



## **Adaptación a una lesión de la médula espinal**

### **Recursos (en español)**

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/adaptarse-la-vida>

**Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo: Cómo adaptarse a la vida después de la lesión de la médula espinal**

<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Womens-Mental-Health-Booklet-Spanish-Accessible.pdf>

**Fundación de Christopher y Dana Reeve: Salud mental de la mujer después de la parálisis**

Folleto gratuito de 44 páginas sobre diversos temas relacionados con la salud mental de la mujer después de una lesión de la médula espinal y parálisis. Incluye una sección sobre la adaptación después de una lesión de la médula espinal. Llame al 1-800-539-7309 para solicitar una copia impresa sin cargo.

<https://humexe.com/como-afrontar-como-adaptarse-lesion-medular/>

**Humexe: Cómo afrontar y cómo adaptarse a la lesión medular**

<http://www.infomedula.org/?p=5579>

**INFOMÉDULA: Aspectos importantes para afrontar una lesión medular**

Artículo informativo del punto de una persona que vive con parálisis sobre el proceso de adaptación tras una lesión de la médula espinal.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/spinal-cord-injury/diagnosis-treatment/drc-20377895>

**Mayo Clinic: Estrategias de afrontamiento y apoyo**

Esta página tiene una sección llamada “Estrategias de afrontamiento y apoyo” donde se analiza el proceso del duelo, cómo retomar el control de la vida propia, hablar sobre la discapacidad propia, enfrentar la intimidad, la sexualidad y la actividad sexual y mirar hacia adelante.

[https://www.shepherd.org/files/wysiwyg/file/SC\\_SCI\\_SPANISH\\_2012\(1\).pdf](https://www.shepherd.org/files/wysiwyg/file/SC_SCI_SPANISH_2012(1).pdf)

**Shepherd Hospital: Todo va a estar bien. Una guía para proveedores de cuidados.**

Una guía del Hospital Shepherd dirigido a los cuidadores para los días después de la lesión medular de un ser querido.

**Exclusión de responsabilidad:**

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Este proyecto cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ALC, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés) como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de \$8,700,000 financiada al 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no necesariamente representa la política oficial, ni el respaldo, de la ACL/HHS o del Gobierno Estadounidense.