



CAMINANDO
POR
COMUNIDADES

MANUAL CON TODA LA PATA



Me gusta



EN EL PROCESO DE AMPUTACIÓN Y PROTETIZACIÓN DE PIE, PIERNA O MUSLO



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS

Vicerrectoría de
Acción Social



MANUAL CON TODA LA PATA

En el proceso de amputación y
protetización de pie, pierna o muslo

Giuliana Cappella Flores
Aneth Rojas Castro
Rosa Sánchez Valenciano



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS

Vicerrectoría de
Acción Social

IE

Iniciativas Estudiantiles
de Acción Social



617.580.3

C238m

Cappella, Giuliana.

Manual con toda la pata / Giuliana Cappella, Aneth Rojas ; colaboradora Rosa Sánchez. – Primera edición. – [San José, Costa Rica] : Universidad de Costa Rica, Vicerrectoría de Acción Social, Iniciativas Estudiantiles de Acción Social, c2022.

60 páginas : ilustraciones (principalmente a color), fotografías a color.

ISBN 978-9930-568-31-6

1. PERSONAS AMPUTADAS – REHABILITACIÓN.
2. PERSONAS AMPUTADAS – CUIDADO E HIGIENE.
3. PIERNAS ARTIFICIALES. 4. PRÓTESIS. 5. PERSONAS AMPUTADAS – SALUD MENTAL. I. Rojas, Aneth, autora. II. Sánchez Valenciano, Rosa, colaboradora. III. Título.

CIP/3894

CC.SIBDI.UCR



Proyecto IE-127: Con toda la pata

En el marco de las Iniciativas Estudiantiles
de Acción Social 2018 - 2019.
Vicerrectoría de Acción Social,
Universidad de Costa Rica.

Para mayor información:

Correo: iniciativasestudiantiles.vas@ucr.ac.cr
Teléfonos: 2511-1218 / 2511-1201 / 2511-6227



EDICIONES INICIATIVAS ESTUDIANTILES DE ACCIÓN SOCIAL, VICERRECTORÍA DE ACCIÓN SOCIAL, UNIVERSIDAD DE COSTA RICA.

“Manual con toda la pata”, primera edición.

La presente versión es Derecho de Autor © 2023
de las y los autores; algunos derechos reservados.

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Atribución.

ISBN 978-9930-568-31-6

Web: <https://accionsocial.ucr.ac.cr/proyectos/iniciativas-estudiantiles>



Licencia Creative Commons Atribucion-NoComercial4.0 Internacional.





Créditos

Autoras:

Giuliana Cappella Flores, Aneth Rojas Castro

Coautora:

Rosa Sánchez Valenciano

Revisión general y acompañamiento:

Mag. Patricia Quesada Villalobos, Vicerrectora de Acción Social
Equipo de Iniciativas Estudiantiles de Acción Social

Revisión filológica:

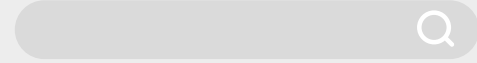
Licda. Meylin Vargas Varela

Diseño gráfico y diagramación:

Br. Josué Pérez Hidalgo (Nutria Graphic)

Edición:

Iniciativas Estudiantiles de Acción Social
Vicerrectoría de Acción Social, Universidad de Costa Rica



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



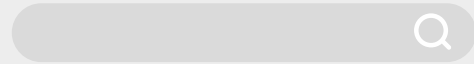
REPOSITORIO
INSTITUCIONAL DE LA
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Para consultar esta publicación en línea diríjase al Repositorio Kérwá, repositorio institucional de la Universidad de Costa Rica. En el cual, podrá encontrar otras publicaciones de Iniciativas Estudiantiles de Acción Social, accesible a través del portal web de la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica.

<https://www.accionsocial.ucr.ac.cr/>

<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/>





CON TODA LA PATA[™]



Agradecimientos

Agradecimientos especiales a personas de la comunidad:

Natalia Marín (coordinadora de Bionic Models CR), Gilberto Pochet (coordinador de PaLante), Miguel e Isabel Loría, Cesar Segura, Mopo, Bernur Chavarría, Henry Araya y Andrea Aguilar, Didier Morera y Rocío Murillo, Marlen Salgado, Eduardo Ruiz, Manuel Barrantes, Roger Brenes, Álvaro López, Juan Carlos López, Jorge Coto.

Agradecimientos a estudiantes y profesionales:

A los profesionales que revisaron este manual. A la doctora Laura Cordero, médica fisiatra. A Gerardo

Montoya, técnico especializado en ortesis y prótesis.

A los estudiantes de Trabajos Universitarios:

TC-502 Promoción de la salud integral dirigida a grupos específicos de la Universidad de Costa Rica:

María Bolaños (estudiante de Enfermería), David Araya (estudiante de Terapia Física), Salvador Gómez (estudiante de Terapia Física), Mariana Days Méndez (estudiante de Terapia Física), Kevin Loaiza (estudiante de Medicina), Wendell Mora (estudiante de Enfermería), Yalitz Villalobos (estudiante de Terapia Física), Daniela Sandí (estudiante de Imagenología), David Bolaños (estudiante de Terapia Física),

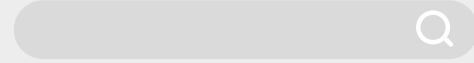
Mariela Vargas (estudiante de Terapia Física), Fernanda Cubero (estudiante de Terapia Física), Pablo Corrales (estudiante de Medicina), Licda. Berta Álvarez (coordinadora del TC-502), por su apoyo desde el inicio del proyecto.

TC-640 Educación para la Salud de la Universidad de Costa Rica:

Jose Mario Araya (estudiante de Ortoprótisis y Ortopedia), Mtra. Diana Fallas (coordinadora del TC-640).

A los estudiantes de Trabajos Universitarios:

Rosa Sánchez Valenciano (bachiller en Ortoprótisis y Ortopedia), Juan Martínez (Yoga Inclusivo), Shirley



González y Carlos Calderón González (Linfakinesis), Celia Miranda (bachiller en Ortoprótosis y Ortopedia) por sus fotografías, Gerardo Montoya (técnico en el Laboratorio de Prótesis), Sebastián Sánchez (bachiller en Ortoprótosis y Ortopedia), Roison Alí (experto en Derechos Humanos), Sofía Martínez Castillo (Zelaphin Photography) por sus fotografías, Esteban Pineda Sánchez (Lenspineda), por sus fotografías, Ailyn Chavarria (bachiller en Ortoprótosis y Ortopedia), Mabellín Guzmán (jefa del Laboratorio de Prótesis), Ligia Bobadilla (directora de Proyecto Daniel), Vivian Chinchilla (dueña de Fusiones Gourmet).



CON
toda
la 

¡Muchas gracias...!

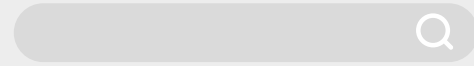
CON
toda
la 



Table de contenido

Con toda la pata

Bienvenida	14	Métodos de suspensión transtibial	41
Sección 1	17	Métodos de suspensión transfemoral	42
¿Qué es una amputación?	17	Niveles funcionales K	43
Cuidados de la herida	18	Tipos de prótesis	44
El muñón y sus cuidados	20	¿Cómo accedo a una prótesis?	45
Vendaje de muñón	22	Toma de medidas	46
¿Cuándo empezar a vendarse?	23	Alineación protésica	47
Técnicas para vendaje del muñón	24	Sudoración del muñón	50
Sensación fantasma y dolor fantasma	30	Úlceras en personas amputadas	51
Técnicas de desensibilización	32	¿Cómo cuidar una prótesis?	53
Contracturas, movilidad y fuerza muscular	34	Cobertores para prótesis	55
Sección 2	39	Mitos y verdades sobre las prótesis	56
¿Qué es una prótesis?	39	Sección 3	61
Partes de las prótesis	40	Discapacidad y sus capacidades	61



¿Cómo seguir adelante en la vida?	62
Volver al trabajo	64
Salud mental y su importancia	66
Mitos y realidades sobre la salud mental	67
Profesionales de la salud mental	68
Cuidadores	69
Transferencias y movilizaciones	70
Consejos de personas amputadas	72
Apéndice 1	74
Memoria fotográfica	77





¡Bienvenidos al manual CON TODA LA PATA! 🐥

Este manual sirve como una ayuda para resolver algunas de sus dudas acerca del proceso de amputación y protetización de su pie, pierna o muslo. Muchas personas han aportado a la redacción del manual, desde estudiantes y profesionales de Ortopróttesis y Ortopedia, Enfermería, Farmacia, Terapia Física, Imagenología, Psicología, Medicina, hasta la grandiosa comunidad formada por las personas amputadas que están **CON TODA LA PATA**.

Va a encontrar consejos, experiencias, información, enlaces a videos y a páginas de Facebook que pueden ser de ayuda y apoyo para usted como persona amputada o como familiar o amigo de personas amputadas.

A pesar de que en el país existe un poco más de 500 personas amputadas de miembro inferior cada año, es posible que usted no conozca a nadie con su misma condición, por eso:

¡Queremos invitarle a formar parte de nuestra familia!



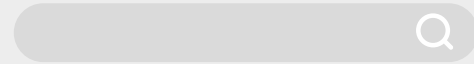
Puede encontrarnos en **Facebook** como: **Con Toda La Pata Costa Rica**.

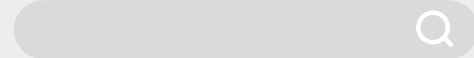




Ser una persona amputada es una experiencia que cambia profundamente la vida de cada quien, pero esto no tiene por qué significar el final solo un nuevo comienzo y un momento para aprender diferentes y nuevas formas de hacer las cosas.







Sección 1

Cuidados previos al uso de una prótesis

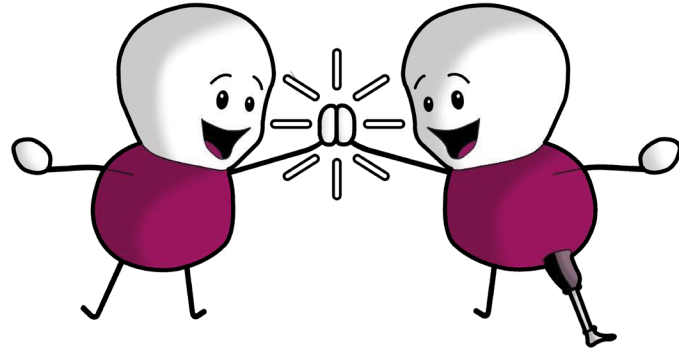
¿Qué es una amputación?

La amputación consiste en retirar una parte del miembro o el miembro completo. También puede darse una desarticulación que es cuando se retira la extremidad desde la cadera, rodilla o pie.

¿Por qué ocurre una amputación?

Las amputaciones pueden ocurrir por estas causas principales:

Congénita: que se presenta durante el embarazo.



Traumática: como por ejemplo accidentes de tránsito con motocicletas.

Vascular: ocurre como consecuencia de la reducción del flujo sanguíneo hacia la pierna.

Cáncer: esta es la menos común.

En el país las principales causas de amputación son atribuidas a los accidentes de tránsito y a la diabetes mellitus.

Estadísticas de la CCSS



Cuidados de la herida

Luego de la cirugía usted permanecerá en el hospital hasta que su médico lo indique. En ese periodo, los profesionales en enfermería le ayudarán a cuidar su herida y le darán consejos sobre cómo cuidarla una vez que ya pueda volver a su hogar.

En casa, deberá lavar su herida diariamente, acá le explicamos paso a paso cómo hacerlo:

Pasos para el lavado del muñón

1. Es muy importante que realice el lavado del muñón con jabón antibacterial y las manos limpias para evitar infecciones.

2. El muñón debe ser la última parte del cuerpo en lavar para evitar que se ensucie con el sudor y bacterias de otra áreas.

3. Lave el muñón de forma circular, ojalá con una esponja o torunda. Inicie en la parte más cercana a la ingle en caso de amputaciones por debajo de la rodilla y de ahí avance hacia la parte más lejana del muñón.

4. Una vez que termine, asegúrese de secar bien el muñón dando palmaditas y revisar si hay hinchazón, enrojecimiento o salida de líquido que huele mal. Si esto ocurre debe ir inmediatamente al centro de salud.



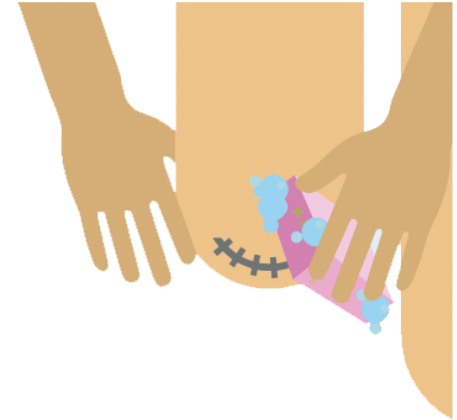
Importante

Es ideal que la limpieza del muñón se realice también durante la noche para eliminar el sudor y bacterias del día. Le recomendamos colocar una silla o banco en el baño para que pueda ducharse o limpiar el muñón estando sentado o sentada, esto es para que usted se encuentre más cómodo o cómoda y estable.



¿Qué gana usted si mantiene su herida limpia?

Si la herida se encuentra seca y limpia hay menos posibilidades de que se infecte. Una herida infectada puede ocasionar gran dolor, nuevas visitas al hospital y que la herida tarde más en cicatrizar. 😬



Colaboradora:
María José Bolaños,
estudiante de Enfermería



El muñón y sus cuidados

¿Qué es el muñón?

El muñón es la parte del miembro que queda adherido a su cuerpo luego de la amputación. Este debe pasar por varias etapas hasta llegar a ser un muñón maduro.

Al inicio, su muñón puede ser muy cambiante. Podrá notar que el muñón se hace un poco más grande o pequeño y cambia de forma, esto es común en los muñones nuevos y más aún en los primeros meses. La paciencia es muy importante ya que pueden pasar uno, dos o hasta tres años hasta que su muñón se estabilice por completo.

El muñón se considera en estado maduro luego de más de 18 meses después de la amputación, este igual

puede tener cambios en su forma y volumen, pero pueden ser menores que aquellos del muñón inmaduro.

¿Cómo cuidar el muñón?

Acá algunos consejos para el cuidado de los muñones nuevos:

- ✿ Lavar todos los días con jabón neutro y abundante agua corriendo.
- ✿ Secar con una toalla suave y palmaditas (no frotar).
- ✿ Evitar rasurar el área.
- ✿ Evitar aplicar cremas antes de que sane la herida, con la excepción de que la crema sea recomendada explícitamente por un profesional.
- ✿ Realizar los ejercicios recomendados por su terapeuta para evitar contracturas.
- ✿ Ejercicios de desensibilización (más adelante encontrará más información al respecto).

Cuidados del muñón

“maduro”

Algunos de los cuidados del muñón maduro son:

- ✿ Lavar todas las noches con jabón neutro y abundante agua corriendo.
- ✿ Secar con una toalla suave y palmaditas (no frotar).

Referencia: Maguire, M. Boldt, J. (2013) Transtibial amputation. Recuperado de: http://www.advancedprostheticscenter.org/_uls/resources/downloads/Transtibial_Manual-2.pdf



Lista de chequeo matutina

- Irritación de la piel
 - Ampollas
 - Úlceras
 - Heridas
- Marcas rojas que no desaparecen luego de 15 minutos y que no se vuelven blancas al presionar con el dedo.



Si encuentra alguna de estas debe comunicarle a su médico y protesista.





Vendaje del muñón

Uno de los pasos más importantes en el cuidado del muñón es el vendaje.

Pero, ¿por qué es tan importante el vendaje?

Tiene tres objetivos principales:

1. Disminuir la inflamación después de la cirugía.
2. Ayudar a que los fluidos como la sangre circulen de vuelta al resto del cuerpo.
3. Reducir la circunferencia del muñón y darle la forma adecuada para utilizar una prótesis.

El **vendaje del muñón** también sirve como un método para reducir la sensación y el dolor fantasma y el dolor residual del muñón.





¿Cuándo empezar a vendarse?

Se debe iniciar lo más pronto posible después de la amputación. El muñón debe estar vendado siempre, hasta cuando usted esté descansando o durmiendo. Una vez que comience a utilizar su prótesis, debe recordar vendar su muñón en los momentos en que no la esté usando, hasta que su muñón adquiera su forma estable o madura.

Es importante soltar el vendaje al menos tres veces al día por 30 minutos y masajear antes de vendar nuevamente.

A la hora de ducharse debe retirar el **vendaje del muñón**, luego se coloca nuevamente.





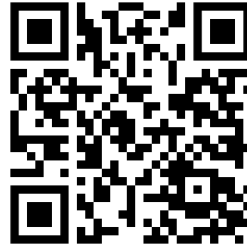
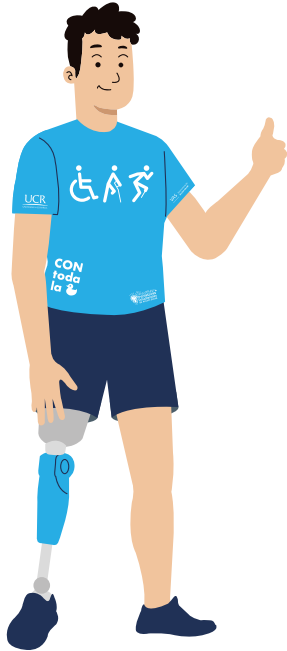
Técnicas para vendaje del muñón

Existen diferentes técnicas para lograr un vendaje ideal, sin embargo, recomendamos dos que puede encontrar en el canal de **YouTube** de *Con Toda la Pata*:



El tamaño del ancho de la venda es súper importante para lograr un vendaje óptimo. Generalmente, en **muñones transtibiales** se requiere de una venda de **4** pulgadas y en muñones transfemorales de **6** pulgadas.





Amputaciones transtibiales

Vendaje del muñón



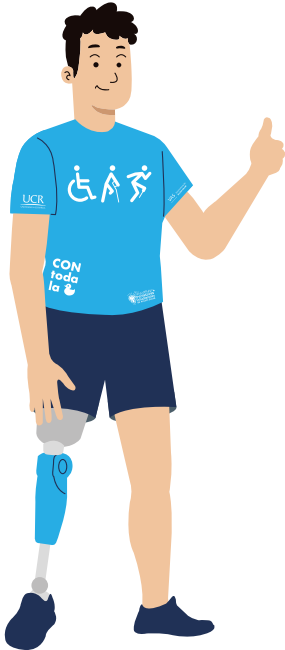
Amputaciones transfemorales

Vendaje del muñón

2018-2019

Proyecto IE-127:

Con toda la pata



Utilice el vendaje siempre que no utilice la prótesis para mantener un muñón con Toda la Pata.

¿El muñón se debe vendar cuando no estoy usando la prótesis?

Sí, se debe vendar. Una de las consecuencias más comunes de no vendarse el muñón es el aumento del volumen, lo cual ensancha el muñón e impide que se pueda colocar la prótesis. Como se mencionó anteriormente, debe recordar vendar su muñón en los momentos en que no esté usando la prótesis.





Tips para hacer más ameno el vendaje

Construya una venda larga: tome dos vendas elásticas, a una de ellas quite los ganchos de metal y únalas con una costura, esto le permitirá hacer el vendaje **con una sola venda**.

Tómese su tiempo, aprender esta técnica puede ser difícil al principio, pero le aseguramos que en poco tiempo se va a convertir en toda una **persona experta**.

En las **amputaciones transtibiales** o por debajo de rodilla debe vendar hasta por encima de la rodilla para evitar la formación de cinturas en el muñón.

Revise los **videos** las veces que sea necesario para aprender a hacer el vendaje correctamente.





Cuidados especiales para las vendas



- 1 Lavar a mano cada vez que se usan, a diario.
- 2 Secar extendidas sobre una superficie plana.
- 3 No poner al sol, que se sequen a la sombra.
- 4 Al mes de uso: deséchelas. Ya están estiradas y no van a sostener las cosas en su lugar.
- 5 Solicitar nuevas vendas en su centro de salud.





Un muñón ideal es el que:

- Es lavado todas las noches con jabón neutro y abundante agua corriendo.
- Es revisado todas las mañanas con ayuda de un espejo de mano.
- Es vendado correctamente.

Déjenos saber si su muñón es un muñón ideal.





Sensación fantasma y dolor fantasma



¿Le ha pasado que siente cosquillas o picazón en la parte de la pierna que ya no está?

Este es un fenómeno común. Se le conoce como sensación del miembro fantasma y se presenta en dos de cada tres personas amputadas. Suele manifestarse de mayor forma en los primeros dos años posteriores a la amputación.

Hay personas que, además de las sensaciones anteriores, presentan dolor en su pierna amputada y a este se le llama dolor del miembro fantasma. Lamentablemente este no desaparece tan rápido como nos gustaría.

A grandes rasgos existen dos tipos de dolor: el que nos damos cuando nos golpeamos fuerte (**nociceptivo**) y el dolor que viene de lesiones en los nervios (**neuropático**).

El dolor en el muñón también puede ser causado por neuromas. En la amputación, los nervios que se cortan cicatrizan en forma de **neuromas** y, en ocasiones, cuando este queda escondido en las partes donde el muñón se apoya, causa mucho dolor.

Otra causa de dolor en el muñón puede ser por lo que se conoce como espículas óseas, estos son remanentes de hueso que están lastimando el muñón desde adentro, en este caso debe visitar a su médico para que el caso sea evaluado.

Para más información puede ir a nuestra página de **Facebook** donde explicamos más a fondo el dolor y sensación del miembro fantasma.

Con Toda la Pata Costa Rica.





¿Qué hacer si usted presenta sensación o dolor de miembro fantasma?

Lo primero es ir donde su médico o terapeuta de confianza, recuerde que este manual es solamente una guía de apoyo. Existen técnicas de desensibilización que ayudan a tratar el **dolor neuropático**. Más adelante le contamos más.

Es importante **tratar su dolor pronto**, pues cuando este se soporta por periodos muy largos se guarda como una memoria permanente y cuesta muchísimo borrarlo.





Técnicas de desensibilización del muñón

Su médico o terapeuta le va a recomendar los mejores ejercicios para usted. Aquí le dejamos un resumen de ejercicios para desensibilizar el muñón que se encuentran en *Con Toda la Pata*.

1. Masaje profundo: masajee su muñón con las manos. Empiece de la parte de abajo y avance lentamente a la parte que se encuentra más arriba. Para mejorar la circulación en el área, puede aumentar poco a poco la presión con la que realiza su masaje. Puede hacerlo en forma circular o amasando su muñón.

2. Golpecitos: coloque el muñón en una superficie plana y con la punta de los dedos dé golpecitos suaves alrededor del muñón y especialmente en la cicatriz.

3. Dedos: utilice las puntas de sus dedos para que caminen sobre su muñón, algo así como si estuviera tocando las teclas de un piano.

4. Texturas: frote la zona sensible con telas de distintas texturas. Lo mejor es comenzar con materiales *suaves* y poco a poco ir cambiando a otros más *ásperos*. Le sugerimos algunos ejemplos:

- 👉 Bolas de algodón
- 👉 Tela de algodón
- 👉 Franela
- 👉 Tela de toalla
- 👉 Parte suave de velcro
- 👉 Parte áspera de velcro
- 👉 Cepillo de dientes
- 👉 Tela de jeans
- 👉 Tela rugosa

No es necesario que use todos los materiales el mismo día. Empiece por los más suaves y avance progresivamente.



5. Frío-calor: use pañitos con agua tibia intercalados con pañitos con agua de hielo. El agua debe estar tibia pues la piel está más sensible que antes y puede que tengan que calcular qué se siente tibio para esa zona.

Al principio realizar los ejercicios pueden resultar incómodos, pero conforme avance con ellos va a obtener mejores resultados. Realice estas técnicas por tres minutos cada una, tres veces al día.

No todos los dolores se pueden tratar con desensibilización, ya que esta solo tiene efectos sobre el dolor neuropático, es decir:

- ✓ Si usted sufre de sensaciones fantasmas, Sí.
- ✓ Si su muñón es inmaduro y está muy sensible, Sí.
- ✗ Si usted se cae y golpea su muñón, NO.

**CON
toda
la**



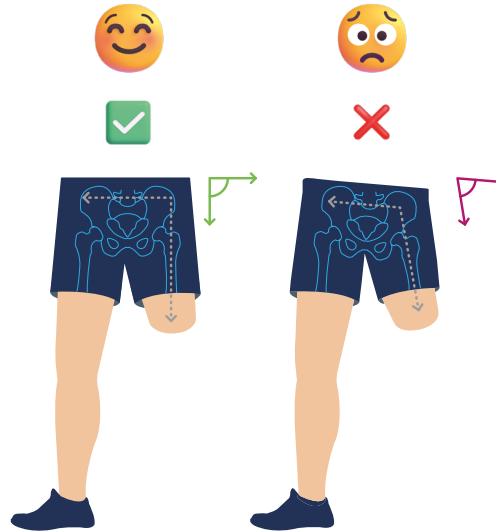
Colaboradora:
Yalitz Villalobos,
estudiante de Terapia Física



Contracturas, movilidad y fuerza muscular

Luego de la cirugía, usted podría sufrir algunas complicaciones tales como: contracturas de muñón, pérdida de la fuerza muscular y falta de movilidad en las articulaciones.

Una contractura muscular sucede cuando un músculo está contraído de manera permanente y no deja que la pierna descanse en su lugar habitual. Esta situación puede ser muy dolorosa e, incluso, convertirse en un contratiempo o contraindicación en el proceso de conseguir una prótesis ya que, como el muñón no está bien alineado, colocar una prótesis es muy difícil.



¿Cómo disminuir el riesgo de las contracturas?

- ✓ No acostarse en la cama con el muñón doblado y colgando de la cama.
 - ✓ No sentarse con el muñón flexionado.
 - ✓ No colocar un almohadón debajo de la rodilla, ni entre las piernas, ni debajo de la espalda y tampoco en las caderas.
- ✓ Si está acostado en la cama no flexionar las rodillas.
 - ✓ No sentarse con piernas cruzadas.
- ✓ No acostarse y cruzar el muñón sobre la otra pierna.
- ✓ No apoyar el muñón sobre el mango del bastón.

Colaboradora:
Yalitzza Villalobos,
estudiante de Terapia Física



Es importante trabajar el fortalecimiento de los músculos del muñón para prevenir contracturas y para tener la fuerza suficiente para manejar la prótesis. Siga los consejos de su médico fisiatra, él o ella es el o la profesional que sabe lo que su muñón necesita en temas de movilidad.

A continuación, usted podrá encontrar enlaces a videos ilustrativos de algunos ejercicios **Con Toda la Pata** que podrían ayudar a evitar contracturas. Recuerde que es meramente ilustrativo y usted deberá consultar a su profesional en atención médica.



Tres ejercicios para evitar contracturas del muñón:

En nuestro canal de **YouTube** podrá encontrar los movimientos





Referencias:

Andade (2007). Ejercicios recomendados para los amputados femorales [pdf] Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/ejercicios_amputados_femorales.pdf [Consulta marzo 24, 2019]

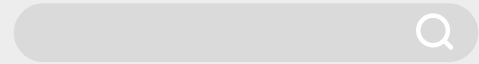
Hesperian, Guías de Salud (2013). Amputaciones [pdf] Recuperado de http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es_dvc_2013/es_dvc_2013_27.pdf [Consulta marzo 24, 2019]

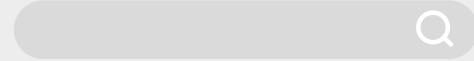
Institut Densver de Protètica (2003) Manual para amputados de extremidad inferior. Recuperado de <https://docplayer.es/1877106-Manual-para-amputados-de-extremidad-inferior.html>

Ospina J y Serrano F (2009) El paciente amputado: complicaciones en su proceso de rehabilitación. Rev. Cienc. Salud. Bogotá (Colombia) 7 (2): Pp. 36-46. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/562/56216304006.pdf> [Consulta marzo 24, 2019]









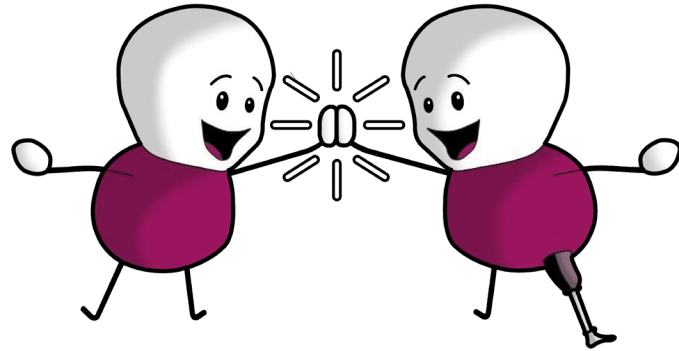
Sección 2

Cuidados de los usuarios de prótesis

¿Qué es una prótesis?

Después de una amputación muchos hablan de este aparato: LA PRÓTESIS. Pero, ¿qué es una prótesis? ¿para qué sirve? ¿cómo se ve? ¿qué tipo de prótesis puedo usar?

En resumen, una prótesis es un aparato artificial que se ajusta al muñón para sustituir la parte del cuerpo que ya no está. Las prótesis se encargan de las tareas que hacía la parte del cuerpo que se amputó. Hay muchos tipos y distintas piezas que se ajustan a las necesidades de las personas.

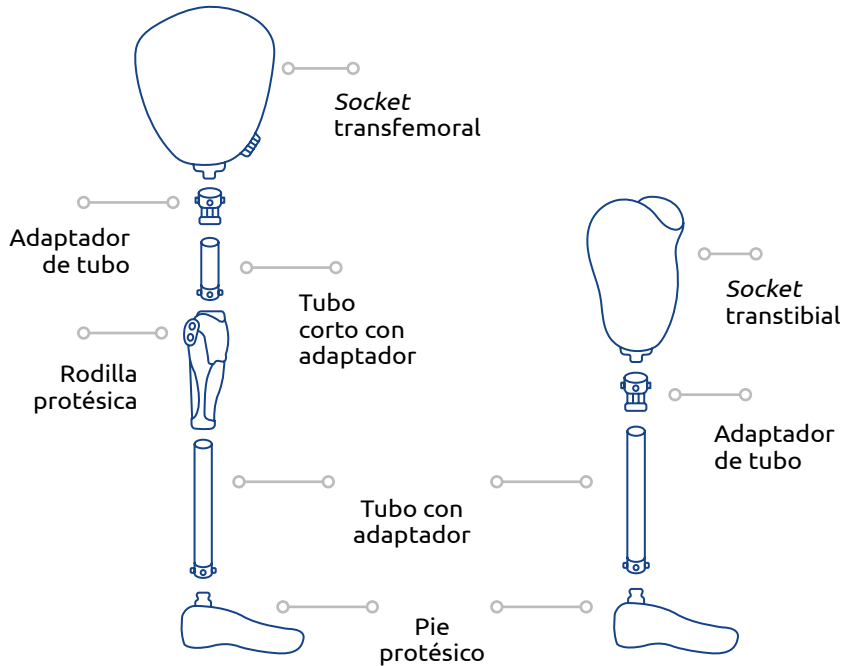


Existen algunos casos en donde el ajuste de una prótesis no es la mejor opción para la persona amputada, es por esto que la prótesis debe ser recetada por un **médico fisiatra**, quien es el profesional que conoce lo mejor para sus circunstancias.





Partes de las prótesis



Si quiere conocer más sobre el tema puede ir a nuestra nota sobre tipos de prótesis en la página de Facebook **Con Toda La Pata Costa Rica.**

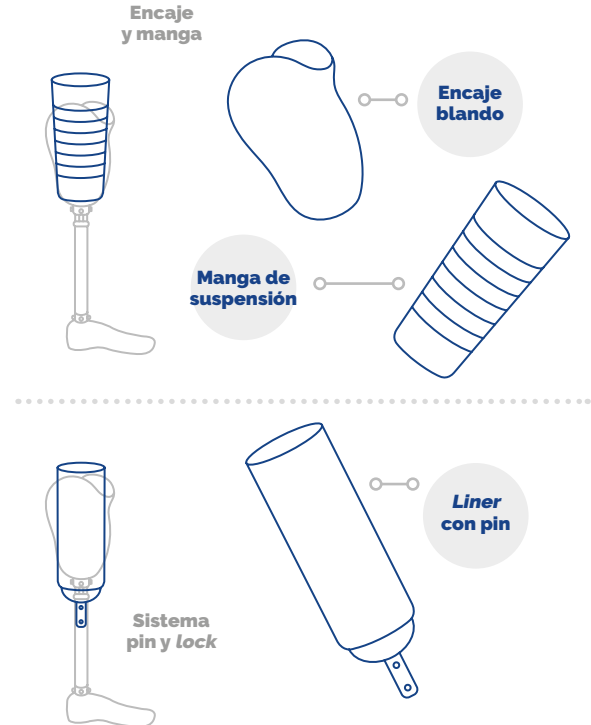
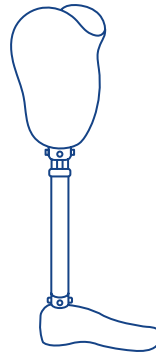




Otro componente importante de las prótesis son los medios de suspensión, estos permiten que la prótesis se mantenga unida al muñón, para estos existen diferentes sistemas para prótesis arriba de rodilla y debajo de rodilla. Otro componente que es importante de su prótesis son los encajes blandos que van en contacto directo con la piel, estos son conocidos como *socket* blandos o *liners* (se pronuncia "lainers"). Los *sockets* blandos se colocan entre la piel y la prótesis, lo que mejora la sensación y protege al muñón.



Métodos de suspensión transtibial



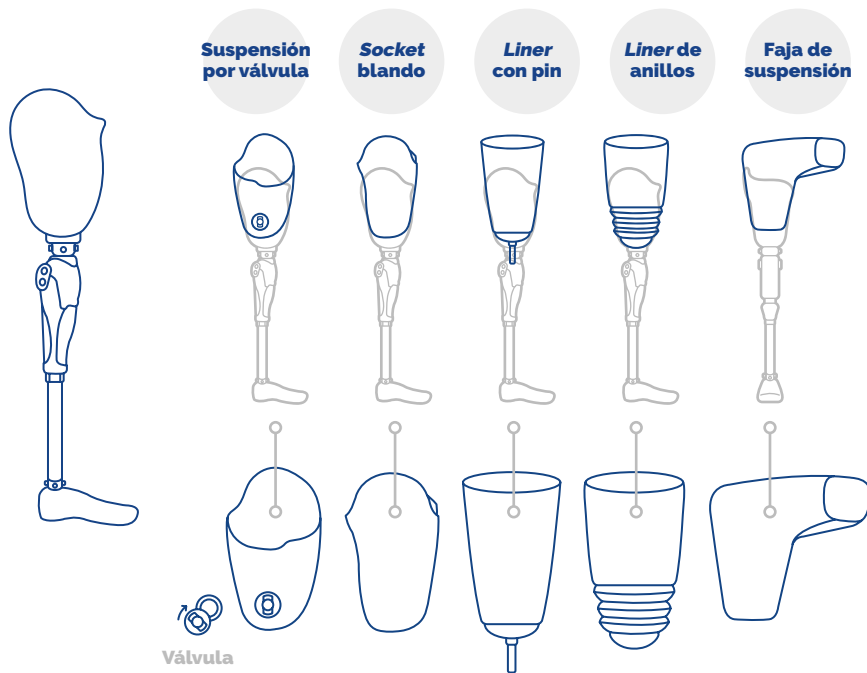


Métodos de suspensión transfemoral

Su protesista le va a indicar cuál de los métodos de suspensión es el adecuado para sus necesidades.



Suspensión por válvula





Niveles funcionales (K)



K0

Pacientes que por su condición médica o características del muñón solo pueden usar una prótesis para uso cosmético o estético.



K1

Personas cuya prótesis podría ayudarle a desplazarse dentro de su casa, pero distancias cortas o con cierta limitación.



K2

Pueden caminar dentro y fuera de su casa, sin embargo fuera de su domicilio solo de manera limitada, distancias cortas o periodos cortos.



K3

Persona que potencialmente puede caminar a diferentes velocidades, por ejemplo, ir al trabajo o hacer senderismo.



K4

Persona muy activa que sobrepasa los niveles regulares de deambulación, por ejemplo, los deportistas de alto rendimiento.

Los niveles funcionales **K** clasifican la funcionalidad con respecto al uso de la prótesis, así usted podrá saber cuáles con las mejores piezas para usted y sus necesidades. 🧐



Los niveles **K** también están asociados al precio de los componentes, es probable que cuanto más elevado el nivel, mayor sea el precio. Por ejemplo, el pie de un **K3** puede ser más complejo y, por lo tanto, más costoso que un pie **K2**. 😄





Tipos de prótesis

Las prótesis son aparatos personalizados, no solamente están hechas a la medida, sino que también deben estar diseñadas para adaptarse a usted y a sus necesidades. Hable con su protesista, si bien una prótesis nunca será tan cómoda como una pierna, una buena prótesis se adapta a usted y no al revés.





¿Cómo accedo a una prótesis?

Una vez que el médico fisiatra considera que usted está listo o lista para empezar a utilizar una prótesis, le entregará una receta para que adquiera el dispositivo adecuado para su tipo de amputación y una lista con los nombres de establecimientos donde pueden confeccionar su prótesis. Con la receta en mano, usted tiene dos opciones para obtener este dispositivo:

1 Puede acudir a una de las casas ortopédicas privadas de la lista para que le confeccionen su prótesis, y la **CCSS** cubre un porcentaje del costo del aparato.

2 Puede asistir al Laboratorio de Prótesis (LOP) para que le confeccionen su prótesis y la CCSS asume la totalidad del costo del dispositivo, sin embargo, puede que aquí el proceso sea un poco más lento debido al gran número de pacientes a la espera de su prótesis.

El **LOP** está ubicado en La Uruca, San José, contiguo a la entrada principal del **Hospital México** y lo puede contactar al correo: clodpi@ccss.sa.cr y al siguiente número de teléfono: **2231-0033**.

Para conocer un poco más sobre cómo funciona el **LOP** y cómo conseguir una prótesis, consulte el **Apéndice 1** de este manual.

(página 74)



LOP

Dirección: 125 Oeste de la entrada principal del Hospital México



Google Maps



waze

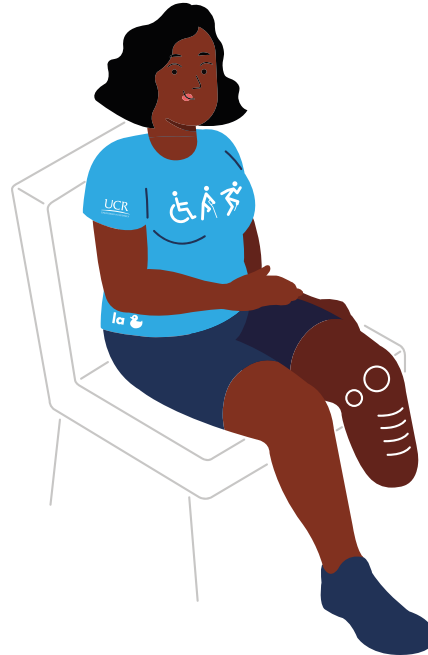




Toma de medidas

Se trata de la toma de medidas del muñón para sacar un molde. El molde sirve como base para la construcción de su prótesis y que así le quede justo a la medida. Este procedimiento lo lleva a cabo una persona profesional en el campo, es decir, un ortoprotésista.

Luego de la toma de medidas, el personal del taller ortopédico va a elaborar la prótesis y le indicará el momento en que se llevará a cabo la prueba de la prótesis.



¿Qué se puede esperar durante la toma de medidas?

- ✓ Se le va a solicitar que se ponga de pie por algunos minutos.
- ✓ Se le realizarán algunas marcas con un lápiz especial.
- ✓ Se puede manchar la ropa o piel de yeso.
- ✓ En caso de amputación arriba de la rodilla, se le pueden colocar bandas elásticas en la ingle, cadera y hombro.

*Colaborador:
Jose Mario Araya, estudiante
de Ortoprótisis y Ortopedia*



Alineación protésica

¿Alguna vez se ha preguntado para qué sirven todos los tornillos de la prótesis?

La alineación en las prótesis se refiere a cómo se ubican y conectan entre sí las piezas para imitar la forma en que normalmente se movería el miembro sano. Lo que se busca es distribuir el peso de la manera correcta, según la anatomía de cada persona y aquí es donde toman importancia todos esos tornillos.

El procedimiento debe ser realizado por una persona profesional en el momento que le entregan su prótesis, existen tres pasos:

1 Alineación de banco: lo hace la persona profesional en su espacio

de trabajo cuando está “armando la prótesis”.

2 Alineación estática: es cuando usted se pone de pie con la prótesis. La persona profesional observa aspectos biomecánicos y hace los cambios necesarios.

3 Alineación dinámica: es cuando usted camina entre las barras paralelas y la persona profesional observa si la buena alineación se mantiene cuando la prótesis está en movimiento.

Tenga en cuenta que el tipo de pie y de zapato afectan la alineación de la prótesis. Puede usar distinto tipo de zapato (tenis, zapato cerrado, entre otros) siempre y cuando tenga la misma altura de tacón que el zapato

con el que fue alineada la prótesis, de lo contrario, necesitará una nueva alineación.

Una de las causas por las cuales se da una aparente mala alineación es por una marcha viciosa, esto es cuando usted camina de una manera incómoda para evitar algún dolor, algo así como cuando se camina con una piedra en el zapato, que se buscan posiciones no naturales para evitar dolores.

En el caso de las prótesis, los dolores pueden ser ocasionados por distintos factores como por ejemplo las úlceras. Su protesista le dará la mejor alineación con respecto a sus necesidades y, si lo amerita, alineará su prótesis en varias ocasiones.



Una buena alineación brinda



- ✓ Mayor estabilidad cuando se está en pie y caminando con menor riesgo de caerse.
- ✓ Caminar lo más naturalmente posible.
- ✓ Confort.

Si tiene una prótesis para correr y otra para usar durante el día, le recomendamos que respete el uso de cada una, ya que tienen alineaciones diferentes para cumplir su función. 🧡

Colaborador:
Sebastián Sánchez Guzmán,
estudiante de Ortoprótisis y Ortopedia

Una mala alineación provoca



- ✓ Por presión excesiva, en el muñón se forman úlceras o lesiones que pueden infectarse.
- ✓ Cansarse más y, posiblemente, dejar de usar la prótesis en algunas situaciones o del todo.
- ✓ Se nota extraña, como “torcida” o como “corvetas”.



Referencias:

Amputee Coalition (s.f.). Preguntas sobre prótesis para amputados nuevos. Accesado en <https://www.amputee-coalition.org/resources/spanish-faqs-for-new-amputees/>

Luengas, L. (2016). Modelo de alineación Estática para Prótesis Transtibiales (Trabajo de Doctorado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/849/84961237020/html/>

Ossur Dynamic Solutions (s.f.). Elation®. Accesado en <https://www.ossur.com/en-us/search>

Salazar, S. (2012). Alineación en Prótesis de Miembro Inferior por Encima de Rodilla (Trabajo de Grado). Universidad CES, Antioquia, Colombia. Recuperado de <https://repository.eia.edu.co/server/api/core/bitstreams/9c302be1-a116-464d-a04a-2b0a9642205c/content>





Sudoración del muñón

Una vez que usted ya tiene su prótesis, puede que note que su muñón sude en exceso. Se le llama hiperhidrosis del muñón al momento cuando hay una sudoración excesiva en el muñón y esto puede generar malos olores.

Este aumento en la sudoración sucede cuando el **socket** o **liner** (pronunciado como "lainer") encapsula al muñón en un espacio cerrado que no le permite transpirar libremente, lo cual hace que la temperatura dentro del socket sea mayor a la del resto del cuerpo. El cuerpo reacciona ante el calor producido y libera sudor en este espacio para poder refrescarse.

¿Cómo disminuir la sudoración de mi muñón? (...y consecuentemente los malos olores)

✓ Siempre es importante seguir las recomendaciones de su protesista, como por ejemplo, quitarse la prótesis cada tres o cuatro horas para ventilar el muñón y secar el **socket**. Es posible que sea necesario realizar este proceso con más frecuencia de acuerdo con el clima de la zona en donde usted vive.

✓ La costumbre del costarricense es ducharse durante la mañana, sin embargo, la mejor hora para realizar una limpieza de su muñón es durante la noche, cuando ya terminó el día. La limpieza debe hacerse con abundante agua y jabón neutro.



Puede andar con usted un paño o pañuelo pequeño que le ayude a secar el **socket** o **liner**.

✓ En ocasiones, cuando el ajuste del **socket** ya no es el adecuado se utilizan "medias de compensación" para que no se sienta tan flojo. El uso de medias aumenta la sensación térmica en el muñón y, por ende, la sudoración de este. Por lo que, si el ajuste de su prótesis ya no es tan apto, lo mejor es dirigirse a su protesista de confianza para realizar un nuevo ajuste.

Para más información acerca de la sudoración del muñón ver la nota en nuestra página de Facebook **Con Toda La Pata Costa Rica**.












Úlceras en personas amputadas

¿Qué es una úlcera?


Una úlcera es una herida no infectada en el muñón. Puede ocurrir por presión excesiva durante el uso de la prótesis. Es muy importante que si usted tiene diabetes esté pendiente de revisar la piel de su muñón y pie **todos los días**. En muchos casos, las amputaciones ocurren por complicaciones de la diabetes, como las úlceras. Aquí estamos para ayudarle a prevenirlas.

Existen factores que provocan que el muñón sea más propenso a ulcerarse, por ejemplo: el rozamiento, el estrés, la humedad aumentada (como el sudor) y el uso prolongado de la prótesis.

¿Cómo prevenir las úlceras?

- ✓ Mantener una buena higiene del muñón. 
- ✓ Vigilar la buena adaptación de la prótesis para evitar zonas de presión.
- ✓ Vendaje adecuado. 
- ✓ Alimentarse con una dieta saludable y beber mucha agua. 
- ✓ Uso de zapatos similares siempre, para evitar cambios en la alineación del cuerpo. 
- ✓ Usar calzado y medias cómodas (de lana o de algodón para que absorban el sudor). 
- ✓ Evite andar descalzo, pues el riesgo de lesionarse es más alto. 
- ✓ Las personas con diabetes deben monitorizar y controlar el azúcar en la sangre. 



Si usted observa una úlcera en su muñón, contacte a su médico y a su protesista para que evalúen la lesión y valoren si debe suspender el uso de la prótesis mientras se hace el ajuste respectivo. 



Colaborador:
Kevin Vinicio Loaiza,
estudiante de Medicina y Cirugía



Referencias:

Highsmith, J. Kahle, J. Klenow, T. Andrews, C. Lewis, K. Bradley, R. Ward, J. Orriola, J. Highsmith, J. (2017) *Interventions to manage residual limb ulceration due to prosthetic use in individuals with lower extremity amputation: a systematic review of the literature*. Technol Innov. Author manuscript.

William-Levy, S. (enero/febrero 2000). *Manual protésico: El cuidado de la piel determina la comodidad protésica*. Prosthetic Primer: Skin Care Determines Volumen 10 · Número 1.

Mejía-Blandón, C., Bustamante-Goez, L., Villarraga-Ossa, J. (enero-junio 2018). *Influencia de las condiciones de carga en*

la generación de úlceras por presión internas en amputados transfemorales. Revista UIS Ingenierías vol. 17, no. 1, pp. 223-232.

Baird, J. (2019). *Cuidado de la piel del miembro residual*. Manual MSD versión para profesionales.

Steinvorh, W. (1972). *Guía para amputados del miembro inferior*. Revista Médica de Costa Rica. 197

Centro Ortopédico Valencia. (2018). *Cuáles son los cuidados generales para las prótesis ortopédicas*. Recuperado de: <https://www.centroortopedicovalencia.com/2018/08/02/cuidados-protesis-ortopedicas/>

Amputee Coalition. (s.f.). *Preguntas sobre prótesis para amputados nuevos*. Recuperado de: <https://www.amputee-coalition.org/resources/spanish-faqs-for-new-amputees/>

Protésica Colombia. (2015). *Cuidados generales de las Prótesis ortopédicas*. Recuperado de: <http://protetica.com.co/protesis-ortopedicas-cuidados-generales/>





¿Cómo cuidar una prótesis?

Las prótesis están fabricadas con materiales como plásticos, resinas, fibras y metales. Estos materiales necesitan de algunos cuidados especiales para asegurar su buen funcionamiento y una mejor duración del dispositivo. 🧡



Cuidados de las prótesis transfemorales y transtibiales

- ✓ Limpiar con agua y jabón neutro diariamente la parte de la prótesis que está en contacto con su piel y verificar varias veces al día el estado de limpieza de esta.
- ✓ Utilizar los zapatos recomendados por su protesista.
- ✓ No alterar la estructura de ninguno de los componentes, la altura o alineación de la prótesis por su cuenta.
- ✓ No sumergir en agua y evitar que la humedad se acumule en el pie protésico.





Cuidados del *liner* y de los *sockets* blandos

El *liner* o los *sockets* blandos son una especie de media que se utiliza en algunos tipos de prótesis para realizar un mejor ajuste entre el muñón y el *socket*, **no todas las prótesis requieren del uso de un *liner***.

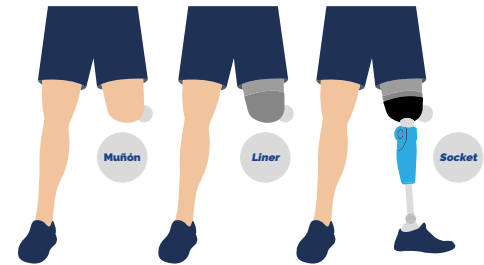
Parte importante de los cuidados de la prótesis incluyen mantener los *sockets* blandos o *liner* en buen estado y prevenir el cúmulo de bacterias y hongos. Para esto se debe lavar el interior de su *liner* o *socket* blando todas las noches (al igual que su muñón). Puede limpiar su *socket* blando con una toalla limpia y para lavar el *liner*:

- 1 Tome el *liner* y dele vuelta, de manera que la parte de adentro quede afuera.
- 2 Colóquelo debajo de agua corriendo.
- 3 Lave el *liner* utilizando su mano y jabón neutro.
- 4 Asegúrese que no quede nada de jabón en él.
- 5 Seque el *liner* con una toalla limpia, dando palmaditas, no lo frote.
- 6 Dele vuelta de nuevo, esta vez para que quede con el gel hacia adentro, nunca lo deje al revés.
- 7 Deje secar el *liner* durante la noche, puede dejarlo colgando.

Consulte con su protesista cada vez que note un cambio significativo en su muñón. Recuerde que la prótesis debe adaptarse a sus necesidades y estilo de vida. En ocasiones, los cambios en el muñón ameritan ajustes en la prótesis para lograr que cumpla su objetivo.



Si sucediera un accidente y la prótesis se rompe, comuníquese con su protesista antes de volver a usar la prótesis, su seguridad siempre debe ser lo primero.





Cobertores para prótesis

Mire su prótesis por un momento, observe cómo este aditamento le ayuda a usted en su día a día. Su prótesis es bella, ¿no es así? Si tiene alguna duda, pues le reafirmamos que sí lo es. Su prótesis es algo personal, es suya y usted es una persona poderosa y bella, su prótesis también lo es.

Lo bello de la prótesis, por si aún tiene dudas, es que le permite caminar y le da más independencia, o bien, le hace sentir mejor. Le invitamos a visitar la página de **Bionic Models Costa Rica** y **PaLante**, donde podrá ver que las prótesis están **Con Toda la Pata**.

Pero usted seguramente le ha puesto medias al pie, ha escogido ropa que combine con su prótesis, habrá puesto algún tipo de adorno al **socket** o al tubo, entre muchas otras opciones creativas. Y esto es genial, pues usted se está apoderando de su prótesis.

En Costa Rica, aún no existe una empresa dedicada a la confección de cobertores para sus prótesis, pero usted puede personalizarla de la manera que guste, siempre y cuando no interfiera con los componentes ni movimientos de esta. ¡Puede ponerse creativo y decorar su prótesis para sentirla todavía más suya! No recomendamos el uso de espumas ni **foams** debido a que pueden almacenar suciedad y bacterias.



PaLante



Bionic Models CR





Mitos y verdades sobre las prótesis

En un principio pueden existir muchas dudas en torno al tema de las prótesis para las personas amputadas; es posible que haya escuchado rumores sobre algún aspecto de estas, sin embargo, ¿cuánto de lo que dice la gente es cierto?

A continuación, mencionamos algunos ejemplos de situaciones que no son como algunos creen:



Mitos



- > Lo que la gente dice
- > Creencia
- > Mito



Verdades





Mitos ❌



Las prótesis tienen medidas estándar.



La prótesis es entregada el mismo día de la toma de medidas.



Las prótesis se cambian cada año.



Verdades ✅



Cada muñón tiene un largo, circunferencias y cantidad de tejido blando distintos, por lo tanto, cada *socket* es una pieza única que debe confeccionarse exclusivamente para cada persona amputada.



A excepción de los *sockets* modulares de confección inmediata (DS), el proceso de confección de un *socket* puede tardar varios días en ser completado, por lo que se le puede entregar una fecha posterior.



Una prótesis en buen estado puede ser utilizada por una persona adulta hasta por cinco años, aunque los componentes individualmente pueden ser reparados, alineados o reemplazados, según sea necesario en periodos de tiempo más cortos.





Mitos



La prótesis definitiva se empieza a utilizar justo después de la amputación.



La prótesis siempre es la mejor opción para desplazarse.



La prótesis es suficiente para desplazarse libremente.



Verdades



Antes de que le sea indicada una prótesis, la persona amputada debe pasar por un proceso de recuperación, la indicación de la prótesis es dada por el médico fisiatra cuando este considere que la persona paciente reúne las características para utilizarla.



En algunos casos, la persona amputada encuentra mejor utilizar otras ayudas técnicas, la mejor opción siempre es la que le haga sentir más cómodo e independiente.



Algunas personas requieren de forma permanente o pasajera el uso de otras ayudas técnicas adicionales a la prótesis como bastón, muletas o andadera.





Mitos ❌



Es normal que la prótesis duela.



El cambio de una prótesis siempre es completo.



Verdades ✅

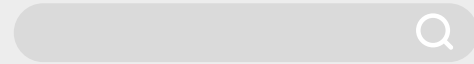


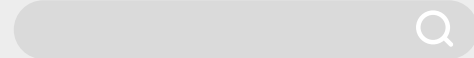
Si bien existen muñones más sensibles y se puede percibir cierta incomodidad al utilizar la prótesis (principalmente al inicio), el uso de esta no debe generar dolor al contacto con ninguna región del muñón. El dolor no es algo a lo que deba acostumbrarse, sino que amerita cambios en la prótesis para que pueda utilizarla de forma óptima.



En algunos casos se solicita el cambio total de una prótesis, sin embargo, es común que el médico fisiatra indique el cambio de algún componente aislado como el *socket*, la rodilla o el pie, por ejemplo.







Sección 3

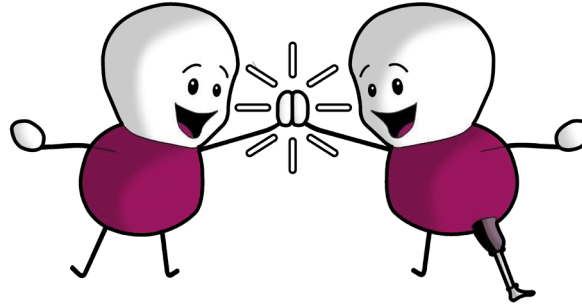
Lo que nos interesa a todas las personas

Discapacidad y sus capacidades

Para usted, ¿qué es una discapacidad?

Para la Organización Mundial de la Salud, la discapacidad incluye las deficiencias, las limitaciones y restricciones de las actividades que hacemos día a día.

Deficiencias: son problemas que afectan alguna parte de nuestro cuerpo o lo que podemos hacer con él. Por ejemplo, las personas que utilizan anteojos para ver, la deficiencia



Una amputación trae muchos cambios y desafíos en la vida de una persona, pero también es una oportunidad de aprender y encontrar o adaptar ciertas actividades que antes disfrutaba hacer.



visual hace que ellas vean un poco distinto a quienes no la tienen.

Limitaciones: son dificultades para ejecutar alguna acción o tarea que tengamos que hacer. Por ejemplo, cuando una persona quiere correr, pero no tiene los tenis para hacerlo, o cuando una persona que anda en muletas se le hace difícil manejarlas para poder moverse con más facilidad.

Restricciones: son problemas para participar en actividades de la vida cotidiana. Por ejemplo, cuando una persona en silla de ruedas debe de cruzar la calle y no hay una rampa para cruzar de la acera a la calle.



¿Cómo seguir adelante en la vida?

- 1 Participe en grupos de apoyo, comparta sus experiencias con las demás personas.
- 2 Trabaje hasta conseguir lo que se proponga, siempre tomando en cuenta sus capacidades y la recomendación de las personas profesionales.
- 3 Enfóquese en soluciones antes de los obstáculos, en la vida siempre van a haber retos; pero la clave está en cómo los enfrentamos y vencemos.
- 4 Póngale nombre a sus sentimientos y compártalos con alguien, sobre todo cuando siente que se detiene en las actividades del día a día.



Colaboradora:
María José Bolaños,
estudiante de Enfermería



Referencias:

Organización Mundial de la Salud (s.p) *Discapacidades*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Organización Panamericana de la Salud (2004). *La discapacidad en Costa Rica: situación actual y perspectivas*. Ministerio de Salud . San José, Costa Rica : OPS. Disponible en: <https://search.bvsalud.org/gim/resource/es/lil-384401>

Botero, P. (2013) *Discapacidad y estilos de afrontamiento: una revisión teórica*. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica-Vol 2, Núm 2*.





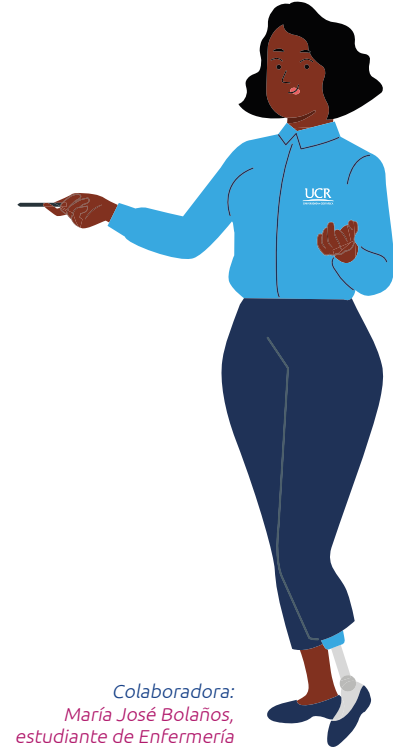
Volver al trabajo

Volver al trabajo es un paso importante del proceso de reincorporación, porque es parte de las actividades que solían estar dentro de la rutina. Trabajar ayuda a que usted sienta más confianza en sí mismo o misma y en sus capacidades. Depende de condiciones como la recuperación física y emocional de la persona, pero principalmente del apoyo y oportunidades que el empleador le brinde.

Todo cambio requiere de un tiempo de adaptación y aunque puede ser incómodo o frustrante en ocasiones, con una actitud positiva, asistencia regular a las citas del centro de salud y apoyo de los seres queridos este proceso se vuelve más fácil. 🧡

Consejos para volver al trabajo

- ✓ Conozca sus derechos y deberes. Puede encontrar información en la Ley 7600, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Guía de Recursos y Servicios para la inclusión, CENARE.
- ✓ Téngase paciencia, puede que necesite modificar la forma en la que antes hacía sus labores y eso está bien.
- ✓ Mantenga una comunicación abierta con sus jefes y compañeros de trabajo. Es importante que todos puedan comunicar sus necesidades para realizar un buen trabajo.



Colaboradora:
María José Bolaños,
estudiante de Enfermería



Referencias:

Asociación Chilena de Seguridad (2014). *Vivir Sano y Seguro: cómo enfrentar la vida laboral después de un accidente grave*. Núm. 25, Año 08. Disponible en: <https://www.achs.cl/nosotros/revistas/vivir-sano-y-seguro>

Galindo, G. (1997). *Rehabilitación profesional y oportunidad laboral para el discapacitado en Costa Rica*. *Medicina Legal de Costa Rica*, 13-14(2-1-2), 33-57. Recuperado de: <https://scielo.org/>

Gazmuri, B. (2016). *De vuelta al trabajo: accidente laboral, consecuencias y abordaje*. Disponible en: <http://www.emb.cl/hsec/articulo.mvc?xid=1006&edi=44&xit=de-vuelta-al-trabajo-accidente-laboral-consecuencias-y-abordaje>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de la República de Costa Rica. (2014). *Compendio de criterios jurídicos-laborales 1999-2014*. San José, C. R.: FUNPADEM. Disponible en: <https://www.mtss.go.cr/elministerio/estructura/direccion-asuntos-juridicos/Compendio%20de%20Criterios%20Juridicos%20Laborales.pdf>





Salud mental y su importancia

La salud mental es un estado de bienestar en donde la persona realiza actividades y hace frente al estrés de la vida de forma saludable.

Tips para una buena salud mental:

- ✓ Duerma suficiente, que se sienta descansado o descansada.
- ✓ Busque compartir sus experiencias con otras personas. Es importante saber que no estamos solos o solas.
- ✓ Expresé sentimientos, emociones y pensamientos. Hablar sobre cómo se siente es clave.
- ✓ Busque la forma que mejor le funcione para manejar su estrés, ya sea por medio de la meditación o practicando un deporte, liberarse del estrés mejorará su salud mental.

- ✓ Manténgase hidratado o hidratada.
- ✓ Si se siente muy triste, sin motivación, o siente que ya no puede vivir más, por favor, contacte a una persona profesional en salud mental.
- ✓ Existe el programa **Aquí Estoy** coordinado por Colegio de Profesionales en Psicología y apoyado por los Ministerios de Salud, Educación y Juventud. Este es un servicio gratuito, cuyo horario de servicio es: lunes a viernes de 8:00 am - 5:00 pm. al teléfono **2272-3774**. Para atención de crisis llame de inmediato al **9-1-1**. También puede consultar su página web www.aquiestoy.cl donde puede encontrar videos para ayudar a personas con riesgo de suicidio.



Aquí ESTOY





Mitos y realidades sobre la salud mental

Vamos a continuar con unos mitos y sus verdades con respecto a la salud mental.

Mito 1: la salud mental se relaciona con enfermedades psiquiátricas o con “*estar locos*”.

✓ **Verdad:** salud mental es un estado de bienestar, se relaciona con el autoconocimiento, el amor propio y hacia otras personas, la satisfacción personal, la motivación y el manejo de emociones. No se relaciona únicamente con enfermedades mentales o locura.

Mito 2: estar sano mentalmente es no tener depresión.

✓ **Verdad:** la salud mental es muy

amplia y no se puede limitar a la depresión. Una persona puede no tener depresión, pero puede que sí se esté llevando mal con sus familiares, no maneje bien su estrés o, sencillamente, le cueste comunicarse con las demás personas. Estos factores pueden conducir a una mala salud mental.

Mito 3: las personas que van al psicólogo “*están locas o son raras*”.

✓ **Verdad:** asistir a un profesional de la salud mental no significa “ser raro o estar loco”. Cualquier persona puede ir a consulta con una persona profesional de este tipo. Puede ser para hablar sobre algún problema de su vida cotidiana, para sentirse mejor consigo mismo o misma, para mejorar sus relaciones

en la familia, el trabajo o la pareja, o para manejar alguna enfermedad mental.

Mito 4: para mantener una buena salud mental es necesario tener dinero, tiempo e ir al psicólogo o psicóloga.

✓ **Verdad:** una buena salud mental se construye desde el día a día con pequeñas acciones. Desde agradecer por la vida en la mañana, saludar con una sonrisa a otra persona, hasta afrontar optimistamente los problemas y no estresarse por eventos que se salen de nuestro control; son parte de las prácticas que contribuyen para una buena salud mental. Por lo cual, no es estrictamente necesario tener dinero, tiempo e ir a terapia para mantener una buena salud mental.



Profesionales encargados o encargadas de la salud mental

Varias personas profesionales de la salud se encargan de velar por la salud mental de las personas.

En Costa Rica, se destacan las siguientes personas especialistas:

- Psicólogos/as
- Trabajadores/as sociales
- Enfermeros/as de salud mental
- Médicos/as psiquiatras
- Sociabilidad, grupos de apoyo y salud mental

Referencias:

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Notas descriptivas, Centro de prensa. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Bani Saberi, O. (2004). *Dealing With Grief and Depression*. Amputee Coalition. Senior Step – Volumen 1. Available at: <https://www.amputee-coalition.org/resources/dealing-with-grief-and-depression/>



Colaborador:

Wendell Mora Rivera,
estudiante de Enfermería y Antropología



Cuidadores

Una persona cuidadora es aquella que ayuda a otra de manera constante o intermitente.

¿Es usted un cuidador, familiar o amistad de alguien que necesite de su ayuda?

Su esfuerzo es **valioso**, no lo olvide.

Consejos para cuidadores

- ✓ Fijar una hora específica para dormir.
- ✓ Mantener una buena y constante comunicación sobre las situaciones que sucedan con los otros miembros de la familia.

- ✓ Crear un sistema de tareas compartidas con otras personas cuidadoras para que usted no se sobrecargue.
- ✓ Practicar técnicas de relajación que puede consultar al profesional en salud.
- ✓ Mantener un chequeo de salud constante para evitar complicaciones.
- ✓ Mantener la actividad física asistiendo a programas deportivos o recreativos.
- ✓ Busque siempre motivar la autonomía de la persona a la que cuida, de esta forma todos ganan.

Referencias:

Ferré-Grau C; Rodero-Sánchez V; Cid-Buera D; et al. (2011). Guía de Cuidados de Enfermería: Cuidar al Cuidador en Atención Primaria. Tarragona: Publidisa.

Tapia y Col. (2015). Manual para cuidadoras y cuidadores de personas con discapacidad en situación de alta dependencia. 20/04/24, de Servicio Nacional de la Discapacidad SENADIS Sitio web: https://cetram.org/wp-content/uploads/2022/04/manual_cuidadores_web.pdf





Transferencias y movilizaciones

Este tema también es para los cuidadores y las cuidadoras.

¿Qué son movilizaciones y transferencias?

- ✓ Movilizar es cambiar la posición de una persona sobre una misma superficie (ej. sobre la misma cama).
- ✓ Transferir es desplazar a una persona de una superficie a otra (ej. de cama a silla).



Colaborador:
Salvador Gómez,
estudiante de Terapia Física

Usted como persona cuidadora probablemente tenga que movilizar o transferir a otra persona. Existen maneras correctas de realizar esto para que usted no sufra molestias en su espalda u otras partes del cuerpo.

En el siguiente enlace puede encontrar un video **Con Toda la Pata** acerca de movilizaciones y transferencias.

Referencias:

Ser cuidador (a) <https://www.cruzroja.es/ser-cuidador/Guia-cuidados.html>

Tapia y Col. (2015). Manual para cuidadoras y cuidadores de personas con discapacidad en situación de alta dependencia. 20-04-24, de Servicio Nacional de la Discapacidad SENA-DIS Sitio web: https://cetram.org/wp-content/uploads/2022/04/manual_cuidadores_web.pdf

Movilizaciones y transferencias:





Consejos de personas amputadas para personas amputadas



Fausto Barrantes:

Para mí es muy importante empezar despacio. Pero eso sí, ser constante y seguir las instrucciones del fisioterapeuta para que al final se vean los resultados. A mí me funcionó de lo más bien ir despacio, pero ser constante, perseverante.



César Segura:

Mi humilde criterio tiene varios pasos clave:

- 1 El pobrecito no existe.
- 2 Prepararse bien mental y físicamente.
- 3 Es un cambio muy grande de vida cotidiana.
- 4 Se necesita mucho apoyo familiar.
- 5 Debe seguir al pie de la letra de todos los que de una u otra forma participan en nuestra recuperación.
- 6 Salga mucho de la casa: la cama y la soledad matan.
- 7 Únase a diferentes grupos, pasar ocupado.



Juan Carlos López:

Lo primero es informarnos sobre el tipo de amputación que tenemos y

una vez que se tiene esto claro, iniciar el proceso de protetización. Es importante que al iniciar este proceso no nos engañemos a nosotros mismos, muchas personas no han tomado en cuenta que la prótesis es un instrumento de apoyo y no una salvación mágica. En mi caso, he tenido muchas pruebas para poder optar por una prótesis en el futuro y esto muestra que el camino para iniciar el uso de una prótesis no es igual para todos. Por el momento yo continúo mi proceso y no me rendiré, sé que lo que viene es difícil pero no imposible para mí. Ya tengo un año en esto y aquí estoy
Con Toda La Pata.





Consejos de personas amputadas para personas amputadas



Bernur Hernán Chavarría:

- ✓ Existen enemigos para impedirnos mejorar: la depresión y la pereza son los peores. Estar conscientes de que la ayuda médica y tecnológica no funcionarán si no nos esforzamos, no hacemos caso y no luchamos.
- ✓ Hay que aprender a conocer las limitaciones y las capacidades nuevas: hacer lo que sepamos que es posible y no peligroso, porque lógicamente hay ciertos límites.
- ✓ A veces quiero descansar el muñón, entonces hago todo en muletas ese día, y la verdad me hace bien porque se hidrata y alivia mucho, también aprovecho para masajear el muñón.
- ✓ Cuando camino fuera de la casa con la prótesis, uso un bastón por seguridad porque hay pasadas muy peligrosas en las aceras y calles.
- ✓ Aumentar de peso por inactividad nos hará mucho daño. Hacer ejercicio ayuda a quemar grasa, tener buenos reflejos y dormir bien. En mi caso uso un spinning, camino bastante con la prótesis y a veces voy a las máquinas que pone la muni en los parques. También mantener una alimentación saludable.
- ✓ La persona acompañante debe apoyar sin crear dependencia; debe ser quien le dé ánimo y nunca mostrarle lástima. Palabras como: “*Vos podés, arriba, dale*”. La idea es hacerlo sentirse útil y ojalá independiente.
- ✓ Todo es mentalidad positiva y llevar el proceso con calma y siguiendo las recomendaciones. 😊



Manuel Barrantes:

Ahora somos más visibles y reales que años atrás. A aquellas personas con amputación reciente le recomendaría ponerse frente a un espejo y reírse de sí mismo todo lo que pueda. Es una vacuna excelente para conocer lo que las personas convencionales ven en nosotros y nos permite darnos más auto seguridad, sea para comunicarnos o ignorar posibles burlas.

El duelo debe vivirse, pero también debe acabarse y esa es una tarea personal.



Desde **Con Toda la Pata** queremos motivarlo o motivarla a crear una relación con su prótesis, como lo han dicho algunos compañeros, la prótesis es una herramienta que ahora vendrá a formar parte de su vida. Al ser su compañera de viajes, ella lo llevará a usted tanto como usted a ella, entonces, pida a su protesista que su prótesis incluya detalles que lo identifiquen con su prótesis. Póngale los detalles que necesite para sentir que es parte de usted y recuerde que la parte más importante de todo este proceso es aceptarse y quererse muchísimo. 🧡



Apéndice 1

¿Cómo funciona el LOP?

Paso 1. La valoración. Para obtener una cita para valoración hay que llamar al número del LOP **2231-0033** o enviar un correo electrónico clop-dpi@ccss.sa.cr indicando el nombre del paciente y qué indica su receta. Importante notar que solo se requiere valoración si la receta incluye cambio de *socket* o si es para prótesis completa.

Únicamente se les va a atender con cita previa, le tienen que indicar el día y la hora de esa cita.

Paso 2. Sacar cita. Agendar la cita para toma de medidas, que generalmente se agenda justo al fi-

nalizar la cita de valoración, en la ventanilla de la recepción.

- ✓ Si hay disponibilidad de materiales, la cita se le asigna a la persona el mismo día de la valoración.
- ✓ Si no hay materiales disponibles, se anota a la persona en una lista de espera. Una vez que haya materiales en el taller, el personal administrativo le contactará para agendar su cita.

Paso 3. La cita. Una vez acordada la fecha y hora de la cita para toma de medidas o prótesis inmediata (el técnico indica al paciente durante la valoración cuál de los procedimientos corresponde) es responsabilidad del paciente presentarse a la hora acordada de manera puntual. Aunque es posible que deba

esperar un poco dentro del LOP por el ritmo al que se atienden los pacientes de horas previas.

La dinámica de la cita:

Prótesis DS: asista a su cita con ropa cómoda. El proceso de confeccionar la prótesis de manera inmediata puede tardar hasta tres horas (aproximadamente), en las que usted debe mantenerse esperando en el cubículo, por lo tanto, es importante llevar alguna bebida hidratante y una merienda en caso de que la necesite.

Prótesis manual: de la misma forma, asista con ropa cómoda, preferiblemente con *shorts* y que no se le olvide la ropa interior. Se le van a tomar medidas y a realizar un molde de su muñón con yeso. Una vez



que termine este proceso, usted ya puede volver a su hogar, recuerde dejar agendada su próxima cita en recepción. En algunos casos de prótesis por arriba de la rodilla se le puede solicitar quedarse para hacer una prueba el mismo día.

¡Recuerde que una buena actitud siempre es bienvenida!

¿Cómo consigo servicio de ambulancia?

Para optar por el servicio de ambulancia usted debe realizar el trámite en el Ebais o centro de salud del área a la que pertenece. Al hacer el trámite presente el documento de la cita que se le agendó en el Laboratorio.

¿Qué pasa si ya tengo prótesis y necesito una reparación?

El LOP dedica los viernes para rea-

lizar reparaciones. Se solicita la cita en reparaciones al llamar al LOP y solicitar una cita para reparación, revisión o mantenimiento. Puede que le asignen la cita para una de las semanas posteriores a su llamada, dependiendo de la demanda de reparaciones.

Para facilitar el proceso de reparación asegúrese de presentar la receta correspondiente en caso de que requiera el cambio de algún componente.

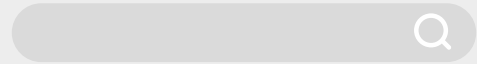
Por ejemplo: supongamos que usted lleva ocho meses usando su prótesis y ya su *liner* está muy dañado. Debe visitar a su médico para que este le haga una nueva receta y con esta llamar al LOP para sacar una cita para reparaciones.

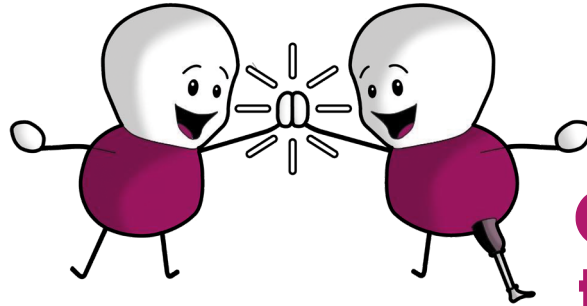
Si no necesita el cambio de un componente, no es necesario que presente una receta, por ejemplo, si se ha soltado algún tornillo, presenta algún problema de alineación o si únicamente quiere dar mantenimiento a los componente actuales.

Independientemente del proceso que se le vaya a realizar en el taller, utilice el vendaje durante todo el tiempo que el muñón esté sin prótesis, solamente retire la venda en caso de que se lo soliciten.

Si necesita comprobantes u otros documentos debe solicitarlos en la ventanilla.

*Colaboradora:
Rosa Sánchez Valenciano,
estudiante de Ortoprésis y Ortopedia*





**CON
toda
la** 

Memoria fotográfica

Encuentros de personas amputadas



1er Encuentro de personas amputadas (Yoga)



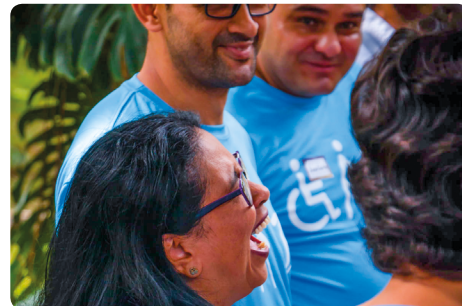
2do Encuentro de personas amputadas (Jujitsu)



3er Encuentro de personas amputadas (Volley)



4to Encuentro de personas amputadas (Fútbol)



5to Encuentro de personas amputadas (Al aire libre)



Memoria fotográfica

IE-127 Con toda la pata:

Encuentros de personas amputadas



1er Encuentro de personas amputadas

Yoga

<https://photos.app.goo.gl/xtnwYEAVGPsUFG5y8>



4to Encuentro de personas amputadas

Fútbol

<https://photos.app.goo.gl/PcY9ggdCVmfJPckmg>



2do Encuentro de personas amputadas

Jujitsu

<https://photos.app.goo.gl/c9qmabcrZF1w8eXu9>



5to Encuentro de personas amputadas

Al aire libre

<https://photos.app.goo.gl/8gMN44Cs8qdDHJgHA>



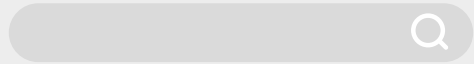
3er Encuentro de personas amputadas

Volley

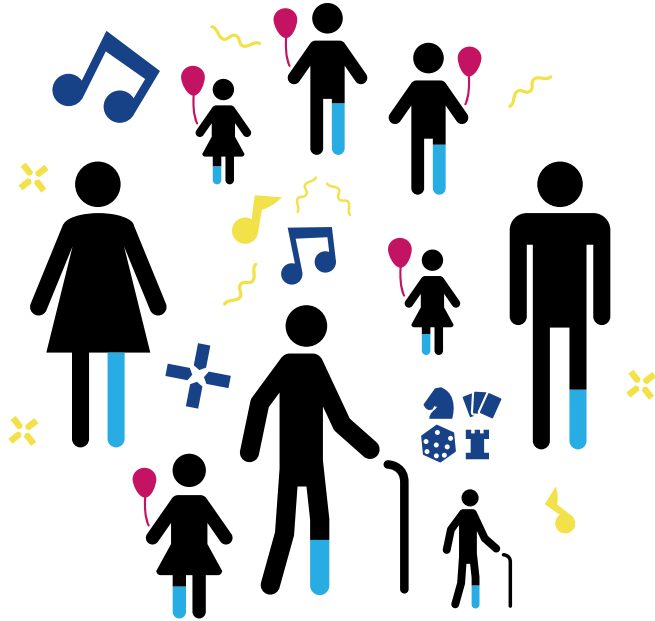
<https://photos.app.goo.gl/pTXibwqgbihDbQMq6>



Memoria fotográfica virtual ampliada



CON TODA LA PATA[™]



CON
toda
la 

MANUAL CON TODA LA PATA

En el proceso de amputación y
protetización de pie, pierna o muslo



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS

Vicerrectoría de
Acción Social

IE

Iniciativas Estudiantiles
de Acción Social



MANUAL CON TODA LA PATA[®]

En el proceso de amputación y
protetización de pie, pierna o muslo



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS Vicerrectoría de
Acción Social

IE Iniciativas Estudiantiles
de Acción Social