



¿Qué función realiza la columna vertebral?

La columna vertebral, o espina dorsal, es la estructura central de apoyo del cuerpo. Conecta las diferentes partes del sistema musculoesquelético. La columna nos ayuda a sentarnos, pararnos, caminar, girar el cuerpo e inclinarnos. La médula espinal es un cordón de tejido nervioso que se extiende desde el cerebro, pasa por el canal vertebral y se divide en ramas que se dirigen a las diferentes partes del cuerpo.

Motivos por someterse a una cirugía de la columna

A veces, podría sentir debilidad, entumecimiento u hormigueo, o la espalda podría molestarle debido a dolor de espalda, crecimiento de huesos, lesión traumática, traumatismo u otras razones.

¿Qué es una laminectomía o descompresión espinal?

Una laminectomía/descompresión/disectomía consiste en extraer parte de un disco, hueso o vértebras para aliviar la presión en los nervios.

¿Qué es una fusión o instrumentación?

Una fusión o instrumentación es una técnica quirúrgica que junta dos o más vértebras. Este procedimiento a veces implica un injerto óseo o el uso de equipo, como tornillos o varas, que se usan para ayudar a estabilizar la columna.

Preparación: cómo prepararse para la cirugía

Hoy

- Tome de seis a ocho vasos de líquido, especialmente agua, todos los días antes de la cirugía
- Limite el alcohol, como la cerveza, el vino y el licor. Deje de tomar alcohol 24 horas (un día) antes de la cirugía. Deje de usar productos con nicotina
- Manténgase activo pero conozca a su cuerpo y sus limitaciones. Caminar o hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos al día puede ayudarle a su cuerpo a prepararse mejor para la recuperación

- Preparación y seguridad en el hogar: coloque los artículos del hogar a una altura de la cadera/hombro para no tener que inclinarse mucho después de la cirugía

- Preparación de ropa: empaque ropa holgada que sea fácil de poner. Empaque una camisa o blusa con botones si se someterá a una cirugía del cuello

- Empaque calzado cerrado con suela de goma y sin cierres para que pueda deslizar el pie al ponérselo

- Haga una lista de todos los medicamentos que toma o usa, incluidos los de venta sin receta y suplementos a base de hierba. No traiga medicamentos al hospital. En lugar de ello, traiga una lista de medicamentos

- Considere usar un ablandador de las heces una semana antes de la cirugía si no tiene evacuaciones intestinales con regularidad

- Visite [BSWHealth.com/SurgeryGuide](https://www.bswhealth.com/surgeryguide) para ver videos de preparación para una cirugía

¿Sabía esto?

Tomar líquidos, especialmente agua, y comer alimentos saludables antes de la cirugía ayudará a que su cuerpo sane después de la cirugía.

El día antes de la cirugía

- Tome líquidos claros a partir del desayuno, como agua, café sin crema ni azúcar, bebidas deportivas, paletas heladas (Popsicles®) o gelatina
- Tome los antibióticos de la manera indicada por el cirujano (si se necesitaran)
- Tome la preparación intestinal de la manera indicada por el cirujano (si se necesitara)
- Báñese con clorhexidina (CHG o Hibiclens®). Lávese el cuerpo entero con clorhexidina durante tres minutos, excepto la cara y el área genital
- Tómese la bebida previa a la cirugía antes de acostarse por la noche

NO haga lo siguiente:

- No se afeite
- No se maquille ni perfume

¿Sabía esto?

Seguir las siguientes instrucciones para bañarse antes de una cirugía ayuda a prevenir una infección

La mañana de la cirugía

- Báñese con clorhexidina (CHG o Hibiclens®). Lávese el cuerpo entero con clorhexidina durante tres minutos, excepto la cara y el área genital
- Tome solo líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía. Es posible que le ordenen un líquido especial antes de la cirugía. Si le piden que se lo tomen, debe ser lo último que consuma. Tómese todo _____

- Llegue al hospital a la(s) _____

NO haga lo siguiente:

- No se afeite
- No se maquille ni perfume

¿Sabía esto?

Tomar líquidos hasta dos horas antes de una cirugía es seguro y bueno para su cuerpo. La bebida previa a la cirugía contiene el tipo y la cantidad correcta de energía que el cuerpo necesita para la cirugía.

Recuperación: qué puede esperar cuando comienza su recuperación

El día de la cirugía

- Controle el dolor con medicamentos orales
- Tome líquidos
- Coma si puede
- Use un espirómetro incentivador cada hora mientras esté despierto
- Tosa y respire profundamente
- Dedique tiempo fuera de la cama
- Comience a caminar con el personal de enfermería o terapia

El día DESPUÉS de la cirugía y posteriormente

- Controle el dolor con medicamentos orales
- Tome de seis a ocho vasos de líquido
- Consuma alimentos sólidos
- Siéntese para comer
- Use un espirómetro incentivador cada hora mientras esté despierto
- Tosa y respire profundamente
- Dedique por lo menos cuatro horas fuera de la cama
- Camine por los pasillos por lo menos cuatro veces

Antes de regresar a casa, deberá poder:

- Caminar con seguridad por los pasillos y tener un plan para caminar por la casa
- Comer y tomar líquidos sin náuseas ni vómito
- Controlar el dolor con medicamentos orales
- Estar familiarizado con los medicamentos nuevos recetados
- Comenzar a mostrar señales de que puede evacuar los intestinos
- Orinar
- Saber cuándo se ha programado su visita de seguimiento

Reanude su vida: qué puede esperar cuando regrese a casa

Control del dolor

- Es normal sentir algo de dolor mientras se recupera
- Siga las instrucciones para los medicamentos que le indicó su equipo de atención médica
- Use compresas de hielo, ejercicios de respiración profunda, caminar y distracciones como la música para ayudarle a controlar el dolor

Líquidos

- Tome por lo menos de seis a ocho vasos de líquido cada día para mantenerse hidratado
- Manténgase atento para detectar signos de deshidratación, como cansancio excesivo, boca reseca, sensación de mareo, náuseas, orina de color oscuro u orinar menos de lo normal
- Tome más agua si observa alguno de estos signos. Si no se siente mejor después de tomar agua, llame a su equipo de atención médica

Alimentos

- Consuma alimentos saludables, como verduras cocidas, productos a base de leche bajos en grasa y proteínas como carnes bajas en grasa y pollo
- Hable con su equipo de atención médica en su visita de seguimiento sobre cómo avanzar su dieta
- Mastique bien los alimentos
- Si tiene malestar estomacal después de comer, consuma alimentos bajos en grasa y con pocos condimentos, como arroz común, pollo hervido, tostadas secas y yogur

Actividades

- Aumente gradualmente lo que hace cada día mientras mantiene sus precauciones recomendadas
- Siéntese para todas las comidas
- Dedique por lo menos de seis a ocho horas fuera de la cama cada día
- Camine durante 15 minutos de cuatro a seis veces al día



- Descanse cuando se sienta cansado
- Limite inclinarse, levantar cualquier cosa o girar el cuerpo. Use el dolor como guía
- NO levante nada que pese más de 10 libras hasta que su equipo de atención médica se lo autorice
- Pregúntele a su equipo de atención médica cuándo puede comenzar a hacer actividades, como trotar, correr en bicicleta y levantar pesas
- Su equipo de terapia le indicará cómo hacer con seguridad sus actividades cotidianas y le recomendará el equipo de apoyo adecuado
- Si se la recetan, use la abrazadera de la manera recomendada por el cirujano

Manejar

- Vuelva a manejar cuando se lo autorice su cirujano
- NO maneje un vehículo si toma medicamentos opioides
- Debe poder usar un cinturón de seguridad y el mover cuerpo para ver y manejar con seguridad

Regreso al trabajo

- Regresar al trabajo depende del tipo de trabajo que hace. Hable con su equipo de atención médica para decidir lo que sea mejor para usted
- Aumente lentamente las horas que trabaja