

# PREPARANDO LA TRANSICIÓN AL HOGAR



Este folleto es una producción conjunta del Hospital Craig y el Centro Nacional de Recursos para la Parálisis de la Fundación de Christopher & Dana Reeve.

Esta guía ha sido preparada sobre la base de la literatura científica y profesional. Se presenta con fines de educación e información; no debe interpretarse como diagnóstico médico o consejo de tratamiento. Por favor, consulte con un doctor o profesional médico apropiado si tiene preguntas específicas acerca de su situación.

#### Créditos

Escrito por: Bevin Peterson, RN, MS, CRRN, Hospital Craig  
Producido y editado por: Sheila Fitzgibbon, Bernadette Mauro y Patricia E. Najarro  
Fundación de Christopher & Dana Reeve  
Consultor editorial: Linda M. Schultz, PhD, CRRN  
Fotos: Cortesía del Hospital Craig, foto en la página 12 cortesía de Permobil  
Traducción: Patricia E. Najarro

---

## Fundación de Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
800-539-7309 Línea gratuita dentro de los EE. UU.  
973-379-2690 teléfono  
[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)  
[Paralisis.org](http://Paralisis.org)

## Hospital Craig

3425 S. Clarkson St.  
Englewood, CO 80113  
800-247-0257 Línea de consejos de enfermería  
[CraigHospital.org](http://CraigHospital.org)

## CONTENIDO

- 
- 1 Cuidados médicos al regresar a casa
  - 6 Salud en el hogar/ cuidadores
  - 7 Lo que debe saber sobre la salud
  - 15 Modificaciones en el hogar
  - 16 Beneficios y recursos financieros
  - 18 Transportación
  - 19 Importante pero fácil de olvidar
  - 22 Organizándose
  - 22 Usted y sus actividades sociales
  - 23 Conozca sus derechos
  - 23 Empleo y educación
  - 24 Tecnología
  - 25 Cronograma gráfico
  - 28 Notas

## INTRODUCCIÓN

La transición de la hospitalización a la comunidad sucede al darse de alta de la rehabilitación hospitalaria. Sin embargo, esto no significa que ahí termina la recuperación. Sea cual sea su próximo paso, debe comenzar a preparar un plan de alta en los primeros días tras su admisión. Los centros de rehabilitación y hospitales tienen planificadores de altas en su equipo que pueden ayudar a los pacientes sin cargos extras.

Tras su lesión medular u otro tipo de parálisis, pueda que no sepa que preguntar al hacer sus preparaciones para regresar a casa. El siguiente folleto le dará algunas ideas de lo que debe chequear antes de salir del hospital.

- Atención médica, fisioterapia y terapia ocupacional
- El tipo de supervisión y asistencia que pueda necesitar en casa
- Transporte
- Accesibilidad y necesidades de equipo adaptado
- Recursos financieros
- Un plan para volver a sus actividades diarias

Al final de este folleto, hay un cronograma de actividades que pueden aplicar después de una lesión de la médula espinal u otro tipo de parálisis. Puede ser utilizado como una lista de control para su transición a la comunidad.

## CUIDADOS MÉDICOS AL REGRESAR A CASA

### Doctor de cabecera

Es importante tener un doctor de cabecera para ayudarlo con el cuidado médico que necesita. Al evaluar a los doctores, asegúrese que sean capaces y se sientan cómodos con el cuidado de una persona con una lesión medular. No hay muchos doctores que hayan tenido la oportunidad de cuidar de alguien con una lesión medular y es posible que no sepan sobre sus necesidades médicas. Sus oficinas pueden estar configuradas de manera que dificultan el cuidado fácil para una persona en silla de ruedas. Al elegir un doctor, es útil tener una lista de preguntas de lo que quiere.

### *Acciones sobre el doctor de cabecera*

- ✓ Contacte a su doctor para chequear si está dispuesto a trabajar con sus nuevas necesidades.
- ✓ Si necesita referidos, ¿su doctor de cabecera está dispuesto y a gusto de controlar su cuidado y escribir referidos a los especialistas?

## **Especialistas**

Sus necesidades médicas puede requerir a doctores que se especializan en ciertas partes del cuerpo, como un neumólogo que se especializa en las necesidades de las vías respiratorias de la persona. Antes de salir del hospital, asegúrese tener una cita con todos los especialistas que necesitará. Es posible que se olvide de hacer estas citas una vez que esté en casa.

## **Salud mental**

Lidiar con una lesión de la médula espinal puede ser estresante y puede causar emociones o sentimientos que no sabrá como afrontar. Hablar con otro en su situación puede ayudarle. Un consejero está entrenado para ayudarle a resolver estas emociones y sentimientos. Al buscar un consejero es importante averiguar si tienen una oficina accesible. Algunos incluso pueden ir a su casa.



## **Terapeuta ocupacional/ Fisioterapeuta**

Algunas personas recibirán terapia ocupacional y fisioterapia al regresar a casa. Esta decisión está basada con frecuencia en las necesidades de una persona tras su dada de alta y si tiene un seguro de salud que cubre el tratamiento ambulatorio. Si va a recibir terapia, sugiera a sus terapeutas en el hospital que le ayuden a crear objetivos y, si es posible, pídales que hablen con sus nuevos terapeutas.

### ***Acciones sobre los especialistas***

*Pregunte a su doctor hospitalario o a su doctor de cabecera si tiene que ver a cualquiera de estos especialistas. Recuerde que debe obtener los referidos necesarios y chequear la cobertura de su seguro.*

- ✓ Urólogo
- ✓ Neurólogo
- ✓ Fisiatra
- ✓ Consejero, psiquiatra o trabajador social
- ✓ Neurocirujano
- ✓ Neumólogo
- ✓ Podiatra
- ✓ Cuidado de heridas
- ✓ Obstetra/ ginecólogo
- ✓ Terapeuta ocupacional/ fisioterapeuta

### ***Consideraciones de accesibilidad***

- ✓ ¿Qué tan accesible es su oficina?
- ✓ ¿Será capaz de moverse por la oficina fácilmente en una silla de ruedas?
- ✓ ¿Hay una mesa de examinación que puede bajarse para que usted pueda transferir a ella?
- ✓ Si no, ¿tienen el equipo necesario para transferirlo?
- ✓ Si no, ¿cómo van a realizar una evaluación física?
- ✓ ¿Hay estacionamiento para discapacitados disponible?

## **Equipo médico duradero**

Las personas que viven con parálisis a veces necesitan equipos especiales para ayudarle con sus actividades de la vida diaria. Primero debe saber qué va a necesitar. Su fisioterapeuta y su terapeuta ocupacional pueden ayudarle a identificar estas necesidades. Algunos de los equipos incluyen:

- Silla de ruedas
- Silla para el inodoro o la ducha
- Ascensor de escalera
- Ascensor o tabla para transferencias

*Existen equipos adaptados que puede comprar para ayudar a aumentar su independencia.*

### Además, debe considerar:

- ¿Qué cubre su seguro?
- ¿Quién puede ayudarle a comprar el equipo?
- Encontrar un proveedor
- ¿Quién puede ayudarle a armar el equipo?
- Cómo solucionar problemas con el equipo
- Chequear los armarios de préstamo de equipos médicos antes de comprarlos.

### Artículos para el cuidado personal

Antes de volver a casa, colabore con su equipo médico para que le ayuden a determinar los suministros que puede necesitar (p. ej. suministros respiratorios, para la piel, la dieta, cama, los intestinos y vejiga).

#### *Preguntas para pensar*

- ✓ ¿Qué artículos necesitará?
  - Sondas
  - Suministros para el cuidado de heridas
  - Guantes sin látex
  - Suministros para el cuidado intestinal
  - Otros artículos: \_\_\_\_\_
- ✓ ¿Cuándo y cómo puede ordenarlos?
- ✓ ¿Cómo van a ser entregados y pagados?
- ✓ ¿Cómo se hacen nuevos pedidos?

### Medicamentos

Durante su alta, su doctor le recetará todos los medicamentos que necesitará. Antes del día de alta debe hablar con el personal de enfermería o farmacia para:

- Haga un plan para conseguir sus medicamentos después de que le den el alta. Esto puede incluir el envío de prescripciones para el próximo centro de rehabilitación o seleccionar una farmacia donde prefiera recibir sus medicamentos. Utilice una farmacia para todos sus medicamentos para evitar errores.
- Conozca sus medicamentos: para que sirven, las dosis, a qué horas debe tomarlos, la duración del tratamiento y cómo controlarlos. Esto también puede incluir discusiones sobre las drogas, el alcohol y las interacciones con la comida.

- Informarse sobre que medicamentos están cubiertos por su seguro y qué necesitará obtener fuera del hospital.
- Donde va a guardar los medicamentos. Deben mantenerse en un solo lugar y fuera del alcance de los niños. No olvide considerar los medicamentos refrigerados.
- Aprender a ordenar y llenar un pastillero para poder tomar los medicamentos a tiempo. En casa, lo puede hacer por usted mismo o con un cuidador.
- Haga un plan para acordarse de tomar sus medicamentos. Por ejemplo, existen aplicaciones disponibles para crear recordatorios en su teléfono.
- Si toma medicamentos inyectables, averigüe cómo desechar las agujas en su comunidad. Llame a su departamento de salud local para recibir información sobre el desecho.

## Cuidado a largo plazo vs. cuidado en casa



Hay mucho en que pensar al decidir dónde ir después de la dada de alta hospitalaria. Una consideración importante es cuanta ayuda va a necesitar. Otra consideración es cuánto va a pagar su seguro o cuanto tendrá que pagar usted mismo por ayuda. La situación de cada persona es única. Su equipo de rehabilitación hospitalario puede ayudarle a identificar sus necesidades específicas. Algunas cosas que considerar son:

- ¿Cuánta ayuda necesitará para transferir y salir de la cama?
- ¿Alguien en su familia podrá ayudarle con necesidades físicas o necesitará asistencia suplementaria? ¿Necesitará contratar a cuidadores?
- ¿Necesitará ayuda con sus actividades de la vida diaria?
- ¿Tiene una red de apoyo (familia, amigos)?
- ¿Puede estar solo en casa? (Las personas con ventilación mecánica pueden necesitar apoyo las 24/7)

## ¿Quién es el cuidador ideal para usted?

La cobertura de seguros y finanzas juegan un rol importante al determinar el cuidado asistencial que puede recibir en casa. Si está pensando en los cuidadores, es importante considerar cuando y que tipo de cuidado va a necesitar. Los familiares y amigos pueden ayudar a preparar comidas, mientras que puede que requiera una enfermera para brindar la atención médica. Si necesita ayuda para vestirse y salir de la cama, es posible que tenga que contratar a un ayudante de enfermería certificado (CNA, por sus siglas en inglés) o su familia puede ayudarle. Debe tener a estas personas listas antes de regresar a casa.

Cada estado tiene reglas diferentes para el tipo de cuidado que se puede dar en cada nivel de licencia. Cuando se contrata mediante una agencia de salud local, la agencia determinará el nivel de cualificación necesario. La siguiente lista ofrece ideas de qué tipo de persona puede proporcionar cuidados:

- Enfermera registrada- administración de la medicación, cuidado de heridas, evaluaciones, cambios de sondas.
- Ayudante de enfermería certificado- vestir, bañar, transferir de la cama, alimentación.
- Familiares/Amigos- comidas, alimentación, limpieza, lavandería, compras de supermercado, recoger el correo\*

\* Nota: Estos cuidados se consideran de mantenimiento y el seguro puede negarlos.

## Terapia después del alta



Después de la dada de alta, y dependiendo de los beneficios de su seguro, se pueden brindar servicios de fisioterapia y terapia ocupacional en casa por un período de tiempo. Estos servicios son temporales y dependen de la necesidad médica, nivel de lesión y la habilidad para ir a un centro de terapia ambulatoria eventualmente.

Otros tipos de terapia pueden incluir los centros de recreación locales con equipos accesibles, piscinas, terapia basada en la actividad en los gimnasios o centros de rehabilitación, entrenadores personales, y deportes o programas de recreación adaptados.

Una lesión de la médula espinal afecta más que su capacidad de caminar. Mantener la salud es muy importante.

### **Cuando ver al doctor:**

Hay muchos motivos por los que debe ir al doctor. Si no está seguro si debe ir o no, siempre es mejor llamar y que le ayuden a decidir. Si tiene una enfermedad crónica como la lesión medular o parálisis, necesitará visitar a su doctor con frecuencia. Acostúmbrase a preguntar al doctor cuando recomienda que vuelva si no mejora o si no se siente bien. No asuma que sólo porque está tomando antibióticos se mejorará. Algunos de los siguientes problemas de salud pueden causar septicemia (infección en la sangre) si no se tratan adecuadamente. La septicemia es muy grave y puede llevar a la muerte si no se trata inmediatamente. Muchos de los temas debajo incluyen una lista de signos y síntomas que indican que debe ver a su doctor.

### **La vejiga**

La vejiga es la parte del sistema urinario. Este sistema es responsable de eliminar toxinas y productos de desecho de la sangre por los riñones. Estos residuos se envían luego a la vejiga para vaciarse fuera del cuerpo. Si los riñones no funcionan adecuadamente, el cuerpo no puede deshacerse de estas toxinas y puede conllevar a la muerte. Es muy importante cuidar de este sistema.

La mejor forma de cuidar su sistema de tracto urinario es vaciando la vejiga y manteniendo la cantidad (volumen) baja de orina en la vejiga . Con la parálisis, es posible que no pueda sentir la necesidad de vaciar su vejiga. Esto crea un riesgo alto de que la orina regrese de la vejiga hacia los riñones lo cual puede causar un daño permanente.

#### *Cosas que pensar*

- ✓ ¿Es necesario usar una sonda?
- ✓ ¿Cuánta ayuda necesitará para vaciar su vejiga?
- ✓ ¿Qué suministros sin látex necesitará en casa?
- ✓ ¿En dónde conseguirá los suministros sin látex?
- ✓ ¿Cómo comprará los suministros sin látex?
- ✓ ¿Sus familiares/cuidadores han sido capacitados para el cuidado de la vejiga?
- ✓ ¿Conoce los signos y los síntomas de las infecciones del tracto urinario (ITU)?

Antes de regresar a casa, debe saber la forma de vaciar su vejiga y, por lo tanto, como cuidar de su tracto urinario. **Cuando ir al doctor por problemas de vejiga:**

- Fiebre/temperatura de 100.4 grados o superior
- Escalofríos
- Orina oscura, nublada o con sedimento
- Sangre en la orina
- Orina maloliente
- Náuseas
- Dolor al orinar (si tiene sensibilidad en esta zona)
- Necesidad frecuente de orinar (si tiene sensibilidad en esta zona)
- Dolor en la parte baja de la espalda (si tiene sensibilidad en esta zona)
- Aumento de los espasmos

*Para obtener más información, vea el folleto sobre el Cuidado de la vejiga de la Fundación Reeve: [ChristopherReeve.org/Folletos](http://ChristopherReeve.org/Folletos).*

## Los intestinos

Antes de su lesión medular, es probable que no pensaba en cuidar de sus intestinos. Su cuerpo hacía todo el trabajo automáticamente. Cuando come, la comida va al estómago, se digiere y va a través de los intestinos y eventualmente se convierte en heces. Una vez que la materia fecal está lista para salir, usted siente que es hora de ir al baño.

Tras una lesión de la médula espinal, el sistema sigue funcionando, pero puede que se mueva más lento. Asimismo, es posible que no pueda sentir que tiene que defecar, o que no pueda usar los músculos necesarios para empujar las heces. A causa de esto, necesitará tener un programa intestinal para evitar el estreñimiento y los accidentes. Un programa de cuidado intestinal debe realizarse a la misma hora del día y puede incluir el uso de un supositorio y la estimulación digital. Durante el programa intestinal, se estimula el tejido intestinal con un supositorio. La estimulación envía un mensaje que dice que necesita vaciar sus intestinos, entonces las heces se desplazan hacia abajo. La estimulación digital se realiza para relajar el esfínter rectal y permitir que las heces puedan salir.

Algunas personas necesitarán la ayuda de un cuidador para realizar su programa de cuidado intestinal. Cada persona tiene necesidades individuales, por lo tanto, es importante que usted y su cuidador se eduquen sobre las suyas. Es de suma importancia que pueda dirigir y controlar su cuidado verbalmente.

Existen equipos adaptados que puede comprar para ayudar a aumentar su nivel de independencia con su programa intestinal. Algunos de estos incluyen un estimulador intestinal digital, un dispositivo de inserción para el supositorio e incluso equipos para limpiarse. Hable con su terapeuta ocupacional para que pueda identificar el equipo adecuado para usted.

Aprender cómo cuidar de sus intestinos será importante para su vida social y su salud.

#### *Artículos para el programa intestinal*

- ✓ Guantes (sin látex)
- ✓ Supositorio, si es necesario
- ✓ Toallitas húmedas, papel higiénico o paños
- ✓ Lubricante soluble en agua (no usar vaselina)
- ✓ Recipiente para la eliminación de las heces y los artículos desechables
- ✓ Protectores desechables
- ✓ Asiento de inodoro elevado o silla inodoro
- ✓ Equipo adaptado:
  - Estimulador intestinal digital
  - Dispositivo de inserción para el supositorio

#### **Cuando ir al doctor por problemas intestinales:**

- No defeca por tres o más días
- Heces duras que no salen
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea grave
- Sangre en las heces
- Accidentes intestinales frecuentes
- Aumento de los espasmos

*Para obtener más información, vea el folleto sobre el Cuidado de los intestinos de la Fundación Reeve: [ChristopherReeve.org/Folletos](http://ChristopherReeve.org/Folletos).*

## **La piel**

Antes que le den de alta, asegúrese de aprender cómo prevenir las lesiones por presión o úlceras (llagas de cama). Una lesión por presión puede afectar considerablemente su calidad de vida; aumentando su riesgo de infección y afectando su movilidad. Las lesiones por presión ocurren en áreas óseas del cuerpo que no han tenido el suficiente alivio de presión. Esto puede ocurrir porque no ha movido su cuerpo regularmente en la cama o porque la silla de ruedas no le queda correctamente. Aunque hay muchas causas, los culpables principales de las lesiones por presión son la falta de protección contra la presión y el alivio al área.

### **Usted debe saber lo siguiente antes de regresar a casa:**

- Localizar áreas que suelen tener lesiones por presión
- Infórmese sobre el equipo necesario para protegerse contra las lesiones por presión
- ¿Con qué frecuencia debe girar en la cama?
- ¿Su silla de ruedas le queda bien y le protege de la presión?
- ¿Qué puede hacer si encuentra una lesión por presión?
- Cómo hacer transferencias de peso en su silla de ruedas adecuadamente
- Revise su piel, incluso de las zonas que son difíciles de ver

### **Cuando ir al doctor por problemas de la piel:**

- Cualquier herida que tiene la piel rota
- Olores malolientes
- Pus o drenaje que sale de la herida
- Enrojecimiento y/o sensibilidad alrededor de la llaga
- La piel alrededor de la herida está caliente o hinchada
- Fiebre/temperatura de 100.4 grados o superior
- Aumento de los espasmos

*Para obtener más información, vea el folleto sobre el Cuidado de la piel y las lesiones por presión de la Fundación Reeve: [ChristopherReeve.org/Folletos](http://ChristopherReeve.org/Folletos).*

## **Disreflexia autonómica**

La disreflexia autonómica es una respuesta anormal al dolor o incomodidad por debajo del nivel de lesión de la médula espinal. Esta provoca que la presión arterial aumente a niveles peligrosos hasta que se encuentre la causa y se corrija o trate. Si la causa no se detecta y trata de inmediato, pueden ocurrir complicaciones graves como una convulsión o un accidente cerebrovascular. El aumento de la presión arterial de 20 a 40 puntos por encima del valor de referencia o el número de la presión sistólica (presión máxima) es un signo de la disreflexia autonómica. Es importante que conozca su presión arterial media o el valor de referencia. El nivel y el grado de la lesión medular determina su susceptibilidad a la disreflexia autonómica. Todo aquel con una lesión a nivel T6 o superior está en riesgo. Las personas con lesiones de la médula espinal a nivel T6-T10 tienen un riesgo moderado y aquellos por debajo del nivel T10 generalmente no tienen riesgo de disreflexia autonómica.

**La disreflexia autonómica puede crear una situación de emergencia si no se identifica y trata de inmediato.** Los siguientes gráficos muestran los signos y síntomas y las causas más comunes.

*Consulte la tarjeta de billetera sobre la disreflexia autonómica de la Fundación Reeve y del Hospital Craig*

### **Los signos y síntomas de la disreflexia autonómica**

- *Dolor de cabeza fuerte y palpitante*
- *Aumento rápido de la presión arterial (20-40 puntos por encima del valor de referencia para adultos, 15-30 puntos para los niños y adolescentes)*
- *Ritmo cardíaco lento*
- *Sudoración por encima del nivel de la lesión*
- *Piel de gallina por debajo del nivel de la lesión*
- *Manchas, enrojecimiento, o rubor de la piel (pecho, cuello, cara)*
- *Congestión nasal*
- *Visión borrosa*
- *Sensación de ansiedad o nerviosismo*
- *Presión arterial con el número de presión sistólica por encima de 150*

### **Causas comunes de la disreflexia autonómica**

- *Vejiga llena (sonda bloqueada, bolsa de drenaje llena, necesidad de sondaje)*
- *Otros problemas vesicales (infección del tracto urinario, cálculos renales, cálculos en la vejiga)*
- *Estreñimiento intestinal o heces duras*
- *Lesiones por presión o irritación de la piel*
- *Contacto con superficies duras o con objetos afilados*
- *Huesos rotos*
- *Uñas encarnadas*
- *Ropa o zapatos demasiado apretados*
- *Estimulación genital durante la actividad sexual*
- *Calambres menstruales, quistes ováricos o dispositivos intrauterinos*

#### *Acciones para el tratamiento de la disreflexia autonómica*

- ✓ *Siéntese derecho para disminuir la presión arterial.*
- ✓ *Afloje cualquier prenda de vestir ajustada.*
- ✓ *Chequee la presión arterial inmediatamente (puede necesitar ayuda de su cuidador).*
- ✓ *Chequee y vacíe su vejiga (vacíe su bolsa de orina, asegúrese de que la sonda no está doblada o comience el sondaje si es necesario).*
- ✓ *Haga un chequeo rectal y saque cualquier materia fecal (si la presión arterial aumenta, pare el chequeo rectal).*
- ✓ *Revise su piel en busca de heridas, cualquier irritación, presión, ropa apretada o uñas encarnadas.*
- ✓ *Si está participando en actividad sexual, pare.*
- ✓ *Si los síntomas no paran, llame a la línea de emergencias (911) de inmediato.*
- ✓ *Si tiene más episodios de disreflexia autonómica de lo habitual, consulte con su proveedor de atención médica para encontrar la causa.*



## Sistema respiratorio

Antes de su lesión medular, no tenía que pensar sobre la respiración. A partir de su lesión, su capacidad respiratoria y para limpiar los pulmones puede haber cambiado. Aunque sus pulmones todavía funcionan de la misma forma que antes de la lesión medular, los músculos que le ayudan a respirar no funcionan del mismo modo. Al igual que los músculos de los brazos y las piernas, los músculos respiratorios también pueden verse afectados dependiendo de donde está su lesión. La infección respiratoria es la razón principal por la que los pacientes con lesiones de la médula espinal regresan al hospital después de la alta de la rehabilitación. También es la principal causa de muerte de las personas que viven con lesiones medulares que regresan a casa.

### Como mantenerse saludable:

- Lávese las manos
- Salga de la cama, siéntese, cambie de posición
- Gire frecuentemente
- Ejercite (activamente, si lo puede hacer o pasivamente, con asistencia)
- Cambie la posición de su peso en la silla de ruedas
- Limpie el equipo respiratorio
- Tome respiraciones profundas
- Evite a amigos o familiares que estén enfermos hasta que se recuperen
- Haga tratamientos respiratorios si están programados
- Obtener vacunas contra la gripe, la neumonía y el COVID-19
- No fume ni deje que otros fumen alrededor de usted

Algunas personas necesitarán más apoyo para mantener sus pulmones sanos en casa. Estos podrían incluir el uso de un tubo de traqueotomía, respirador mecánico, tratamientos de inhalación, oxígeno suplementario, etc. Debe asegurarse de tener todo esto preparado antes de ir a casa. Hable con su profesional médico y terapeuta sobre sus necesidades específicas.

*Es importante saber que se puede ir a casa con un respirador si su familia o cuidadores han sido capacitados y van a estar con usted en todo momento. Es imperativo notificar a su servicio médico de emergencia local y utilidades si requiere respiración mecánica en caso de emergencia o interrupción de energía.*

### Lista para la respiración

- ✓ Oxígeno
- ✓ Suministros de oxígeno (como la cánula nasal)
- ✓ Suministros para el respirador mecánico
- ✓ Suministros de traqueotomía (siempre tenga una reserva)
- ✓ Nebulizador
- ✓ Máquina de aspiración y suministros
- ✓ Medicamentos para el tratamiento respiratorio
- ✓ Máquina y suministros para la CPAP (presión positiva en las vías respiratorias) y BiPAP (sistema de bipresión positiva)
- ✓ Oxímetro de pulso

## Cuando consultar al doctor por problemas respiratorios:

- Fiebre/temperatura de 100.4 grados o superior
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Aumento de las secreciones o moco en los pulmones
- Tos

## Alimentación

La nutrición adecuada es necesaria para una buena salud. Es posible que necesite ayuda para alimentarse si tiene un nivel alto de la cuadriplejia. También puede necesitar ayuda de un cuidador si tiene disfagia (problemas para tragar), que es común en ciertos tipos de parálisis. Debe tratar de mantener una higiene oral excelente. Las personas con problemas de deglución graves pueden necesitar una sonda de alimentación. Sus cuidadores necesitarán capacitación para dominar la alimentación por sonda. Puede que comience a tener problemas de deglución al pasar los años con la lesión medular debido a la médula anclada. Por favor, consulte con un doctor o un patólogo del habla y lenguaje para recibir una evaluación si usted comienza a tener problemas para tragar.

### *Preguntas que debe tener en cuenta*

- ✓ Está en riesgo de asfixia y, por lo tanto, necesitará alimentos cortados, en puré o licuados?
- ✓ ¿Necesita ayuda en la preparación y/o en alistar las comidas?
- ✓ ¿Puede alimentarse por sí solo o necesita ayuda parcial o total?
- ✓ ¿Su cuidador entiende sus necesidades de alimentación y equipos?
- ✓ ¿Tendrá alguna restricción dietética identificada por un nutricionista o un terapeuta del habla?
- ✓ ¿Necesitará utensilios especiales para comer o sorbetes para beber?
- ✓ ¿Su cuidador ha sido capacitado en la colocación correcta de los alimentos en la boca para evitar activar el reflejo nauseoso?

## Trombosis venosa profunda (TVP)

La trombosis venosa profunda es un coágulo de sangre que puede bloquear el flujo de sangre a una extremidad causando daño tisular interno, inflamación y ruptura de la piel. Si tiene la sensación disminuida y no puede sentir dolor o calor, haga que otra persona revise su piel. El coágulo puede desprenderse y desplazarse a los pulmones, causando una embolia pulmonar. Los embolismos pulmonares pueden afectar la respiración y la función cardíaca. Un coágulo de sangre que se desplaza hasta el cerebro puede causar un accidente cerebrovascular y/o la muerte. Si usted tiene una lesión de la médula espinal, el riesgo de un coágulo de sangre se inicia inmediatamente después de la lesión y el riesgo dura toda la vida. Tiene un riesgo elevado de TVP cada vez que está inmovilizado debido a una

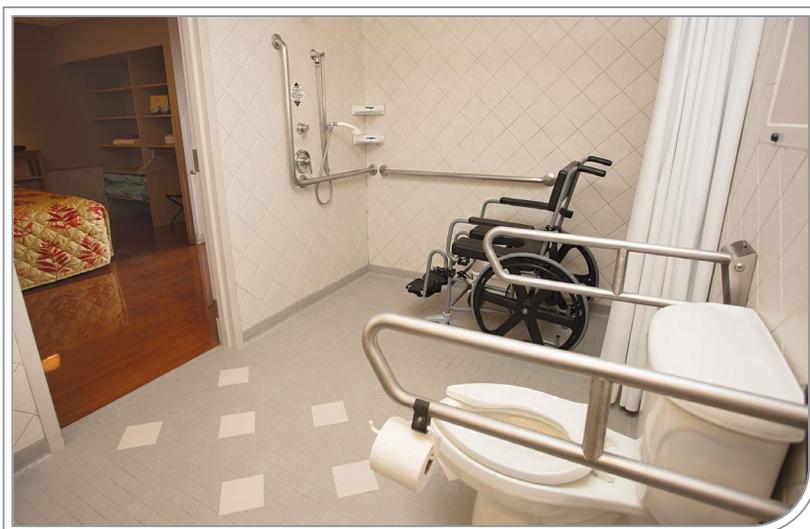
enfermedad, recuperación postquirúrgica y parálisis. **La TVP es una emergencia médica y debe consultar con su proveedor de atención médica o ir a la sala de urgencias inmediatamente.**

*¿Cuáles son los signos de un coágulo de sangre?*

- ✓ Inflamación en la pierna o el brazo (son los sitios más comunes para la TVP)
- ✓ Sensibilidad en la pantorrilla, el muslo, la ingle o el brazo
- ✓ Piel que está más caliente que los alrededores
- ✓ Enrojecimiento o decoloración blanquecina sobre el área afectada
- ✓ Dolor
- ✓ Fiebre de bajo grado
- ✓ Síntomas nuevos o incrementados de disreflexia autonómica si la lesión medular es de nivel T6 o superior.

*Póngase en contacto con la Fundación Reeve para recibir su tarjeta de billetera gratuita con información sobre la TVP. [ChristopherReeve.org/Tarjetas](http://ChristopherReeve.org/Tarjetas)*

## MODIFICACIONES EN EL HOGAR



Una silla de ruedas puede ocupar mucho espacio. La capacidad para moverse en su casa dependerá de que tan accesible sea. La mayoría de personas tendrán que realizar algunas modificaciones (cambios) a su casa. Hay muchas cosas en que pensar cuando se considera qué y si debe hacer modificaciones a su casa. Póngase en contacto con su centro de rehabilitación

para consultar con un fisioterapeuta/ terapeuta ocupacional para recibir información sobre los detalles de que necesitará para hacer modificaciones que cumplan con los códigos. La siguiente lista le da algunos ejemplos de lo que debe pensar a la hora de considerar modificaciones en el hogar.

### *Áreas en la casa y objetos que pueden necesitar modificaciones*

- ✓ ¿Cuáles son las dimensiones de su silla de ruedas?
- ✓ La altura de mi silla es \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_ de ancho
- ✓ Anchura de las puertas
- ✓ Anchura de los pasillos
- ✓ Entradas:
  - ¿Es necesaria una rampa? Las rampas deben tener un pie (0.30 metros) de longitud por cada pulgada (2.54 cm) de elevación.
  - Si vive en un área con clima inclemente, considere poner una rampa de entrada principal en el garaje (del garaje a la puerta interior).
- ✓ Baño:
  - Inodoro accesible
  - Ducha accesible
  - Drenaje adecuado
  - Reborde/Grada de baño
- ✓ Alfombra versus piso duro
- ✓ Cocina:
  - Altura de los mostradores
  - Accesibilidad de las gavetas
  - Accesibilidad de la cocina, horno y microondas
  - Lavadero (controles de temperatura del agua)
- ✓ Alturas de las mesas
- ✓ Opciones de bajo o ningún costo incluyen:
  - Trasladar el dormitorio al primer piso
  - Para aumentar la accesibilidad, quite las puertas de los baños, despensas u otros cuartos y cuelgue cortina de privacidad de una varilla de tensión.

## **BENEFICIOS Y RECURSOS FINANCIEROS**

Es muy importante que entienda la cobertura de su seguro de salud y otros posibles beneficios/opciones financieras disponibles.

### **Seguros de salud y accidente**

Cada póliza de seguros es diferente y actúa como un contrato entre usted y su asegurador. Es importante que entienda su cobertura. Un recurso de asistencia puede ser su departamento

de recursos humanos y/o de su agente de seguros. Mientras esté en el hospital, el coordinador de casos del hospital puede ayudarle a navegar el sistema. Una vez en casa, necesitará saber el nombre del coordinador de casos. Puede encontrarlo llamando al número en el reverso de su tarjeta de seguro. Algunas empresas sólo permiten mantener su cobertura de seguros por un período de tiempo predeterminado. Necesita ser consciente de esta línea de tiempo. Dependiendo de cómo se lesionó, usted puede tener cobertura por compensación de los trabajadores, seguro de auto, asistencia a víctimas del crimen, seguro de tarjetas de crédito, programas de jubilación, seguro de deportes, etc. Es importante chequear y considerar todos sus planes y utilizar su cobertura para diferentes necesidades.



*Chequee los programas de extensión médicos en su comunidad.*

## **Seguro Social**

Puede ser elegible para el seguro de incapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés). La elegibilidad se basa en la cantidad de tiempo que haya trabajado y pagado al sistema de Seguro Social. Hay un período de espera de seis meses para el SSDI y los cheques siempre llegan un mes más tarde, así que, si es elegible, el primer cheque llegará siete meses después de la lesión. Si ha recibido 24 cheques consecutivos del Seguro Social, será automáticamente elegible para inscribirse en Medicare por discapacidad. Si tiene Medicaid, su coordinador de beneficios de Medicaid puede ayudarle con el proceso de solicitud de Medicare por discapacidad.

## **Seguridad de Ingreso Suplementario y Medicaid**

La Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés) es un programa federal que se basa en la necesidad y brinda apoyo financiero a las personas con ingresos limitados. La elegibilidad se determina por el ingreso de los hogares por mes, la cantidad de fondos en sus cuentas bancarias y cualquier posesión que pueda tener (es decir, carro, 401K, acciones y bonos, fondos fiduciarios, etc.). No todos califican para Medicaid. Si califica, Medicaid le ayudará a pagar por ciertos servicios médicos y de rehabilitación. La cobertura de Medicaid varía según el estado. Si usted califica, tiene que elegir doctores y proveedores que aceptan Medicaid.

## **Medicare**

Medicare por discapacidad es una opción para algunas personas con lesiones graves y prolongados. Medicare está disponible para las personas mayores de 65 años, o si han vivido con una discapacidad grave durante cierto período de tiempo (generalmente dos años). La solicitud puede ser un proceso largo y debe iniciarse tan pronto como sea posible. Necesitará elegir doctores y terapeutas que acepten Medicare.

## Programas de exención de Medicaid

Algunos estados ofrecen exenciones especiales específicamente para personas con lesiones de la médula espinal. Estos pueden ayudar a cubrir servicios especiales para las personas con una lesión de la médula espinal.

### Otras opciones financieras pueden incluir:

- Recaudación de fondos\*
- Ahorros personales
- Donaciones privadas
- Subvenciones estatales
- Fondo fiduciario para necesidades especiales

*\* Consulte con su profesional de impuestos antes hacer una recaudación de fondos para que no pierda sus beneficios o incurrir en sanciones fiscales.*

## TRANSPORTE

Una lesión de la médula espinal o parálisis no significa que usted estará restringido a su hogar. Tendrá que considerar cómo moverse alrededor de su comunidad. Algunas personas utilizan el transporte público, mientras que otros compran un vehículo accesible.

Su tipo y nivel de lesión puede determinar el vehículo que puede usar. Los usuarios de sillas de ruedas eléctrica necesitarán ser transportados en un vehículo con un ascensor o rampa. Una persona en silla de ruedas manual puede viajar en un carro ya que la silla se pliega para caber en la maleta del carro.

Cuando se utiliza el transporte público, debe recibir capacitación sobre cómo subir y bajar de un autobús de forma segura. Usted también debe saber cómo asegurar su silla de ruedas independientemente o dar instrucciones verbales a otra persona. El ascensor de los autobuses puede ser intimidante, pero con la práctica, aprenderá a usarlos de manera segura y cómoda.

*Antes de comprar un vehículo debe considerar...*

- ✓ *Su edad y salud en general*
- ✓ *El tamaño de su silla de ruedas*
- ✓ *Su capacidad para transferirse en forma independiente*
- ✓ *Si usted va a ser un pasajero o conductor*
- ✓ *Fondos, incluso recursos externos*

*No compre un vehículo antes de tener su silla de ruedas para asegurarse que entre en su vehículo.*

## **Preparación y planificación de emergencia**

Hacer un plan para las emergencias le ayudará a hacerles frente mejor si y cuando ocurran. Todo el mundo debería tener un plan de emergencia, pero tras la parálisis, es aún más importante.

**Reúname con su departamento de policía y bomberos local:** Visite su departamento de policía y bomberos local para presentarse al personal de primeros auxilios. Al conocerlos en un nivel personal creará una relación cercana que permitirá que puedan ayudarle mejor. Asegúrese de que su dirección este marcada en despacho para ayudar a los equipos a anticiparse a sus necesidades.

**Notifique a sus proveedores de servicios públicos locales:** Es importante que su proveedor de servicios públicos sepa que un miembro de su hogar utiliza equipos médicos críticos (respirador, sillas de ruedas eléctrica, etc.) y que puede requerir aire acondicionado o la calefacción debido a una incapacidad de regular la temperatura del cuerpo. Esto asegurará que durante un apagón su casa tendrá prioridad en la recuperación de energía. Su compañía de servicios públicos puede requerir un formulario que su doctor tendrá que llenar y firmar.

**Contactos de emergencia:** Es importante saber a quién contactar en caso de una emergencia, ambos para usted y aquellos que le cuidan. Debe mantener esta lista en un lugar fácil de encontrar. Algunos ejemplos de nombres y números que deben estar en su lista son:

- Familia
- Departamento de bomberos
- Departamento de policía
- Centro de Control de Envenenamientos
- Hospital
- Doctor de cabecera
- Doctores especialistas
- Información de pólizas de seguros
- Línea de consejos de enfermería

Hay sitios web y aplicaciones para teléfonos móviles (busque estas claves en su tienda de aplicaciones: “preparación para emergencias”, “Cruz Roja”, “FEMA”) que pueden ayudarle a crear y guardar esta información. Visite los sitios web de su ciudad o condado para información si estos sistemas ya están implementados.



### *Qué debe compartir con el personal de primeros auxilios*

- ✓ El tipo de lesión y otras afecciones médicas
- ✓ Ubicación de medicamentos
- ✓ Si hay oxígeno en la casa y donde está almacenado
- ✓ Cuánta ayuda necesitará durante una situación de emergencia
- ✓ El diseño de su casa, especialmente dormitorios (si hay una emergencia o incendio, pueden concentrarse en sacarlo de ahí lo más rápido posible)
- ✓ Ubicación de salidas principales, y cuáles son las más fáciles para que usted pueda salir
- ✓ Cuántas personas viven en la casa
- ✓ Sus contactos de emergencia
- ✓ Descripción de su vehículo
- ✓ Si hay animales domésticos, animales de servicio o ganado en la propiedad
- ✓ Cómo deben manipular y transportar su silla de ruedas

## **Planificación para emergencias**

No nos gusta pensar que las emergencias van a ocurrir y puede ser muy incómodo de hablar. Sin embargo, es importante sentarse con su familia y cuidadores para crear un plan en caso de emergencia. Una lista de documentos puede ayudar a mantener todos organizado. Su lista puede tener cualquier información que encuentre útil.

### *Ejemplo de contactos de emergencia o información vital:*

- ✓ Personas que desea contactar y sus números de teléfono
- ✓ Hacer un árbol de teléfono familiar
- ✓ Utilizar las redes sociales y las aplicaciones/ sitio web de la Cruz Roja para informar a la familia y amigos sobre su seguridad.
- ✓ El hospital donde prefiere ir
- ✓ El nombre e información de contacto de su doctor de cabecera.
- ✓ Lista de medicamentos y alergias
- ✓ Información de pólizas de seguros
- ✓ Punto de encuentro en caso de que un desastre le obligue a salir de su hogar
- ✓ Persona que le ayudará con el cuidado de la piel, intestinos y la vejiga

## Alimentos

Si no puede movilizarse con facilidad en su comunidad, puede haber otras opciones para conseguir alimentos y comidas en su área. Las opciones pueden incluir:

- Supermercados y tiendas en línea que ofrecen opciones de ordenar, suscribirse y/o entrega de alimentos a casa.
- Organizaciones que preparan y/o entregan comidas a personas en necesidad (p.ej. "Meals on Wheels", es decir comidas a domicilio)
- Amigos y familia
- Bancos de alimentos locales
- Centros comunitarios u organizaciones sin fines de lucro que ofrecen comidas o entrega de comida

## Pida ayuda a familiares, amigos y vecinos

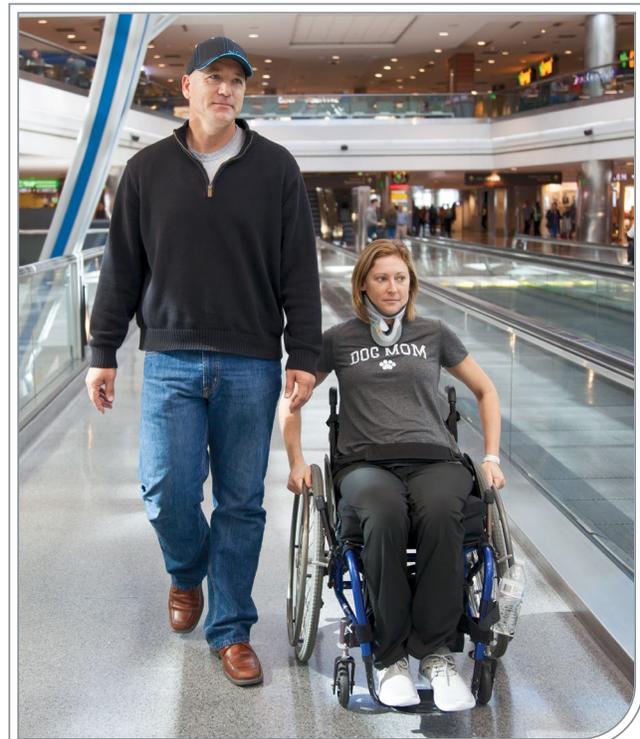
Puede que no le sea tan fácil de salir y hacer las cosas cotidianas que necesita hacer, por lo tanto, necesitará ayuda de su familia, amigos y otras personas en su comunidad. A menudo, alguien le ofrecerá ayuda, pero no sabrá qué hacer. Cuando las personas le ofrezcan ayuda, es importante darles una función específica.

*"Tienes que ser vulnerable, no tener miedo de pedir ayuda".*

*– Erin Husman*

*A veces, crear una lista de tareas puede ayudarle a identificar ciertas necesidades. Algunas maneras en que le pueden ayudar son:*

- Las compras del supermercado
- Lavar ropa
- Cuidado del césped/limpieza de nieve
- Recolección de basura
- Cuidado de mascotas
- Mantenimiento del automóvil
- Lavado en seco
- Recados
- Transporte a citas
- Montaje de los equipos
- Limpieza
- Cuidar a los niños
- Recoger el correo del buzón y llevar el correo a la oficina de correos



## ORGANIZÁNDOSE

Al regresar a casa, la realidad de sus responsabilidades cotidianas regresan también. Una de estas es pagar sus cuentas.

Las facturas médicas pueden ser confusas y abrumadoras. Antes de pagar sus facturas médicas, espere a recibir la explicación de beneficios (EOB, por sus siglas en inglés) final. Sea consciente de lo que su compañía de seguros ha pagado hasta ahora. Mantenga todas las facturas y recibos en un archivo para tener una referencia fácil. Lleve un registro de todos sus gastos médicos para saber cuándo ha alcanzado su deducible máximo individual/familiar. Puede hacer este seguimiento de este a través de los sitios web de su seguro de salud para evitar pagar de más.

También tendrá que pagar las facturas de la casa también. Es importante organizar y establecer un sistema para evitar dejar de hacer un pago. Puede pedir a un familiar o amigo ayuda con esta responsabilidad. Aproveche la facilidad de los servicios bancarios electrónico para pagar cuentas.

## USTED Y SUS ACTIVIDADES SOCIALES

Todavía hay muchas oportunidades para socializar y divertirse. Para algunas personas, es difícil imaginar cómo lo van a hacer. Piense en lo que hacía antes. Casi todas las actividades tienen una versión adaptada. Con un poco de investigación, usted puede encontrar muchos recursos. Estos son algunos lugares que puede considerar para socializar al regresar a su comunidad:

- ¿Qué está sucediendo en su comunidad? Algunas comunidades presentan festivales, desfiles, cenas, ferias artesanales, etc. Estas son buenas oportunidades para salir de la casa y visitar
- Los centros de vida independiente ofrecen programas y actividades diarias
- Las comunidades de fe
- Encuentre un centro de recreo o de deporte adaptado en su área
- Los grupos de apoyo local y los centros de rehabilitación son buenos recursos



## CONOZCA SUS DERECHOS

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) ha cambiado positivamente el acceso y el tratamiento de las personas con discapacidad. Hay muchas reglas y regulaciones que garantizan la igualdad de trato de todas las personas. Existen centros de asistencia regionales para la ADA que pueden brindar recursos y pautas. No todo está cubierto por la ADA. Puede haber otras agencias reguladoras o directrices (p. ej. la Ley de Acceso al Transporte Aéreo), o la regulación estatal que se refiere a los derechos de las personas con discapacidad. Algunas comunidades tienen líneas directas para denunciar a edificios no accesibles y violaciones de derechos.

Conozca sus derechos; esto le ayudará a seguir adelante. Tendrá que ser su propio defensor y hablar por sí mismo.

## EMPLEO Y EDUCACIÓN

Muchas personas que viven con parálisis pueden regresar al trabajo o a la escuela después de su lesión. Hay leyes en vigor para proteger a las personas cuando tienen un problema médico que requiere que falten al trabajo, como la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés). La FMLA proporciona cobertura para los cuidadores y las personas con discapacidad. No todos los empleadores están obligados a ofrecer la FMLA, así que verifique con su empleador.

Muchos adolescentes y jóvenes adultos retoman su educación después de una lesión de la médula espinal. Es posible que necesiten acomodaciones específicas. Es importante que se comunique con la escuela y que sus acomodaciones sean atendidas antes de comenzar las clases.

### Rehabilitación Vocacional

Cada estado tiene un organismo financiado con fondos federales que administra la rehabilitación vocacional (VR, por sus siglas en inglés), el empleo con apoyo y servicios de vida independiente. La VR ayuda a las personas a encontrar puestos de trabajo a través de las búsquedas locales y fomentando el autoempleo y oportunidades de teletrabajo. Los servicios de la VR varían ampliamente dependiendo del estado, pero normalmente incluyen evaluaciones médicas, psicológicos y vocacionales; asesoramiento y orientación; formación profesional y otros tipos de capacitación; servicios de interpretación y de lector; servicios para la familia; tecnología de la rehabilitación; colocación; servicios posteriores al empleo; y/u otros bienes y servicios necesarios para lograr los objetivos de rehabilitación. En algunos casos, la rehabilitación vocacional paga por el transporte y modificación del vehículo.

En nuestro mundo acelerado, casi todos usan la tecnología en su vida cotidiana y para mantenerse conectado con los demás. Lo mismo es cierto para las personas con una lesión de la médula espinal. La tecnología asistiva es cualquier objeto, equipo, programa o sistema que se usa para aumentar, mantener o mejorar la capacidad funcional de las personas con discapacidad. Se utiliza la tecnología asistiva para compensar las incapacidades físicas, cognitivas, lingüísticas y visuales, permitiendo a los pacientes volver a su vida cotidiana.

Al conocer sobre la última tecnología y programas en el mercado, las personas con discapacidad pueden vivir más seguras, disminuir el cuidado auxiliar, regresar al trabajo o escuela y disfrutar una mejor calidad de vida.

### Ejemplos de equipo adaptado incluyen:

- Sistemas de activación por voz
- Ratón de computadora adaptado
- Micrófonos
- Teclados
- Montajes, soportes y pedestales
- Piezas auriculares Bluetooth
- Controles ambientes adaptados (p. ej. para la televisión, luces y puertas)
- Dispositivos inteligentes y parlantes
- Dispositivos de comunicación alternativa
- Sistemas de llamada
- Programas de software

### En conclusión...

Al educarse y organizar nuevos sistemas de apoyo, hará su dada de alta del hospital o centro de rehabilitación menos estresante. Este folleto abarca algunas ideas sobre cómo ser saludable y exitoso fuera del hospital. Haga tiempo para trabajar con su coordinador de caso o el planificador de descarga para tener todo lo necesario antes de ir a casa. Usted ha hecho un gran progreso en la rehabilitación, ahora es su oportunidad para poner en práctica lo que ha aprendido.

*Mi accidente ocurrió antes de que el internet fuera un recurso. Al irme de hospital, mi familia y yo contamos con una red de compañeros y recursos en nuestra comunidad.  
¡Es bueno mostrarse a otros!  
- Rachel Wilson*

| FUNCIÓN   | LÍNEA DE TIEMPO   | NOTAS: |
|---|---|--------|
| Consiga un doctor de cabecera que pueda adaptarse a sus nuevas necesidades o asegúrese que su doctor lo pueda hacer     | Comience al ser admitido a la rehabilitación  |        |
| Educar a su cuidador sobre todas sus necesidades  | Comience al ser admitido, continúe durante su rehabilitación  |        |
| Infórmese sobre sus necesidades de tecnología asistiva. Busqué probar los dispositivos antes de comprarlos              | Inicie la evaluación de sus necesidades inmediatamente al llegar al centro de rehabilitación  |        |
| Aprenda la rutina de alimentación   | Comience al ser admitido, continúe hasta la dada de alta  |        |
| Chequee las condiciones de cobertura de las pólizas de seguros para determinar sus beneficios                           | Comience inmediatamente al ser admitido, continúe según sea necesario   |        |
| Revise y use la póliza de discapacidad de corto y largo plazo. Solicite SSI/SSDI  | Inmediatamente después de la admisión contacte a los Recursos Humanos sobre la discapacidad si está empleado. Solicite SSI/SSDI una vez que la discapacidad sea a largo plazo |        |
| Determine si es elegible para el programa de exenciones de Medicaid   | Inmediatamente al ser admitido a la rehabilitación  |        |
| Haga modificaciones en el hogar de importancia crítica para que pueda regresar a casa                                   | Comience la evaluación poco después de su ingreso. Empiece los cambios un mes antes de volver a casa  |        |
| Infórmese sobre qué equipo médico duradero necesita; determine cómo pagar por ellos                                     | Los terapeutas pueden ayudarle a determinar sus necesidades poco después de su llegada  |        |
| Establezca un plan para continuar su educación si es estudiante; aprenda sobre las acomodaciones que le dará la escuela | Poco después de ser admitido, el distrito escolar (K-12) enviará a alguien que le ayude a continuar su educación durante su rehabilitación                                    |        |
| Aprenda a realizar el programa de cuidado de la vejiga  | Le enseñarán 1-2 semanas tras la lesión, debe aprenderlo antes de irse  |        |
| Aprenda a realizar el programa de cuidado de los intestinos   | Le enseñarán 1-2 semanas tras la lesión, debe aprenderlo antes de irse  |        |
| Aprender a realizar el cuidado de la piel   | Le enseñarán 1-2 semanas tras la lesión, debe aprenderlo antes de irse  |        |

*Basado en la duración de su rehabilitación que varía por persona\**

| FUNCIÓN   | LÍNEA DE TIEMPO  | NOTAS: |
|---|--|--------|
| Aprenda los signos de la disreflexia autonómica   | Le enseñarán 1-2 semanas tras la lesión, debe aprenderlo antes de irse                                 |        |
| Aprenda los signos de la TVP/coágulos de sangre   | Le enseñarán 1-2 semanas tras la lesión, debe aprenderlo antes de irse                                 |        |
| Edúquese sobre los derechos y leyes de las personas con discapacidad; prepárese para ser su propio defensor | Un mes antes de la dada de alta  |        |
| Haga citas con los especialistas  | Un mes antes de la dada de alta; sus citas serán en ese mismo mes                                      |        |
| Planee cómo preparar/ recibir comidas   | Un mes antes de la dada de alta  |        |
| Revise sus opciones de empleo; ¿puede regresar a su trabajo o necesitará rehabilitación vocacional?         | Un mes antes de la dada de alta  |        |
| Haga una lista de los suministros para el cuidado de la vejiga y los intestinos                             | Haga la lista un mes antes de la dada de alta, haga el pedido una semana antes de regresar a casa      |        |
| Decida sobre el cuidado en casa vs. cuidado de largo plazo basándose en el cuidado que necesitará           | Un mes antes de la dada de alta  |        |
| Planee la ayuda que necesitará para pagar sus cuentas y encargarse de la casa                               | Un mes antes de la dada de alta  |        |
| Infórmese sobre el tipo de vehículo o transporte accesible que necesitará                                   | Chequee un mes antes de la dada de alta, pero no lo compre hasta que tenga su silla de ruedas primaria |        |
| Organice los artículos de cuidado personal en su hogar  | Prepare una lista dos semanas antes de la dada de alta   |        |
| Prepare un plan de emergencia que puede ser instituido al regresar a casa                                   | Dos semanas antes de la dada de alta   |        |
| Haga una lista de medicaciones y alergias   | Una semana antes de la dada de alta  |        |
| Obtenga las recetas médicas que necesita  | 2-3 días antes de regresar a casa  |        |
| Piense en las oportunidades sociales al regresar a casa   | Una vez en casa  |        |

**\* Nota:** Este gráfico o está diseñado par a ser usado como una guía. Ofrece ideas para que piense y se prepare para su transición a casa. Los tiempos reales variarán según la duración de la estancia, el nivel de la lesión, y sus necesidades específicas.







UNYIELDING DETERMINATION.  
EMPOWERING LIVES.

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE.**  
¡Obtenga más información hoy mismo!

---

**Fundación de Christopher & Dana Reeve**

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
(800) 539 7309 Línea gratuita dentro de los EE.  
UU.  
(973) 379 2690 teléfono  
[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)  
[Paralisis.org](http://Paralisis.org)

**Hospital Craig**

3425 S. Clarkson Street  
Englewood, CO 80113  
(800) 247 0257  
(Línea de consejos de  
enfermería)  
[CraigHospital.org](http://CraigHospital.org)

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL, en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una subvención de asistencia financiera de \$10,000,000 en total, 100 % financiada por ACL/HHS. El contenido pertenece a sus autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial o cuenta con el aval de ACL/HHS, o del Gobierno de EE. UU.