

Fusión vertebral lumbar: Qué esperar en el hogar [Lumbar Spinal Fusion: What to Expect at Home]



Su recuperación

Después de la cirugía, puede esperar que su espalda se sienta rígida y dolorida. Es posible que tenga dificultad para sentarse o estar de pie en una posición durante mucho tiempo. Puede tomar de 4 a 6 semanas volver a realizar actividades simples, como tareas domésticas ligeras. Puede tomar de 6 meses a un año para que su espalda mejore por completo.

Es posible que tenga que usar un soporte ortopédico para la espalda mientras sana. Y su médico podría pedirle que vaya a fisioterapia.

Si su trabajo no requiere trabajo físico, probablemente podrá volver a trabajar después de 4 a 6 semanas. Si su trabajo implica un trabajo físico ligero, puede tardar de 3 a 6 meses. Si su trabajo implica trabajo pesado, probablemente necesitará encontrar trabajo haciendo algo menos extenuante. Hay programas de capacitación que pueden ayudar.

Esta hoja de cuidados le da una idea general del tiempo que le llevará recuperarse. Sin embargo, cada persona se recupera a un ritmo diferente. Siga los pasos que se mencionan a continuación para recuperarse lo más rápido posible.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?



Actividad

- Descanse cuando se sienta fatigado. Dormir lo suficiente le ayudará a recuperarse.

- Intente caminar todos los días. Comience caminando un poco más de lo que caminó el día anterior. Poco a poco, aumente la distancia. Caminar aumenta el flujo de sangre y ayuda a prevenir la neumonía y el estreñimiento. Caminar también podría reducir el dolor muscular después de la cirugía.
- Si su médico se lo aconseja, no debería levantar objetos que impliquen un esfuerzo excesivo para la espalda. Esto podría incluir un niño, bolsas de las compras y envases de leche pesados, mochilas o maletines pesados, bolsas de arena para excremento de gato o alimentos para perros, o una aspiradora.
- Evite las actividades vigorosas, como montar en bicicleta, trotar, levantar pesas o hacer ejercicios aeróbicos, hasta que el médico lo autorice.
- No conduzca entre 2 y 4 semanas después de la cirugía o hasta que su médico lo autorice.
- Evite viajar en automóvil más de 30 minutos cada vez entre 2 y 4 semanas después de la cirugía. Si debe viajar en automóvil una distancia más larga, deténgase con frecuencia para caminar y estirar las piernas.
- Trate de cambiar de posición cada 30 minutos al estar sentado o de pie. Esto ayudará a reducir el dolor de espalda durante la sanación.
- Es probable que necesite ausentarse del trabajo por lo menos entre 4 y 6 semanas. Esto dependerá del tipo de trabajo que haga y de cómo se sienta.
- Puede tener relaciones sexuales en cuanto se sienta capaz, pero evite posiciones que le hagan esforzar la espalda o que le causen dolor.



Alimentación

- Puede continuar con su dieta normal. Si tiene malestar estomacal, coma alimentos suaves bajos en grasa, como arroz sin condimentar, pollo a la parrilla, pan tostado y yogur.
- Beba abundantes líquidos (a menos que su médico le indique lo contrario).
- Podría notar que sus evacuaciones intestinales no son regulares justo después de su cirugía. Esto es común. Trate de evitar el estreñimiento y de no hacer esfuerzos cuando evacue el intestino. Tal vez desee tomar un suplemento de fibra todos los días. Si no ha evacuado el intestino después de un par de días, pregúntele a su médico si puede tomar un laxante suave.



Medicamentos

- Sea prudente con los medicamentos. Tome los analgésicos exactamente según las indicaciones.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Si cree que su analgésico le está causando malestar estomacal:
 - Tome el medicamento después de las comidas (a menos que su médico le haya indicado lo contrario).
 - Pídale a su médico otro analgésico.



Cuidado de la incisión

- Recibirá instrucciones específicas acerca de cómo cuidar los cortes (incisiones) que hizo el médico. Las instrucciones dependerán del tipo de materiales utilizados para cerrar la incisión.



Ejercicio

- Haga ejercicios para la espalda como se lo indique su médico.
- Su médico le puede recomendar que colabore con un fisioterapeuta para fortalecer y mejorar la flexibilidad de la espalda.



Otras instrucciones

- Para reducir la rigidez y aliviar los músculos adoloridos, utilice una bolsa de agua tibia, una almohadilla térmica a baja temperatura o un paño tibio en la espalda. No se ponga nada caliente directamente sobre la incisión. No se vaya a dormir con una almohadilla térmica sobre la piel.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.
- Es completamente incapaz de mover una pierna.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene dolor que no mejora después de tomar analgésicos.
- Tiene síntomas nuevos o peores en las piernas o en las nalgas (glúteos). Los síntomas pueden incluir:
 - Entumecimiento u hormigueo.
 - Debilidad.
 - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o del intestino.
- Tiene puntos de sutura flojos o se abre la incisión.

- Le sale sangre u otro líquido de la incisión.
- Tiene señales de infección, tales como:
 - Aumento del dolor, la hinchazón, la temperatura o el enrojecimiento.
 - Pus que sale de la incisión.
 - Fiebre.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No evacua el intestino después de tomar un laxante.
- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **N972** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fusión vertebral lumbar: Qué esperar en el hogar**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.