



Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of
Craig Hospital
3425 South Clarkson St.
Englewood, Colorado 80113

www.craighospital.org

For more information:

Craig Hospital Nurse Advice Line

1-800-247-0257

Su estado de salud depende de cómo se sienta

Una de las primeras preguntas que sale de la boca de su médico es generalmente algo como “¿Cómo se siente?” No es solo un inicio de conversación; su respuesta a esta pregunta generalmente puede ser una de las mejores predicciones de su salud actual y futura. Tenga en cuenta que, nadie sabe sobre su salud mejor que usted, y nadie tiene un mayor impacto en su salud que usted mismo.

Resulta que muchos investigadores diferentes llegaron a una conclusión similar: la salud calificada por la misma persona tiene una fuerte relación con su salud física real. La mayoría de las personas, según parece, se siente saludable. Los estudios que usan una sola pregunta para que las personas evalúen su propia salud descubrieron que casi el 97% de las personas dice que su salud en general está bien o mejor. En nuestros propios estudios de personas con lesión de la médula espinal, no hay mucha diferencia. Casi el 93% de 1000 personas encuestadas, aproximadamente, con lesiones de médula espinal, dijeron que en general estaban saludables.

Aunque puede parecer que la respuesta a una pregunta tan simple en realidad signifique muy poco, el grado de su significado a veces es sorprendente. En un estudio, sentirse poco saludable en realidad aumentó su riesgo de muerte un poco más que si tuviera inclusive una enfermedad crónica. Otro estudio descubrió que quienes dijeron tener mala salud tuvieron más probabilidad de desarrollar en el futuro una enfermedad crónica.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Opciones saludables

La mejor forma de sentir que está en buen estado de salud físico es mediante conductas saludables. En estudios de personas con y sin SCI (lesión en la médula espinal) las personas que se sentían saludables tuvieron más probabilidad de tener conductas saludables. Los sobrevivientes de SCI que se sienten saludables consumen menos alcohol. No fuman. De hecho, quienes fuman tienen casi el doble de probabilidad de decir que no se sienten saludables, con respecto a los que no fuman. Nuestro propio estudio no descubrió diferencia en la salud autocalificada entre los sobrevivientes de SCI con programa de actividad física y los que no lo tienen. No obstante, otros estudios en personas con y sin discapacidades descubrieron que las personas con mejor estado físico también se sienten más saludables.

Ser saludable

Por supuesto, ser saludable no trata solo sobre la conducta, sino también sobre su salud real. Hay dos problemas muy comunes en las personas con lesión en la médula espinal que informan un mal estado de salud: fatiga y dolor.

La fatiga puede asociarse con la depresión, la edad, la sobrecarga y la medicación. El dolor puede ser el resultado de cambios neurológicos, otras lesiones, y la sobrecarga. Entre los sobrevivientes de SCI que analizamos, más de la mitad de quienes informaron un mal estado de salud también habían experimentado algún tipo de dolor en las articulaciones, fatiga, o ambos. De hecho, la mayoría de ellos tenía fatiga y también algún tipo de dolor en extremidades superiores, espalda o cuello.

Hay más: tener una buena salud es más que simplemente salud física, también es tener una buena salud mental y bienestar. Dos tercios de los participantes del estudio con buena salud general también informaron una buena calidad de vida general. En nuestro estudio, quienes informaron que su salud no era buena, tenían altos niveles de estrés, menor satisfacción sobre su vida y más síntomas de depresión. De hecho, tenían suficientes síntomas de depresión para recibir un diagnóstico de depresión clínica.

La salud significa muchas cosas...

Sentirse saludable es algo muy personal. Por ejemplo, un estudio en Australia descubrió que las mujeres de diferentes edades consideraban diferentes elementos para evaluar su salud. Para las jóvenes, eran cosas como estado físico y vitalidad, y las más grandes consideraban el funcionamiento del organismo. Otro estudio en hombres con SCI (un estudio no específicamente sobre salud general) descubrió que había una tendencia de las personas a valorar lo que son físicamente capaces de hacer.

Sentirse saludable en general no significa tener una salud perfecta. En nuestro estudio de personas con lesión en la médula espinal, muchas de las mismas personas que informaron sentirse saludables en general tenían uno o más problemas de salud. Algunos eran menores, como el exceso de sudoración, mientras que otros eran más importantes, como el dolor en el pecho. Por algún motivo, estas personas se sienten todavía saludables. En realidad, esto no es sorprendente.

Su estado de salud depende de cómo se sienta

¿Qué significa todo esto? Parece que para muchas personas con lesiones en la médula espinal, la constipación y las infecciones en el tracto urinario son una parte común de sus vidas. No obstante, como aún viven vidas completas y activas, muchos de ellos no se ven “poco saludables”. ¿Se están engañando a sí mismos? ¿Estaría engañándose a sí mismo si viera las cosas del mismo modo? No, en realidad no. ¿Pueden estar sucediendo cosas en su cuerpo, que usted no debería ignorar, pero no significa que de todos modos no pueda sentirse saludable! El mensaje real de todo esto es descubrir lo que le importa a usted o lo que afecta más su vida y trabajar para mejorarlo o mantenerlo. Esto lleva a la satisfacción y a la gran parte de los beneficios de sentirse saludable.

Lo que puede hacer

¿Entonces qué puede hacer? Priorizar, investigar y actuar.

Paso 1: conozca lo que es importante para usted; lo que lo hace sentirse saludable. ¿Poder mantener un ritmo imparable? ¿No sentir dolor? ¿No padecer ninguna enfermedad grave? Lo que sea, ese es su punto de partida; esa es su meta. Si puede alcanzar esta meta, y quedarse allí, su sensación de salud probablemente sea permanente. Recuerde que la parte importante es que usted pueda saberlo. Es importante escuchar la oferta de los demás, pero al final, el mayor impacto vendrá de lo que usted valora más.

Paso 2: conozca qué cosas le pueden hacer ganar o perder lo más importante para sentirse saludable. Si sentirse animado todos los días es importante, sepa cómo lidiar con la depresión o evitarla. Si sentirse atlético es importante, haga lo que pueda para mantener a sus articulaciones saludables y libres de dolores. No tenga miedo de pedir consejo. Tenga en cuenta que todos los médicos prefieren que usted se sienta saludable.

Paso 3: una vez que tenga el plan, actúe en consecuencia. Ya sabe qué cosas son importantes y cómo lograrlas. Ahora es momento de ponerlo en práctica. La parte importante aquí es asegurarse de que no esté olvidando algo o haciendo algo que, al final, vaya a hacerlo sentir peor. Si hizo todo lo posible para sentirse atlético, asegúrese de hacer deportes en forma segura, para que el dolor de las articulaciones o los problemas cardíacos no se lleven todo por lo cual ha trabajado. Recuerde: estar saludable es bueno, pero mantenerse saludable es aún mejor.

Un ejemplo...

Entonces ¿cómo funcionaría esto en la realidad? Veamos un ejemplo.

Considere a Sheila. Sheila tiene paraplejia completa donde no puede mover ni tiene sensibilidad desde la parte inferior de su caja torácica hacia abajo. En la secundaria, Sheila era jugadora de soccer. Se lesionó haciendo escalada, y ahora Sheila es una de las mejores jugadoras de tenis en silla de ruedas. Tanto Sheila como su familia están muy saludables. Como muchas otras jóvenes, la idea de Sheila de sentirse saludable es poder mantenerse tan activa como desea, sin que los problemas médicos se interpongan en su camino. Se siente saludable ahora y desea seguir así. Parece que Sheila dio el primer paso: Sabe lo que es importante para ella.

Su estado de salud depende de cómo se sienta

La parte de planificación es un poco más difícil. Desea mantenerse activa en los deportes, así que necesita tener saludables los músculos y articulaciones. Como aún es joven, sus articulaciones parecen estar en buena forma en general, pero si lleva un ritmo demasiado rápido puede que no duren. En breve, deberá encontrar una forma de estar activa y permanecer así. Ya que los deportes son importantes, decidió seguir con el tenis, pero también utilizar una tabla deslizante para algunos de sus traslados, para preservar sus hombros. Igualmente, Sheila ya debe tener cuidado con su hombro izquierdo. En la secundaria, era jugadora de *soccer* estatal, en parte porque tenía un juego muy agresivo. En el camino, se dislocó su hombro izquierdo tres veces. Aunque no ha sido problema desde entonces, Sheila decide que sería una buena idea que su médico le revise el hombro. Así que ahora el plan está en marcha.

Habiendo llegado tan lejos, el resto es bastante simple, según parece. Después de ver a su médico y de hablar sobre sus planes, todo lo referente a su hombro izquierdo está bien, pero el médico le advierte que ese pequeño dolor agudo en su hombro derecho (que parecía algo tan insignificante que ella nunca se detuvo a pensar en ello) podía también causarle problemas con los deportes. Después de consultar a un terapeuta físico, Sheila encuentra una solución. No solamente el terapeuta está de acuerdo con su decisión de usar la tabla de traslado, también cree que al aumentar gradualmente la fuerza y la flexibilidad de los hombros ella podrá practicar tenis en cantidades moderadas, suficientes para sentirse bien sin desgastar los hombros o a sus oponentes (bueno, tal vez desgastar a los oponentes esté bien, después de todo).

Obténgalo

Por si acaso no lo notó todavía, existen varios puntos en todo esto. Primero, sentirse saludable y bien consigo mismo puede ser tan importante para su salud y bienestar como estar realmente saludable. Sentirse saludable trata sobre lograr aquellas cosas que lo hacen sentirse así. Obtener esas cosas y conservarlas requiere de un cuidadoso pensamiento y planificación. Así que ¡hágalo!

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.