda

Un espirómetro de incentivo es un dispositivo médico que se utiliza en los hospitales para ayudar a los pacientes a mejorar la función pulmonar a través de ejercicios de respiración profunda. Previene las complicaciones respiratorias después de la cirugía, mantiene la función pulmonar, promueve la rehabilitación pulmonar, empodera a los pacientes en su recuperación y permite a los proveedores de atención médica monitorear el progreso de manera efectiva. Específicamente, después de la cirugía de columna, cuando la movilidad reducida y el dolor pueden conducir a una respiración superficial, el espirómetro de incentivo se vuelve aún más crítico. Fomentando la respiración profunda y expansión pulmonar, ayuda a prevenir complicaciones, tales como neumonía o atelectasia, asegurando una función respiratoria óptima durante el proceso de recuperación. En general, es una herramienta crucial para promover la salud respiratoria y facilitar la recuperación del paciente, especialmente después de una cirugía de columna.



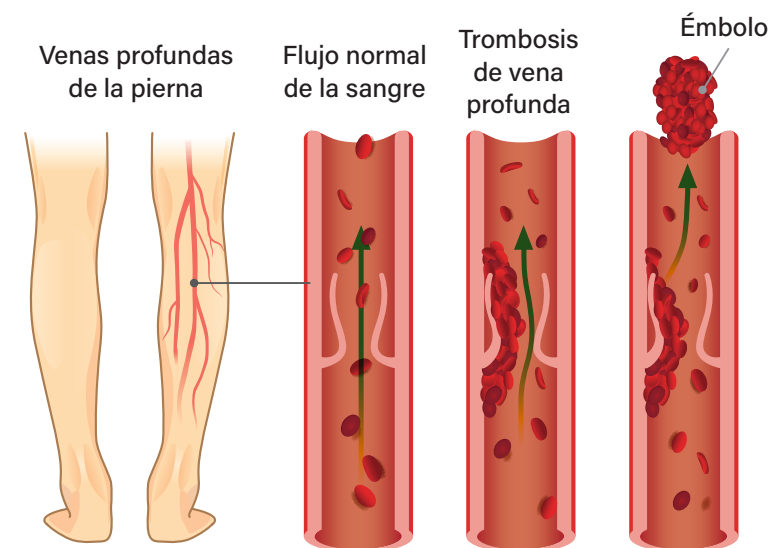
Dispositivo de compresión secuencial

Los dispositivos de compresión secuencial (SCD) son herramientas cruciales en los hospitales para prevenir los coágulos de sangre, en particular la trombosis venosa profunda (TVP), en pacientes que se recuperan de una cirugía de columna. Al inflar y desinflar intermitentemente los manguitos alrededor de las piernas, los SCD promueven el flujo sanguíneo, lo que reduce el riesgo de formación de coágulos. Su uso es vital después de la cirugía debido al mayor riesgo de coagulación debido a la movilidad reducida. Los

SCD complementan otras medidas preventivas, no son invasivos y contribuyen a la salud cardiovascular en general. En resumen, los SCD desempeñan un papel fundamental en la prevención de la trombosis de vena profunda y en la promoción del bienestar del paciente durante el período de recuperación después de la cirugía de columna.

RECUPERACIÓN POSOPERATORIA

Trombosis de vena profunda



Dispositivo de compresión secuencial

CORSÉ ORTOPÉDICO

Después de la cirugía de columna, su médico puede recomendarle un corsé ortopédico para sostener los músculos de la columna y limitar el movimiento excesivo. Es fundamental usar el corsé según las instrucciones del médico. A continuación, se ofrecen algunas pautas:

1. **Ajuste:** Su aparato ortopédico debe quedar bien ajustado, pero no tan apretado como para causar molestias, hormigueo o entumecimiento.
2. **Ropa:** Use una capa delgada de ropa entre la piel y el aparato ortopédico para mayor comodidad.
3. **Síntomas:** Si experimenta dolor, hormigueo o entumecimiento mientras usa el aparato ortopédico, deje de usarlo inmediatamente y comuníquese con su cirujano para obtener más orientación.
4. **Siga las instrucciones:** Siempre siga las instrucciones de su cirujano con respecto a la duración y el uso del aparato ortopédico.

Su aparato ortopédico juega un papel crucial en el apoyo de su columna vertebral durante el proceso de recuperación, por lo que es importante usarlo correctamente para obtener resultados óptimos.

RECUPERACIÓN POSOPERATORIA



INSTRUCCIONES DE ALTA DE NEUROCIRUGÍA

Dieta

- Usted puede reanudar su dieta normal

Actividades y restricciones

- Aumente la actividad según la tolere
- No levante objetos que pesen más de 10 libras
- No conduzca vehículos mientras esté tomando medicamentos
- Se le recomienda caminar según lo tolere
- No se agache, levante, retuerza
- Usted puede tener o no instrucciones sobre el collar o el corsé ortopédico, según la preferencia del cirujano.

RECUPERACIÓN POSOPERATORIA

Cuidado de la herida

- Deje la incisión abierta al aire; manténgala siempre limpia y seca.
- Puede ducharse y lavarse con champú dos o tres días después de la intervención. No se bañe en bañera, no nade ni se sumerja en un jacuzzi hasta después de la cita de seguimiento.
- Observe si hay signos de infección: aumento del enrojecimiento, sensibilidad, hinchazón o supuración.
- Lávese las manos antes de limpiarse la incisión
 - Límpiense el sitio de la incisión dos veces al día con agua y jabón suave y séquese con palmaditas
 - Evite tocarse la incisión ya que puede transferir bacterias con las manos

Instrucciones sobre medicamentos

- No tome analgésicos NSAID (por ejemplo, Motrin, ibuprofeno, Aleve, Advil, Mobic) hasta que su médico se lo autorice.
- En lugar de su analgésico narcótico, puede tomar acetaminofén (Tylenol) de venta libre según las instrucciones en el empaque.
- Percocet, Norco, Fioricet y muchos otros productos contienen Tylenol (acetaminofén). No tome más de 4,000 mg de Tylenol (acetaminofén) en un período de 24 horas de todas las fuentes combinadas.
- Puede tomar un ablandador de heces de venta libre o laxante (por ejemplo, Colace, Miralax, Dulcolax) según sea necesario. Pídale a su farmacéutico que le ayude.

Instrucciones de seguimiento

- Haga seguimiento con la enfermera titulada de la clínica de neurocirugía de USF Salud según lo programado para revisión de la herida en 10 a 14 días
- El seguimiento posterior se discutirá en su primera cita postoperatoria.
- Para cualquier pregunta o duda quirúrgica que pueda surgir, llame al consultorio de su médico al (813) 821-8034.
- Llame si tiene una temperatura superior a 100.50 F o supuración de la incisión.
- Acuda a su médico de atención primaria para el control médico.

Cuando llamar al 911

- Dolores de pecho
- Dificultad para respirar
- Fuerte dolor de cabeza
- Dificultad para controlar los intestinos o la vejiga
- Pantorrilla hinchada, dolorida, caliente al tacto y sensible a la presión

CLÍNICA DE CUIDADO TRANSITORIO

COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE CUIDADOS DE SALUD TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

Grupo de Especialistas en Pacientes Hospitalizados (ISG) – Clínica de Cuidados Transitorios

Entendemos que su viaje hacia la recuperación no termina cuando sale del hospital. Nuestro equipo se dedica a garantizar una transición sin problemas del hospital al hogar, brindando atención y apoyo integrales para ayudarlo a lograr resultados de salud óptimos.

¿Qué es el manejo de cuidado transitorio?

La administración de cuidados transitorios es un servicio que ayuda a coordinar y administrar su salud después de que le den el alta del hospital. El servicio consiste en una llamada telefónica de un miembro del Grupo de Especialistas en Pacientes Hospitalizados (ISG) a usted o a su cuidador dentro de los dos días hábiles posteriores a su alta.

SERVICIOS ISG

1. 24-48 horas: Llamada de seguimiento

- Nosotros priorizamos su bienestar mediante la realización de llamadas de seguimiento (en un día laborable) dentro de las 24 a 48 horas posteriores al alta. Hacerlo nos permite abordar cualquier inquietud o pregunta que pueda tener y garantizar una transición sin problemas del hospital al hogar.

2. Conciliación médica

- Nuestro equipo revisará sus medicamentos para garantizar la precisión, prevenir interacciones y optimizar su régimen de medicamentos para sus necesidades específicas.

3. Comunicación con todo el equipo de atención

- Facilitamos la comunicación abierta entre todos los miembros de su equipo de atención, incluidos médicos, especialistas, enfermeras y cuidadores. Hacerlo garantiza que todos estén informados y trabajen juntos para apoyar su recuperación.

4. Cuidado de heridas, seguimiento de medicamentos y otras inquietudes

- Si tiene alguna herida o requiere tratamiento médico continuo, nuestra clínica brinda apoyo y seguimiento dedicados para promover la curación y prevenir complicaciones.
- Puede esperar una cita dentro de los siete a 14 días calendario posteriores a la hospitalización.

Grupo de Especialistas en Pacientes Hospitalizados – Clínica de Cuidados Transitorios – Teléfono: (813) 992-0946

RETORNO A LA VIDA DIARIA NORMAL

REANUDACIÓN GRADUAL DE LAS ACTIVIDADES NORMALES

Empleo

Regresar al trabajo después de una cirugía de columna es un proceso gradual que requiere una planificación cuidadosa y la consideración de las necesidades y circunstancias individuales. Los pacientes deben priorizar su salud y recuperación, siguiendo las recomendaciones y pautas de su proveedor de atención médica. Es esencial comunicarse con los empleadores sobre cualquier restricción o adaptación necesaria durante la transición de regreso al trabajo. Dependiendo del tipo de cirugía y los requisitos del trabajo, es posible que los pacientes deban modificar sus deberes laborales o su horario temporalmente. Es crucial escuchar al cuerpo, tomar descansos según sea necesario y aumentar gradualmente los niveles de actividad para evitar sobreesfuerzos o contratiempos. Los pacientes también deben continuar con los ejercicios de rehabilitación o terapia recomendados para apoyar su recuperación y mejorar la fuerza y la flexibilidad. En general, regresar al trabajo después de una cirugía de columna requiere paciencia, comunicación y un enfoque proactivo para garantizar una transición exitosa de regreso al lugar de trabajo.

Conducción de vehículos

Conducir después de una cirugía de columna es una consideración importante que requiere una evaluación cuidadosa y el cumplimiento de los consejos médicos. Los pacientes deben abstenerse de conducir hasta que reciban la autorización de su proveedor de atención médica, generalmente después del período postoperatorio inicial. Factores como los niveles de dolor, las restricciones de movilidad y el tipo de cirugía realizada influyen en el momento de reanudar la conducción. Es esencial seguir las instrucciones específicas proporcionadas por el cirujano con respecto a las restricciones de conducción y reintroducir gradualmente la conducción una vez que se haya autorizado. Los pacientes deben priorizar la seguridad y la comodidad, asegurándose de que puedan realizar maniobras de emergencia y sentarse cómodamente durante períodos prolongados antes de volver a conducir. Consultar con el equipo de atención médica y cumplir con los plazos recomendados ayudará a garantizar una transición segura y exitosa de regreso a la conducción después de la cirugía de columna.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Los ejercicios postoperatorios y la actividad física son cruciales para su recuperación tras la cirugía de columna. He aquí un resumen de las actividades recomendadas:

- Caminar:** Comience con caminatas cortas y frecuentes para mejorar la circulación, reducir la rigidez y promover la curación. Aumente gradualmente la duración y la distancia según lo tolere.
- Estiramiento:** Los ejercicios de estiramiento suaves ayudan a mantener la flexibilidad y evitan la tensión muscular. Concéntrese en las piernas, las caderas y la espalda, pero evite cualquier movimiento que cause dolor.
- Fortalecimiento:** Realice ejercicios ligeros de fortalecimiento para los músculos centrales y lumbares, ya que estos sostienen la columna vertebral. Siga las pautas específicas proporcionadas por su fisioterapeuta.
- Evitar esfuerzos:** Evite levantar objetos pesados, realizar torsiones y actividades de alto impacto hasta que su médico lo apruebe.

Siga siempre las instrucciones del médico y asista a todas las sesiones de fisioterapia para garantizar una recuperación segura y eficaz.

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE LOS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA

PROVEEDOR DE SALUD	NOMBRE	NÚMERO DE TELÉFONO
Clínica de Neurocirugía USF Health South		(813) 821-8034
ISG Clínica de Cuidados Transitorios		(813) 992-0946

LISTA DE CITAS

CITA	FECHA	HORA	LUGAR



**NEUROSCIENCE
INSTITUTE**

**1 Tampa General Circle
Tampa Florida 33606
(813) 844-7000**

TGH.org/Neuro

