

Logre el éxito como persona amputada

La clave para volver a su estilo de vida después de una amputación es dar un paso a la vez y disfrutar de los pequeños logros que vaya teniendo. Aquí le damos algunos consejos útiles que le ayudarán durante este período.



PROTEJA LA EXTREMIDAD

Es muy importante para la curación. Usar un protector postoperatorio le ayuda a controlar la inflamación y a prepararse para la primera colocación de prótesis.

PRIORICE EL CUIDADO DE LA PIEL

Una vez que le quiten el vendaje, revise la piel todos los días con un espejo. Controle la temperatura y el color de la piel. Busque signos de ampollas, llagas o cortes. Si nota cambios en la piel, dígaselo al equipo médico de inmediato.



ABORDE EL DOLOR FANTASMA

El dolor fantasma después de la amputación es común. Lo han descrito como calambres, dolor, quemazón o sensación parecida a una descarga eléctrica. Hay varias soluciones efectivas. Hable con su médico, quien le puede recomendar el mejor plan de tratamiento para su caso.

MANTENGA LA FLEXIBILIDAD

Los músculos de la pierna pueden contraerse después de una amputación, lo cual hace que sea más difícil caminar con la prótesis. Hacer estiramientos todos los días o según le indique el equipo médico es bueno para mantener la flexibilidad.



COMPLETE LA FISIOTERAPIA

Los ejercicios de fisioterapia le ayudan a recuperarse porque mejoran la fuerza y la movilidad. Así, hará con menos dificultad actividades diarias como ir de la cama a la silla, sentarse en el retrete o entrar en la ducha, aprender a usar las muletas o la silla de ruedas, y caminar.



HAGA PREGUNTAS

Los integrantes del equipo médico están para apoyarlo. Hágales preguntas y diga lo que piensa, así podrán hablar de los problemas y tomar decisiones juntos.

SEA OPTIMISTA

Sea paciente consigo mismo y optimista. Fije objetivos sencillos, de a poco elija otros más difíciles y celebre los éxitos. Que los pequeños logros lo motiven para seguir adelante.



EDÚQUESE

Tómese tiempo para aprender las partes de una prótesis. Busque un protesista que se tome tiempo para escucharlo, entienda su frustración y le ayude a lograr sus objetivos.

DEDÍQUELE TIEMPO A SU SALUD

Céntrese en su salud controlando el azúcar en sangre, la presión arterial, el colesterol y el peso. Si es diabético, tome los medicamentos como se lo indiquen y controle lo que come y cuándo.



CONOZCA A OTRAS PERSONAS AMPUTADAS

Reciba inspiración y apoyo de otras personas que hayan pasado por desafíos similares. Pregúntele al médico o al protesista dónde puede conocer a otras personas amputadas y hablar con ellas.

