

Material de educación sobre columna cervical para el Paciente de MGH

Información general

El médico le ha indicado que use ortésis o “collarín cervical”, debido a una lesión o cirugía de cuello.

El médico recomienda los siguientes cuellos cervicales:

- _____ Collarín cervical Aspen
_____ Collarín cervical Vista
_____ Otro: _____

Debe usar dicho collarín:


- _____ Para mayor comodidad Esto significa que puede quitarse el collarín cuando se acuesta, se sienta, se ducha o durante el curso de otras actividades siempre que no le genere más dolor
- _____ En todo momento Esto significa que debe usar el collarín tanto dentro como fuera de la cama y durante todas las actividades que realice

Precauciones

El médico le ha indicado otras precauciones que debe tener o actividades que debe evitar para que su cuello sane:

- No tuerza ni doble el cuello. Es por este motivo que utiliza ortésis o collarín cervical
- No levante, empuje ni jale ningún objeto que pese más de un galón de leche (aprox. 8 libras)
- No conduzca hasta que el médico le indique que puede hacerlo

Cómo usar el collarín cervical

Tipo de collarín	Instrucciones
Collarín cervical Aspen: 	<p>Cómo colocar un collarín cervical Aspen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Párese frente a un espejo, manteniendo la cabeza y el cuello lo más quietos y erguidos que le sea posible.2. Primero coloque la parte delantera del collarín y sosténgala en el lugar.3. Mientras sostiene la parte delantera en su lugar, sujete el panel posterior fijando las correas del panel posterior a cada lado del panel delantero. La pieza posterior del collarín debe superponerse a la pieza delantera.4. Otra técnica para retirar el collarín y volver a colocarlo es desabrochar solo un lado del collarín cuando necesita retirarlo. De este modo, solo tendrá que fijar nuevamente una sola correa de Velcro cuando se vuelva a colocar el collarín. <p>Almohadillas del collarín cervical Aspen: Es posible que reciba un juego de almohadillas adicional para utilizar cuando el juego original de almohadillas se moje al ducharse o se ensucie con la transpiración, la comida, etc. Puede lavar las almohadillas en el lavabo con jabón y agua. No las coloque en la secadora. Asegúrese de que las almohadillas estén completamente secas antes de volver a colocarlas en el collarín.</p>

Collarín cervical Vista:



Cómo colocar un collarín cervical Vista:

1. Un miembro de personal médico capacitado utilizará el dial amarillo que se encuentra en la parte delantera del collarín para adaptar la altura a su cuello. Una vez establecida la altura, NO debe usar el dial nuevamente para modificarla.
2. Párese frente a un espejo, e intente mantener la cabeza y el cuello lo más erguidos que le sea posible.
3. Primero coloque la parte delantera del collarín y sosténgala en el lugar.
4. Mientras sostiene la parte delantera en su lugar, sujete el panel posterior fijando las correas del panel posterior a cada lado del panel delantero. La pieza posterior del collarín debe superponerse a la pieza delantera.
5. Otra técnica para retirar el collarín y volver a colocarlo es desabrochar solo un lado del collarín cuando necesita retirarlo. De este modo, solo tendrá que fijar nuevamente una sola correa de Velcro cuando se vuelva a colocar el collarín.

Almohadillas del collarín cervical Vista



Este juego de almohadillas adicional se debe utilizar cuando el juego original de almohadillas se moje al ducharse o se ensucie con la transpiración, la comida, etc. Puede lavar las almohadillas en el lavabo con jabón y agua. No las coloque en la secadora. Asegúrese de que las almohadillas estén completamente secas antes de volver a colocarlas en el collarín.

Collarín cervical Philadelphia:



Es posible que le den un collarín cervical Philadelphia para que lo utilice como segundo collarín, solo para ducharse. En caso de ser posible, cuente con una persona que le pueda ayudar a retirar y reemplazar la ortésis cervical para asegurarse de que su cuello permanezca erguido y en una posición correcta todo el tiempo.

Cómo colocar un collarín cervical Philadelphia:

1. Párese frente a un espejo, e intente mantener la cabeza y el cuello lo más erguidos que le sea posible.
2. Primero coloque la parte posterior (trasera) del collarín y sosténgala en el lugar.
3. Mientras sostiene la parte posterior en el lugar asegure el panel delantero fijando las correas del panel posterior hacia cada lado del panel delantero. La pieza delantera del collarín debe superponerse a la pieza posterior.

	<p>4. Otra técnica para retirar el collarín y volver a colocarlo es desabrochar solo un lado del collarín cuando necesita retirarlo. De este modo, solo tendrá que fijar nuevamente una sola correa de Velcro cuando se vuelva a colocar el collarín.</p>
--	---

¿Cómo sé si el collarín está colocado correctamente?

1. Las correas de Velcro deben estar en el mismo nivel a ambos lados.
2. El plástico no debe quedar en contacto con la piel.
3. Se debe eliminar cualquier espacio libre entre el panel delantero y posterior para garantizar un ajuste seguro.
4. La barbilla debe quedar centrada en la almohadilla para la barbilla. La barbilla debe apoyarse completamente en la parte frontal del collarín.
5. Preste atención a la posición del panel posterior; asegúrese de que se encuentre centrado en la parte posterior del cuello.

Cuidado personal con un collarín cervical

Actividad	Instrucciones
Higiene personal y baños	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante mantener la piel del cuello y la ortésis cervical limpias. • Se deben cambiar y lavar las almohadillas si se humedecen o tienen olor. Las almohadillas mojadas o húmedas no deben estar en contacto con la piel. • Si le resulta difícil llegar a algunas partes del cuerpo para lavarse minuciosamente, el terapeuta ocupacional puede sugerirle una forma distinta de bañarse o que utilice una esponja de baño con mango largo. • Si se siente inestable estando de pie, puede considerar la posibilidad de usar una silla de ducha para prevenir caídas.
Rasurado	<ul style="list-style-type: none"> • En caso de ser posible, cuente con una persona disponible para ayudarlo a rasurarse para que usted pueda concentrarse en mantener el cuello erguido y en una posición correcta todo el tiempo. • Las rasuradoras eléctricas son más fáciles de utilizar que las navajas de rasurar. • Para rasurarse, debe retirar cuidadosamente la parte delantera del collarín. Deje colocada la parte posterior del collarín para asegurarse de que el cuello continúe estando erguido. • Párese frente a un espejo y mantenga la cabeza y el cuello lo más quietos y erguidos que le sea posible. • Una vez que haya finalizado, séquese la cara y la barbilla minuciosamente y vuelva a colocar el collarín.
Vestirse	<p>Parte superior del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las camisas con botones o cremalleras frontales son más fáciles de usar. • Cuando use camisas que se coloquen por arriba, escoja camisas que le queden holgadas y tengan cuello ancho (como cuello en “V”) que puedan estirarse para pasar por encima del collarín.

	<ul style="list-style-type: none"> • Si tiene dificultades para abrocharse los botones o cerrar las cremalleras, el terapeuta ocupacional le mostrará distintas formas de hacerlo o equipos especiales para ayudarlo. <p>Parte inferior del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cruzar las piernas llevando el pie hacia la rodilla puede facilitar la tarea de vestir la parte inferior del cuerpo. • Si tiene dificultades para ponerse pantalones, ropa interior, medias o calzado, el terapeuta ocupacional puede proporcionarle equipos especiales para facilitar la tarea de vestirse. • Es posible que los pantalones con cintura elástica sean más fáciles de utilizar que los pantalones con cremallera, botones o broches. También es posible que los zapatos sin cordones sean más fáciles de utilizar que los zapatos con cordones.
Cuidados en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • No levante, empuje ni jale ningún objeto que pese más de un galón de leche (aprox. 8 libras). Esto comprende artículos pesados como bolsas de alimentos y residuos, aspiradoras, cestos de ropa, niños y mascotas. • Un alcanzador de objetos puede serle útil para recoger objetos del suelo o para llegar a objetos que se encuentren por encima de la cabeza. • Coloque los artículos de uso frecuente en la cocina, baño y sala de estar al alcance de la mano para evitar agacharse o estirar la mano por arriba de la cabeza. • Haga comidas fáciles de preparar y evite usar ollas y sartenes pesadas.
Actividades comunitarias	<ul style="list-style-type: none"> • Conducir: No conduzca hasta que el médico le indique que puede hacerlo. • Caminar: Tenga cuidado al cruzar calles. Dado que no puede girar el cuello, deberá girar todo el cuerpo para verificar si vienen vehículos. En tiendas de alimentos o centros comerciales, tenga especial cuidado en detectar peligros inesperados que pueden ser difíciles de ver con el collarín, como señales de "Suelo mojado", superficies irregulares del suelo y niños pequeños. Tómese siempre el tiempo que sea necesario y agárrese de las barandillas de las escaleras o de las escaleras mecánicas. • Es normal sentir mucha fatiga después de una lesión o cirugía. Esto mejorará con el paso del tiempo. Prevea dedicar un tiempo extra a todas las actividades, y acepte la ayuda de los familiares o amigos que se ofrezcan a ayudar.