



Visite [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org), la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

## Lesión en la médula espinal

La página del **Centro de Recursos para Parálisis (PRC, Paralysis Resource Center)** de la **Fundación Christopher y Dana Reeve** [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org) o [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org) ofrece todo tipo de información. Existe una sección específica para las personas con lesiones recientes, así como para aquellas que viven con una lesión en la médula espinal (LME) desde hace largo tiempo. Encontrará enlaces importantes a otras organizaciones e información específica sobre avances en la investigación de las LME. También podrá solicitar un ejemplar gratuito de nuestra Guía de recursos sobre la parálisis.

Las lesiones de la médula espinal implican el daño de los nervios dentro del canal espinal; la mayoría de las LME son causadas por traumatismos en la columna vertebral, que afectan la capacidad de la médula de enviar mensajes desde el cerebro hacia los sistemas corporales que controlan la función sensoria, motora y autonómica y viceversa por debajo del nivel de la lesión.

La médula espinal y el cerebro en conjunto forman el sistema nervioso central (SNC). La médula espinal coordina los movimientos y las sensaciones del cuerpo. Incluye neuronas y fibras nerviosas largas llamadas axones. Los axones de la médula espinal transportan señales que descienden del cerebro (a lo largo de vías descendentes) y que ascienden hacia el cerebro (a lo largo de vías ascendentes). Muchos de los axones de estas vías están cubiertos por vainas de una sustancia aislante llamada mielina, que les da un aspecto blanquecino; por lo tanto, la región donde se encuentran se llama "materia blanca".

Las células nerviosas en sí, con sus ramificaciones similares a un árbol (llamadas dendritas) que reciben señales de otras células nerviosas, forman la "materia gris". Ésta se encuentra en una región con forma de mariposa en el centro de la médula espinal.

Como el cerebro, la médula espinal está encerrada en tres membranas (meninges): piamadre, que es la capa más profunda, aracnoide, una capa intermedia delicada, y duramadre, que es la capa externa más resistente.

La médula espinal está organizada en segmentos a lo largo de su extensión. Los nervios de cada segmento se conectan con regiones específicas del cuerpo. Los segmentos del cuello (o región cervical), desde C1 hasta C8, controlan las señales hacia el cuello, los brazos y las manos.

Los de la región torácica o la parte superior de la espalda (desde T1 hasta T12) transmiten señales hacia el torso y algunas partes de los brazos. Los de la región lumbar o parte media de la espalda justo debajo de las costillas (desde L1 hasta L5) controlan señales hacia las caderas y las piernas.

Finalmente, los segmentos sacrales (desde S1 hasta S5) están justo debajo de los lumbares en la parte media de la espalda y controlan las señales hacia la ingle, los dedos de los pies y algunas partes de las piernas. Los efectos

de las lesiones en la médula espinal en distintos segmentos a lo largo de la columna reflejan esta organización.

Varios tipos de células realizan las funciones de la médula espinal. Las neuronas motoras grandes tienen axones largos que controlan los músculos esqueléticos del cuello, el torso y los miembros. Las neuronas sensorias, llamadas células ganglionares de la raíz dorsal y cuyos axones forman los nervios que transportan información desde el cuerpo hasta la médula espinal, se encuentran inmediatamente fuera de la médula espinal. Las interneuronas espinales, que están completamente dentro de la médula espinal, ayudan a integrar la información sensoria y a generar señales coordinadas que controlan los músculos.

Las glías, o células de soporte, son mucho más numerosas que las neuronas en el cerebro y la médula espinal y cumplen muchas funciones esenciales. Un tipo de célula glial, el oligodendrocito, crea las vainas de mielina que aíslan los axones y mejoran la velocidad y confiabilidad de la transmisión de señales nerviosas. Otras glías encierran a la médula espinal como la llanta y los rayos de una rueda, proporcionando compartimientos para las vías de fibras nerviosas ascendentes y descendentes.

Los astrocitos, células gliales grandes con forma de estrella, regulan la composición de los fluidos que rodean las células nerviosas. Algunas de estas células también forman tejido de cicatriz después de una lesión. Otras células más pequeñas, llamadas microglías, también se activan en respuesta a lesiones y ayudan a eliminar los productos de desecho. Todas estas células gliales producen sustancias que ayudan a la supervivencia de las neuronas e influyen sobre el crecimiento de los axones. Sin embargo, estas células también pueden impedir la recuperación después de una lesión.

Tras una lesión, las células nerviosas (neuronas) del sistema nervioso periférico (SNP), que transportan señales a los miembros, el torso y otras partes del cuerpo, pueden autorrepararse. Los nervios lesionados del SNC, sin embargo, no se pueden regenerar.

Las células nerviosas del cerebro y de la médula espinal responden al traumatismo y el daño de manera distinta a la mayoría de las otras células del cuerpo, incluso las del SNP. El cerebro y la médula están encerrados en cavidades óseas que los protegen, pero esto también los hace vulnerables al daño por compresión que causan la inflamación o las lesiones con fuerza. Las células del SNC tienen un metabolismo muy alto y dependen de la glucosa sanguínea para el suministro de energía: estas células requieren un suministro de sangre completo para funcionar saludablemente. Esto las hace particularmente vulnerables a las reducciones de flujo sanguíneo (isquemia).

Otras características singulares del SNC son la "barrera hematoencefálica" y la "barrera hematomedular". Estas barreras, formadas por células que revisten los vasos sanguíneos del SNC, protegen las células nerviosas al restringir el ingreso de sustancias potencialmente perjudiciales y de células del sistema inmunológico. Un traumatismo puede comprometer estas barreras, contribuyendo quizás a mayores daños en el cerebro y la médula espinal. La barrera hematomedular también impide el ingreso de algunos fármacos potencialmente terapéuticos.

Finalmente, en el cerebro y en la médula espinal, las glías y la matriz extracelular (material que rodea las células) difieren de las de los nervios periféricos. Cada una de estas diferencias entre el SNP y el SNC contribuye a sus distintas respuestas a las lesiones.

### **Completa frente a incompleta**

¿Cuál es la diferencia entre una "lesión completa" y una "lesión incompleta"? A las personas con una lesión incompleta les quedan algunas funciones sensorias o motoras por debajo del nivel de la lesión: la médula espinal no fue dañada o seccionada por completo. En una lesión completa, el daño nervioso obstruye todas las señales que provienen del cerebro hacia las partes del cuerpo por debajo de la lesión.

Aunque casi siempre existe la esperanza de recuperar funciones después de una lesión de la médula espinal, generalmente lo cierto es que las personas con lesiones incompletas tienen mejores probabilidades de lograr alguna recuperación.

En un extenso estudio de todas las nuevas lesiones de médula espinal en Colorado, informado por el hospital Craig, sólo una de cada siete personas con parálisis completa inmediatamente después de la lesión logró recuperar una cantidad de movimiento importante. Sin embargo, de las personas que conservaban algún movimiento en las piernas inmediatamente después de la lesión, tres de cada cuatro mejoraron significativamente.

Aproximadamente 2/3 de las personas con lesiones en el cuello que pueden sentir el pinchazo de un alfiler en las piernas finalmente obtienen suficiente fuerza muscular como para poder caminar. De las personas con lesiones en el cuello y que sólo pueden sentir un leve tacto, aproximadamente 1 de cada 8 puede caminar eventualmente.

Cuanto más rápido vuelvan a trabajar los músculos, mejores son las probabilidades de recuperación adicional. Pero cuando los músculos regresan más tarde, después de varias semanas, es más probable que se trate de los músculos de los brazos y no de los músculos de las piernas.

Siempre que haya alguna mejora y músculos adicionales que recuperan funciones, hay mejores probabilidades de que pueda haber más mejora.

Cuanto más tiempo transcurra sin mejoras, menores son las probabilidades de que comiencen a producirse por sí solas.

### **Estadísticas**

Aproximadamente 1,275,000 personas en los EE.UU. han sufrido lesiones traumáticas en la médula espinal. El 61 por ciento de todas las LME son hombres y el 39 por ciento son mujeres.

La mayoría de las veces, las lesiones en la médula espinal son causadas por accidentes con vehículos motorizados. Las causas más frecuentes en segundo lugar son las caídas y los actos de violencia. Las lesiones de médula espinal relacionadas con los deportes son más comunes en niños y en adolescentes, mientras que las relacionadas con el trabajo (especialmente trabajo en la construcción) predominan en adultos.

La mayoría de los pacientes con lesiones en la médula espinal tienen entre 13 y 30 años. Aproximadamente el 77.8% son varones. Este predominio masculino se reduce alrededor de los 65 años, cuando las caídas se vuelven el mecanismo más común de lesiones en la médula espinal. Más de la mitad de este tipo de lesiones se produce en la zona cervical, es decir, en el cuello. Casi un tercio se produce en la zona torácica (donde las costillas se unen a la columna). El resto se produce en la zona lumbar, es decir, la parte baja de la espalda.

En la actualidad, no existe cura para las lesiones de la médula espinal. Sin embargo, las investigaciones en curso para probar terapias quirúrgicas y farmacológicas están progresando con rapidez. Se están examinando tratamientos farmacológicos para prevenir el progreso de la lesión, la cirugía de descompresión, el trasplante de células nerviosas, la regeneración nerviosa y terapias farmacológicas complejas como medios para superar los efectos de las lesiones en la médula espinal.

Fuente: Sociedad Estadounidense de Cirujanos Neurológicos (American Association of Neurological Surgeons), Hospital Craig, Fundación Christopher y Dana Reeve (Christopher and Dana Reeve Foundation), Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (The National Institute of Neurological Disorders and Stroke)

### **Enlaces (en español)**

[http://www.neurorehabilitacion.com/trauma\\_medular.htm](http://www.neurorehabilitacion.com/trauma_medular.htm)

**Centro Argentino de Restauración Neurológica: Lesiones de la médula espinal**

[http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/lesion\\_de\\_la\\_medula\\_espinal.htm](http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/lesion_de_la_medula_espinal.htm)

**Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, NINDS)**

Información detallada sobre las lesiones, la anatomía, la rehabilitación, tratamientos e investigaciones. Incluye un glosario.

<http://www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Health%20Issues/Taking%20Charge%20of%20Your%20Health%20Grobe%20Spanish.pdf>

**Manténgase saludable: es su elección**

Guía para llevar una vida sana y evitar condiciones secundarias relacionadas con la discapacidad; del Centro de investigación y entrenamiento para una vida independiente, Universidad de Kansas (Kansas University Research and Training Center on Independent Living).

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/spinalcordinjuries.html>

**MedlinePlus: Traumatismo de la médula espinal**

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/spinalcordinjuryspanish/htm/index.htm>

**Programa interactivo de MedlinePlus sobre LME**

<http://www.unitedspinal.org/disability-publications-resources/publicaciones-informativas/>

**United Spinal Association: Publicaciones informativas**

Publicaciones en español para descarga gratuita de la United Spinal Association. Incluye: Reglas de etiqueta frente a una persona con discapacidad, Transporte aéreo accesible y más.

[https://www.nscisc.uab.edu/public\\_content/fact\\_figures\\_docs/FactsFeb2010%20Spanish.pdf](https://www.nscisc.uab.edu/public_content/fact_figures_docs/FactsFeb2010%20Spanish.pdf)

**University of Alabama at Birmingham (UAB):**

*Lesión de la médula espinal: datos y cifras a la vista.*

[http://www.umm.edu/esp\\_ency/article/001066.htm](http://www.umm.edu/esp_ency/article/001066.htm)

**University of Maryland: Traumatismo de la médula espinal**

<http://www.lesionmedular.org>

Página en español sobre las LME que incluye una red social, foro, rincón del arte, información sobre sillas de ruedas, enlaces y más.

<http://www.lesionadomedular.com>

Información, novedades, innovación y sitios de interés sobre el mundo del lesionado medular

**Enlaces (en inglés)**

*Para elegir una institución de rehabilitación:*

**Centro Nacional de Información sobre Rehabilitación (NARIC, National Rehabilitation Information Center):** 14 instituciones modelo para lesiones de la médula espinal en los EE.UU.

<http://www.naric.com/research/pd/results.cfm?type=type&display=detailed&criteria=Spinal%20Cord%20Injury%20Model%20Systems>

Los centros modelo para LME de todo EE.UU. trabajan en conjunto para brindar mejor atención, mantener una base de datos nacional, participar en investigaciones independientes y colaborativas y proporcionar educación permanente en cuanto a las lesiones de la médula espinal.

**Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo (MSKTC, Model Systems Knowledge Translation Center)**

[http://msktc.washington.edu/sci/sci\\_model\\_systems.htm](http://msktc.washington.edu/sci/sci_model_systems.htm)

Enumera los 14 centros modelo para LME en los EE.UU.

**Choosing a High-Quality Medical Rehabilitation Program: An NRH Field Guide for People with Disabilities** (libro) National Rehabilitation Hospital, Medstar Research Institute, 2004. Para obtener un ejemplar, llame al 1-866-380-4344 o descargue el archivo PDF en: <http://www.naric.com/public/choosingquality.pdf>

**Comisión de Acreditación para Instituciones de Rehabilitación (CARF, Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities):**

[www.carf.org](http://www.carf.org)

4891 E. Grant Road

Tucson, AZ 85712

USA

(520) 325-1044 o sin cargo (888) 281-6531 voz/TTY

(520) 318-1129 fax

Correo electrónico para rehabilitación médica: [medical@carf.org](mailto:medical@carf.org)

Para localizar una institución de rehabilitación acreditada cercana, comuníquese con CARF. Ellos cuentan con información sobre instituciones de rehabilitación acreditadas en el manejo de lesiones de médula espinal, lesiones cerebrales y control del dolor. La página de CARF tiene una herramienta para buscar proveedores y programas de rehabilitación por estado: <http://www.carf.org/Consumer.aspx?Content=ConsumerSearch>.

***Enlaces de información general***

<http://www.asia-spinalinjury.org/>

**Asociación Estadounidense de Lesiones de la Médula Espinal (American Spinal Injury Association, ASIA)**

[www.spinalcord.org](http://www.spinalcord.org)

**Asociación Nacional para Lesiones en la Médula Espinal (National Spinal Cord Injury Association, NSCIA)**

Fundada en 1948, es la organización civil más antigua y más extensa del país, dedicada a mejorar la calidad de vida de cientos de miles de estadounidenses y sus familias que viven con los resultados de una lesión o una enfermedad en la médula espinal (E/LME).

<http://fescenter.org/index.php>

**Centro de información sobre estimulación eléctrica funcional  
(FES, Functional Electrical Stimulation)**

Servicio de información y derivación sobre estimulación eléctrica funcional (FES). Los recursos disponibles incluyen información profesional, programas educativos y servicios de referencia bibliográfica.

<http://www.naric.com>

**Centro Nacional de Información sobre Rehabilitación  
(National Rehabilitation Information Center, NARIC)**

Ofrece una lista de productos disponibles en comercios para la rehabilitación y la vida independiente, más una lista de material informativo sobre la rehabilitación.

<http://www.determined2heal.org/>

**Determinado a Curarse (*Determined to Heal*)**

Josh Basile sufrió una lesión a la altura de C5 y creó este sitio web para ayudar a otras personas con LME recientes.

<http://www.disaboom.com>

**Disaboom: Lesión de la médula espinal**

Escriba *Spinal Cord Injury* (lesión de la médula espinal) en la casilla de búsqueda.

<http://www.scireproject.com/>

**Evidencia de Rehabilitación en Lesiones de Médula Espinal  
(Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence, SCIRE)**

Proyecto canadiense de colaboración entre centros de salud, instituciones de investigación y universidades para la evaluación de la información disponible sobre las investigaciones actuales.

<http://www.bu.edu/sciguide/>

**Guía de páginas de internet sobre LME del Centro Médico de Boston**

Incluye críticas, ranking y la oportunidad de compartir enlaces y hacer comentarios al respecto para continuar actualizando la lista.

<http://www.brainandspinalcord.org/>

**Lesiones del cerebro y de la médula espinal**

Información y blogs sobre estos dos temas.

<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=82660&pf=3&page=1>

**MedicineNet.com: información sobre lesiones en la médula espinal, tratamientos y rehabilitación.**

<http://www.sci-info-pages.com/>

**Páginas informativas sobre LME**

Compilación de páginas de internet con información sobre LME, condiciones secundarias, rehabilitación, investigación y demás, más un blog del autor.

<http://www.tbi-sci.org>

**Proyecto para lesiones cerebrales y en la médula espinal del Centro Médico Santa Clara Valley**

Este proyecto para lesiones cerebrales traumáticas y lesiones en la médula espinal (LCT-LME) brinda información, educación y apoyo a personas con lesiones y sus familias a través de un centro de recursos y programas de apoyo de pares. La página contiene hojas de datos para descargar. Para información en español sobre el programa de rehabilitación para LME, visite [http://www.tbi-sci.org/pdf/rehab1c\\_sp.pdf](http://www.tbi-sci.org/pdf/rehab1c_sp.pdf)

<http://www.makoa.org/sci.htm>

**Recursos para lesiones y enfermedades de la médula espinal**

<http://www.spinalcord.uab.edu/>

**Red de información sobre lesiones de la médula espinal de la Universidad de Alabama en Birmingham (University of Alabama at Birmingham, UAB)**

La UAB tiene una amplia variedad de hojas de datos específicas para LME. También patrocina la Red de información sobre lesiones de la médula espinal, que brinda una fuente completa y organizada de información y recursos para LME de centros, organizaciones, investigadores y educadores reconocidos.

<http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=22408>

Hoja informativa sobre la comprensión de la LME y los objetivos y resultados funcionales.

<http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=30166>

Objetivos funcionales tras una LME (tabla por nivel)

<http://www.sonic.net/~spinal/>

**Red internacional para lesiones de la médula espinal (SCI Network International)**

Centro Informativo con libros, revistas y videos para retirar. Se puede comunicar gratuitamente desde los EE.UU. llamando al 1-800-548-2673. La página incluye hojas de datos y demás información relacionada a las LME.

[http://www.neurotechnetwork.org/educate\\_spinal\\_cord\\_injury.htm](http://www.neurotechnetwork.org/educate_spinal_cord_injury.htm)

**Red Neurotech (Neurotech Network)**

Hoja de datos sobre la administración de sistemas tecnológicos para mejorar y restablecer la función del sistema nervioso en LME.

[www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com)

**Spine Universe** contiene artículos sobre lesiones en la médula espinal, dolor de espalda y otros problemas en la columna, al igual que información sobre estudios clínicos, un lugar donde comunicarse con otros en situaciones similares y profesionales de salud y demás.

<http://www.stepnow.org/>

**StepNow!**

Unión internacional de personas afectadas por parálisis que atina a crear apoyo para investigaciones y estudios clínicos. Se puede anotar en la lista de correos y meterse en el salón de discusión.

<http://unite2fightparalysis.org/>

### **Unite2FightParalysis**

Se concentra en educación y apoyo legal.

<http://calder.med.miami.edu/pointis/>

### **Universidad de Miami: PoinTIS – Punto de atención, Sistema de Información en Equipo**

PoinTIS es un sistema prototipo de información destinado a profesionales de atención primaria y sus pacientes.

<http://www.pva.org>

### **Veteranos Paralizados de América (Paralyzed Veterans of America, PVA)**

Organización de servicios para veteranos nacionales de guerra, autorizada por el gobierno federal. Además de una fuerte presencia nacional en las áreas de legislación, investigación y educación, tienen oficinas sucursales en todo EE.UU. La PVA cuenta con muchas excelentes publicaciones para personas con lesiones en la médula espinal. También publica dos revistas de distribución nacional, *Paraplegia News* y *Sports 'n Spokes*.

## **Foros con moderadores**

<http://sci.rutgers.edu>

### **Comunidad CareCure**

Una comunidad en Internet con moderadores, que incluye respuestas del Dr. Wise Young del Centro W.M. Keck de Rutgers. Tras registrarse, puede hacer consultas en el foro adecuado. El foro para cuidadores está específicamente diseñado para brindar apoyo a familiares. Puede recibir respuestas de otras personas en situaciones similares. También puede incluir una pregunta en el Foro de Atención, donde las enfermeras especializadas en LME podrán asistirlo con cualquier pregunta médica específica. El Foro de Cura es excelente para describir nuevos avances y tratamientos promisorios. Al comunicarse con cualquiera de los moderadores, indique en la línea del asunto que fue derivado por el PRC.

<http://www.spinalcordinjury-paralysis.org/forums/default.aspx>

### **Comunidad de la Parálisis de la Fundación Reeve**

Una comunidad y red social del Centro de Recursos para la Parálisis de la Fundación Christopher y Dana Reeve. Un lugar para dialogar sobre la lesión o la enfermedad en la médula espinal y sobre todos los temas relacionados con la parálisis. Los miembros de la Comunidad de la Parálisis se pueden comunicar con otros miembros con lesiones en la médula espinal o parálisis o aquellos que atienden a personas con parálisis. Se puede participar en grupos de debate, subir perfiles personales con foto opcional, invitar a miembros para iniciar una amistad y construir una red de apoyo propia.

<http://www.survivingparalysis.com/>

### **Dangerwood**

Se puede compartir cualquier pregunta o tema relacionado con las LME y la parálisis. La lista de temas a la izquierda le permite dirigirse a la mejor sección para su pregunta o preocupación. Si desea información con respecto a lesiones recientes oprima en la parte derecha de la página.

\*\*Existen varias páginas adicionales de chat en línea. Solicite nuestra lista de foros de discusión sobre LME si desea el nombre de otros foros y grupos de discusión y apoyo por correo electrónico.

## **Revistas impresas**

### ***New Mobility***

De entrega mensual, cubre temas referidos a la vida sobre una silla de ruedas, incluidos los viajes, las relaciones y una columna clínica. En la página podrá anotarse para recibir correos electrónicos.

<http://newmobility.com/magazine.cfm>

### ***SCI Life***

Bimensual, cubre noticias y temas de salud para personas con LME. Para más información, llame a la NSCIA al (800) 962-9629.

<http://www.spinalcord.org/news.php?dep=19&page=102>

### ***SpeciaLiving***

Revista trimestral que analiza hogares accesibles, viajes, terapias y ofrece perfiles de personas con discapacidades. Suele hacer enfoque en temas de interés para usuarios de sillas de ruedas.

[www.SpeciaLiving.com](http://www.SpeciaLiving.com)

### ***PN/Paraplegia News***

Esta revista mensual es publicada por la PVA, pero el contenido no es específico para veteranos de guerra.

<http://www.pn-magazine.com/>

## **Revistas impresas (para profesionales de salud)**

### ***Spinal Cord***

Publicación oficial de la Sociedad Internacional de Médula Espinal (International Spinal Cord Society, ISCoS). Mensual.

<http://www.nature.com/sc/index.html>

### ***Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation***

Temas de rehabilitación de LME. Trimestral.

[www.thomasland.com](http://www.thomasland.com)

## Boletines por correo electrónico y en Internet:

### Spinal Column

Publicación trimestral gratuita del Centro Shepherd en Atlanta, GA. También disponible en forma impresa.

<http://www.spinalcolumn.org/#/home/>

### Spinal Cord Injury Update

Publicación trimestral gratuita del Departamento de Medicina de Rehabilitación de la Universidad de Washington en Seattle, WA. También disponible en forma impresa.

<http://sci.washington.edu/info/index.asp>

Los siguientes libros y videos están disponibles para ser retirados gratuitamente de la biblioteca del PRC (Centro de Recursos para la Parálisis). Para obtener más información, visite [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org) y haga clic en Borrow (Préstamo) en la ficha Lending Library (Biblioteca para extracciones).

## Libros (en español)

**Intestino neurogénico: lo que usted debe saber.** Washington, D.C.: Consorcio para la Medicina de la Columna Vertebral. Paralyzed Veterans of America (Veteranos Paralizados de América), 2003. Disponible para descarga gratis en formato PDF en:

<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825225>

**Introducción a la lesión de espina dorsal: comprendiendo los cambios.** Washington, DC: Veteranos Paralizados de America. Tel.: 888-860-7244.

Maddox, Sam. **Guía de recursos sobre la parálisis.** Short Hills, NJ: Christopher & Dana Reeve Foundation, 2007.

Un ejemplar gratis por persona. Visite [www.paralisis.org](http://www.paralisis.org) o llame al 1-800-539-7309 (sin cargo desde de los EE.UU.) o al 973-467-8270.

Reeve, Christopher. **Todo es posible.** Barcelona: Aleph Editores, 2003.

**Reflejo disfuncional autónomo: lo que usted debería saber.** Washington, D.C.: Consorcio para la Medicina de la Columna Vertebral. Paralyzed Veterans of America (Veteranos Paralizados de América), 1997. Disponible para descarga gratis en formato PDF en:

<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825229>

**¡Sí, usted puede! Una guía para el autocuidado de las lesiones medulares.** Washington, DC: Veteranos Paralizados de América, 2003. Tel.: 888-860-7244. La versión en inglés se ofrece para descarga gratis en:

[http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6480189/k.C1B0/Yes\\_You\\_Can\\_Online.htm](http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6480189/k.C1B0/Yes_You_Can_Online.htm)

**Úlceras por decúbito: lo que usted debe saber: una guía para personas con lesiones medulares.** Washington, D.C.: Consorcio para la Medicina de la Columna Vertebral. Paralyzed Veterans of America (Veteranos Paralizados de América), 2004. Disponible para descarga gratis en formato PDF en:

<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825227>

### **Libros (en inglés)**

**Existe otra lista para autobiografías y biografías de personas con LME.**

**After and Beyond Spinal Cord Injury: Resource Manual to Help Guide You From Rehabilitation Back into the Community.** Richmond Hill, Ont.: Canadian Spinal Research Organization, 2005. Obsérvese que algunos recursos y asesoramientos pueden aplicarse únicamente a canadienses.

Alpert, Michelle J. and Saul Wisnia. **Spinal Cord Injury and the Family: A New Guide.** Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2008.

**Autonomic Dysfunction After Spinal Cord Injury.** New York: Elsevier, 2005. Progress in Brain Research volume no. 152.

**Back on Track: A Basic Introduction for Those Learning to Live with a Spinal Cord Injury.** Christchurch, New Zealand: New Zealand Spinal Trust, 2004. Editado por Julian Verkaaik.

Boyles, Carolyn. **A Complete Plain-English Guide to Living with a Spinal Cord Injury.** New York: iUniverse, 2007.  
En parte autobiografía, en parte guía.

Christian, Adrian. **Living with Spinal Cord Injury: A Wellness Guide.** New York, NY: Demos, 2004. [www.demosmedpub.com](http://www.demosmedpub.com)

Corbet, Barry, Jean Dobbs, and Bob Bonin (editors). **Spinal Network: The Total Wheelchair Resource Book.** 3rd ed. Horsham, PA: Leonard Media Group, 2002.  
Información para pedidos: <http://www.newmobility.com/bookstore.cfm>

Craig, Ashley and Yvonne Tran, editors. **Psychological Aspects Associated with Spinal Cord Injury Rehabilitation: New Directions and Best Evidence.** New York: Nova Biomedical Books, 2008.

Glass, Clive A. **Spinal Cord Injury: Impact and Coping**. Leicester: British Psychological Society, 1999.

Hammond, Margaret C. and Stephen C. Burns (editors). **Yes, You Can! A Guide to Self-Care for Persons with Spinal Cord Injury**. 4th ed. Washington, DC: Paralyzed Veterans of America, 2009. Información para pedidos en [www.pva.org](http://www.pva.org) o llamando al 888-860-7244. Puede leerlo gratuitamente en internet: <http://www.nxtbook.com/nxtbooks/pva/yesyoucan4/>

Holtz, Anders and Richard Levi. **Spinal Cord Injury**. New York: Oxford University Press, 2010. Texto para médicos.

Johnston, Laurance. **Alternative Medicine and Spinal Cord Injury: Beyond the Banks of the Mainstream**. New York: Demos Medical Publishing, 2006.

Karp, Gary. **Life on Wheels: The A to Z Guide to Living Fully with Mobility Issues**. New York: Demos Health, 2008. 2<sup>nd</sup> edition.

Kennedy, Paul. **Coping Effectively with Spinal Cord Injuries: A Group Program Workbook**. New York: NY: Oxford University Press, 2009.

**Litigating Spinal Cord Injuries: Law, Medicine and Economics**. Mark R. Kosieradzki editor. New York: John Wiley and Sons, 1995.

Maddox, Sam. **Paralysis Resource Guide**. Short Hills, NJ: Christopher and Dana Reeve Foundation, 2009. 2<sup>nd</sup> ed. Disponible gratis en inglés o español. [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org) Puede leer la versión en inglés gratuitamente en: <http://www.nxtbook.com/nxtbooks/crf/paralysisresourceguide/>

**Management of Spinal Cord Injuries: A Guide for Physiotherapists**. New York: Elsevier, 2008.

**Managing Spinal Cord Injury: A Guide to Living Well with Spinal Cord Injury**. Suzanne L. Groah, ed. St. Petersburg, Fla.: ABI Professional Publications, 2005.

**Mayo Clinic Guide to Living with a Spinal Cord Injury: Moving Ahead with Your Life**. New York: Demos, 2009.

Palmer, Sara, Kay Harris Kriegsman, and Jeffrey B. Palmer. **Spinal Cord Injury: A Guide for Living**. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press, 2008. 2<sup>nd</sup> ed. Información para pedidos: <http://www.amazon.com/>.

Paralyzed Veterans Association. **Consumer Guide: Expected Outcomes Series. Expected Outcomes: What You Should Know—A Guide for People with (C1-3, C4, C5, C6, C7-8, T1-9, T10-L1 o L2-S5) Spinal Cord Injury**. Serie de 8 libros divididos por nivel de lesión. Visite [www.pva.org](http://www.pva.org) para descargarlos gratis.

Paralyzed Veterans Association. **On the Move: A Financial Guide for Persons with Spinal Cord Injury**. Disponible para descarga gratuita en [www.pva.org](http://www.pva.org)

Parker, Steve. **Spinal Cord and Nerves: Injury, Illness and Health**. Chicago: Heinemann Library, 2003.

Saab, Carl Y. **The Spinal Cord**. Philadelphia: Chelsea House Publishers, 2006. (Serie Gray Matter)

Somers, Martha Freeman. **Spinal Cord Injury: Functional Rehabilitation**. New York: Pearson, 2010. 3<sup>rd</sup> ed.

**Spinal Cord Injuries: Management and Rehabilitation**. Sisto, Sue Ann, Erica Druin and Martha Macht Sliwinski, editors. St. Louis: Mosby Elsevier, 2009.

Stewart, Rich. **As Real As It Gets: A Rehab Chaplain Remembers**. Seattle: Classic Day Publishing, 2007. Stewart fue capellán en el Hospital de Rehabilitación Craig, en Colorado, una institución modelo para lesiones en la médula espinal.

Wilder, Esther Isabelle. **Wheeling and Dealing: Living with Spinal Cord Injury**. Nashville: Vanderbilt University Press, 2006. 32 personas hablan sobre diversos aspectos de la vida con lesiones en la médula espinal.

### Videos (en español)

**On the Edge (Al borde)**. Rolling Meadows, Ill. Think First Foundation, 1993. Subtitulada en español. Un programa para la prevención de accidentes cerebrales y de médula espinal en los jóvenes.

**Piensa Primero, para niños: un programa para la prevención de accidentes cerebrales y en la médula espinal**. Rolling Meadows, Ill. Think First Foundation, 1996. (12 minutos). Para los grados 1-3.

**Usted jamás conoció a nadie como Joni**. Worldwide Pictures Home Video, 1979. (110 minutos). Doblada al español. Joni es cuadripléjico.

**Viviendo de nuevo con daño medular/Return to Life After Spinal Injury**. 2004. DVD Distribuido por HealthWrights. (27 minutos). Para verlo sin descarga, visite: <http://healthwrights.org/hw/multimedia/216-vdncdm>

### Videos (en inglés)

**The Spinal Cord Injury Handbook: The Video**, del Dr. Richard Senelick. (85 minutos). Información para pedidos: [www.amazon.com](http://www.amazon.com).

### **The Toughest Break: Christopher Reeve on Spinal Cord Injury**

Registra la lesión de médula espinal de Martin Schmiege desde la dramatización de la lesión hasta el alta del hospital. Narrado por Christopher Reeve. (57 minutos). Información para pedidos:

[http://www.films.com/id/374/The\\_Toughest\\_Break\\_Christopher\\_Reeve\\_on\\_Spinal\\_Cord\\_Injury.htm](http://www.films.com/id/374/The_Toughest_Break_Christopher_Reeve_on_Spinal_Cord_Injury.htm)

### **Never Give Up**

La historia y el presente de Ron Heagy, quien sufrió una lesión en la médula espinal a los 17 años en un accidente de surf y siguió adelante: obtuvo dos títulos de maestría, se casó, adoptó un hijo y abrió un campamento para discapacitados. (80 minutos). Información para pedidos:

<http://www.ronheagy.com/shop-books-videos.php>

### **After Spinal Cord Injury: The Return to Yourself**

En este video se entrevista a varias personas con LME con respecto a la manera en que se adaptaron a la vida después de la lesión. Tiene una actitud y un tema positivos. En el video también se entrevista a médicos sobre algunos de los cambios clínicos que se pueden prevenir en el cuerpo después de la LME. Es gratuito para personas con lesiones en la médula espinal y está producido por la Red de Atención para la Parálisis. (28 minutos). Para obtener un ejemplar, llame al Centro Turnstone al (260) 483-2100.

### **Serie de videos de educación de salud sobre las condiciones secundarias de LME**

<http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=97417>

Diferentes videos de la Universidad de Alabama en Birmingham disponibles para ver sin descarga, desde la comprensión de los deterioros en la médula espinal y los objetivos funcionales hasta sexualidad, salud cardiovascular y demás.

Para obtener una lista más extensa de videos sobre LME, solicite nuestra lista denominada SCI Videos (Videos sobre LME).

**La información que contiene este mensaje se presenta con el propósito de educarlo e informarlo acerca de la parálisis y sus efectos. Ninguna parte de este mensaje se debe interpretar ni está destinada al uso para diagnóstico o tratamiento médico. No debe sustituir los consejos del médico o de cualquier otro proveedor de atención médica calificado. Si tiene alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, llame o visite a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado de inmediato. Consulte siempre al médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de iniciar un nuevo tratamiento, dieta o programa de ejercicio físico. Bajo ningún punto de vista ignore el consejo médico ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.**