

Envejecimiento con una lesión de la médula espinal

Abril de 2023

<https://msktc.org/sci/factsheets>

Hoja informativa de SCI

Esta hoja informativa describe algunos de los cambios que puede experimentar a medida que envejece. Enumera formas de cuidar su salud a medida que envejece con una lesión de la médula espinal.

El Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo trabaja con los centros del Sistema Modelo de Lesiones de la Médula Espinal para proporcionar recursos de rehabilitación gratuitos basados en la investigación para personas que viven con lesiones de la médula espinal (consulte <https://msktc.org/sci> para obtener más información).

Claves para un envejecimiento exitoso

Las personas con lesiones de la médula espinal (LME) viven más tiempo. Como resultado, es posible que necesiten encontrar formas de promover y mantener su salud a lo largo de sus vidas. Para las personas con una LME, *el envejecimiento exitoso* implica cuidar la salud física, emocional y social; mantener la mayor independencia posible; y estar abierto a cambiar la forma de hacer las cosas cuando las estrategias anteriores ya no funcionan. Las personas que se dedican al autocuidado y en su comunidad, mantienen un estilo de vida saludable, tienen una perspectiva positiva y visitan a sus médicos o especialistas en LME regularmente tienen más probabilidades de envejecer con éxito.

Para ayudarle a envejecer con éxito con LME, siga los siguientes pasos:

- Programe chequeos de salud regulares con su médico.
- Aprenda a detectar cambios importantes en su salud, nivel de condición física y bienestar.
- Use dispositivos de asistencia cuando los necesite para ayudar con las tareas cotidianas. El mejor dispositivo de asistencia para usted puede cambiar con el tiempo, por lo que está bien cambiar la forma en que hace las cosas. Por ejemplo, es posible que deba cambiar a una silla de ruedas eléctrica o usar una cama, cojín o aparatos ortopédicos especiales.
- Trate de mantener su nivel de independencia, pero obtenga ayuda cuando la necesite. Por ejemplo, tome decisiones y maneje asuntos relacionados con su salud y atención. Esto puede incluir la contratación, capacitación y reemplazo de ayudantes.
- La vivienda accesible se vuelve más necesaria a medida que envejece. Si es necesario, y cuando pueda, busque una vivienda que sea más accesible.
- Encuentre nuevos recursos que lo apoyen en sus esfuerzos por envejecer con éxito. Sus redes comunitarias y de atención médica pueden mantenerlo informado y ayudarlo a ser proactivo para obtener nuevos recursos.
- Cree y siga una rutina de autocuidado. Coma sano y haga ejercicio. Esto reducirá la posibilidad de problemas de salud nuevos o que empeoren.
- Encuentre y realice actividades que traigan alegría y significado a su vida.
- Mantenga su mente activa. Explore nuevos intereses y aprenda cosas nuevas.
- Manténgase conectado con las personas de su familia, comunidad y grupos sociales.

Tanto la investigación como las personas que viven con LME han encontrado que tener una red de amigos o personas con intereses compartidos es importante para un envejecimiento saludable. También puede mejorar su calidad de vida y ayudarle a mantener su independencia. Las redes sociales pueden ayudarle a mantener una perspectiva positiva. Por ejemplo, le pueden ayudar con lo siguiente:



- Crear y fortalecer su conexión con los demás
- Participar en actividad física regular
- Participar en actividades y pasatiempos que disfrute
- Mantener su mente activa y aprender cosas nuevas
- Tener experiencias diferentes o más agradables de las que podría tener solo



¿Por qué el envejecimiento es un tema importante para las personas con LME?

El cuerpo humano cambia con la edad. Las actividades que alguna vez fueron fáciles cuando uno era joven pueden volverse más difíciles. A medida que envejece, es posible que tenga problemas de salud que no tenía antes, como problemas de salud "crónicos". Los problemas de salud crónicos son aquellos que duran seis meses o más, necesitan atención médica continua y pueden limitar su capacidad para realizar actividades de la vida diaria de forma independiente. Algunas afecciones crónicas que las personas con LME pueden desarrollar son comunes con el envejecimiento, como la artritis. Otras afecciones que pueden desarrollarse están relacionadas con la LME en sí, como espasticidad y lesiones por presión (llagas o heridas); éstas se conocen como "condiciones secundarias de salud".

Los nuevos problemas de salud pueden:

- Ocurrir con más frecuencia a medida que envejece.
- Derivarse de complicaciones de LME o su tratamiento.
- Provenir de un uso excesivo, insuficiente o incorrecto de un sistema corporal. Por ejemplo, puede tener dolor en el hombro por usar una silla de ruedas manual o por su técnica de transferencia.
- Provenir de comportamientos de estilo de vida o factores en su entorno. Por ejemplo, es posible que tenga opciones de transporte limitadas o pocas oportunidades de participar en actividades recreativas saludables.

Hemos aprendido mucho sobre el envejecimiento con LME de la investigación en los últimos 20 años:

- Es más probable que el envejecimiento afecte ciertos sistemas del cuerpo. Estos incluyen los sistemas musculoesquelético (músculos y huesos), endocrino (glándulas) y cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos). Los cambios en estos sistemas pueden ocurrir más temprano en el proceso de envejecimiento para aquellos con LME en comparación con aquellos sin LME.
- Las personas con LME son más propensas que la población general a tener dolor crónico, pérdida de densidad ósea, lesiones por presión y cálculos renales y vesicales.

Lo siguiente puede afectar su salud a medida que envejece con LME:

- El nivel y la gravedad de su LME.
- Su edad en el momento de la lesión.
- Su genética y antecedentes de salud familiar.
- Comportamientos de estilo de vida. Estos incluyen su nivel de actividad, tabaquismo o consumo de alcohol, y dieta.
- Su uso de servicios comunitarios y apoyos sociales.
- La presencia de otras afecciones que pueden afectar su salud general.



Un nuevo síntoma o un cambio en una afección puede ser parte del envejecimiento "normal". Pero también podría ser una señal de un problema. Hable con su médico acerca de sus síntomas puede ayudarlo a determinar si el síntoma o cambio es un signo de un problema. La siguiente tabla enumera algunos cambios corporales comunes que vienen con el envejecimiento normal y el envejecimiento con una LME. También incluye ideas para reducir las condiciones secundarias de salud y ayudarlo a envejecer bien.



| Sistema corporal | Problemas que puede experimentar | ¿Qué puede hacer? |
|--------------------------------------|---|---|
| Músculos y huesos | <ul style="list-style-type: none"> • Menos flexibilidad, resistencia y fuerza muscular y resistencia ósea. • Mayor riesgo de fracturas de huesos, dolor crónico, rigidez en las articulaciones y cambios en la columna vertebral (como escoliosis, una curvatura lateral de la columna vertebral). • Más dificultad para realizar actividades diarias como traslados. • Lesión o artritis en los hombros, brazos y manos para personas que impulsan sillas de ruedas o soportan peso usando sus brazos. | <ul style="list-style-type: none"> • Limite los movimientos repetitivos y los movimientos que causan dolor. • Ejercicio (como levantar pesas) para mantener la fuerza y la resistencia del brazo.¹ • Use equipo para reducir el dolor y el estrés en las articulaciones. Esto puede incluir el uso de un elevador o tabla deslizante o un complemento de asistencia eléctrica para sillas de ruedas manuales. • Mantenga posturas y posiciones saludables. • Mantenga un peso saludable y haga estiramientos. • Siga las pautas de transferencia para las técnicas correctas.² Limite su número de transferencias cada día. • Si es posible, fortalezca los huesos de las piernas (por ejemplo, usando un marco de pie). |
| Piel | <ul style="list-style-type: none"> • Menos flexibilidad, menos sensación y una capa externa más delgada. Las lesiones por presión pueden ser más probables, incluso si no las tuvo antes. • Las heridas tardan más en sanar. | <ul style="list-style-type: none"> • Revise la piel para detectar lesiones por presión.³ • Alivie la presión sobre su piel con cambios regulares de posición.⁴ Tome medidas para evitar lesiones en la piel. • Busque cambios en su piel y en lunares. • Use protector solar y beba muchos líquidos. • Revise su equipo con frecuencia para detectar averías o desgaste; esto podría causar presión adicional sobre la piel. |
| Sistema inmune | <ul style="list-style-type: none"> • Menos capacidad para combatir infecciones, menos beneficios de las vacunas y un mayor riesgo de enfermedades autoinmunes. • Mayor riesgo de infección y mayor riesgo de resistencia a antibióticos y otros medicamentos. | <ul style="list-style-type: none"> • Use materiales limpios y estériles durante los programas de manejo de la vejiga. • Obtenga las vacunas recomendadas para estimular su sistema inmunológico.⁵ • Coma una dieta saludable y beba muchos líquidos. • Duerma lo suficiente, haga ejercicio regularmente y reduzca su estrés. |
| Pulmones | <ul style="list-style-type: none"> • Músculos pulmonares débiles debido a debilidad torácica o abdominal, menos actividad física y una mayor probabilidad de infección y coágulos sanguíneos. | <ul style="list-style-type: none"> • Visite a su médico regularmente para evaluar su función pulmonar. • No fume ni vapee. • Vacúnese de rutina, mantenga un peso saludable y haga ejercicio regularmente (incluidos ejercicios específicos para la respiración). |
| Riñones y vejiga | <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la función renal y vesical. • Mayor probabilidad de infecciones de la vejiga, daño renal por retener la orina y riesgo de cálculos en los riñones y la vejiga. • Daño uretral o limitación por el uso prolongado de catéteres. | <ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua y controle cualquier cambio en los riñones o la vejiga. • Hágase chequeos regulares de los riñones y la vejiga. • Hable con su médico acerca de otros métodos de vaciado de la vejiga y la preservación de la función renal, si es necesario. |
| Sistema gastrointestinal (digestivo) | <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de las contracciones intestinales, problemas para digerir algunos alimentos y menos capacidad para absorber vitaminas y minerales. • Estreñimiento o incontinencia, la necesidad de medicamentos intestinales, hemorroides y enfermedad de la vesícula biliar. | <ul style="list-style-type: none"> • Mantenga un programa intestinal regular. Considere otras opciones si su intestino es o se vuelve difícil de manejar. • Coma una dieta saludable con suficiente fibra. Beba muchos líquidos. |



| Sistema corporal | Problemas que puede experimentar | ¿Qué puede hacer? |
|----------------------------------|---|--|
| Médula espinal y nervios | <ul style="list-style-type: none"> Tiempos de reacción más lentos y disminución de la fuerza, la coordinación y los reflejos. El uso excesivo o incorrecto de los músculos y los huesos que conduce a daño a los nervios (por ejemplo, síndrome del túnel carpiano). Cambios en la médula espinal misma (como un quiste) que pueden provocar cambios sensoriales o de fuerza. | <ul style="list-style-type: none"> Consulte las pautas de transferencia para asegurarse de que está utilizando la técnica correcta.² Reduzca el número de transferencias cada día. Modifique sus entornos domésticos y de trabajo para reducir el estrés en los brazos. Utilice tablas deslizantes. Esté atento a los cambios en la sensibilidad y la fuerza y hable con un médico según sea necesario. La cirugía puede ayudar a liberar los nervios atrapados. |
| Corazón y vasos sanguíneos | <ul style="list-style-type: none"> Mayores posibilidades de enfermedad cardíaca, presión arterial alta, colesterol alto e intolerancia a la glucosa. Obesidad, disminución del colesterol "bueno" (o lipoproteína de alta densidad [HDL]) y menos beneficios del ejercicio aeróbico. | <ul style="list-style-type: none"> Programe chequeos regulares para controlar el colesterol, la glucosa, el peso y la presión arterial. Coma alimentos saludables y manténgase activo. Si es necesario, hable con un nutricionista con experiencia en el diseño de programas para personas con LME. |
| Habilidades mentales y emociones | <ul style="list-style-type: none"> Las disminuciones graduales en la memoria y la velocidad de procesamiento son típicas. Los cambios significativos en la memoria no son una parte normal del envejecimiento. La mayoría de los adultos mayores, con y sin LME, son resistentes. Pero los cambios en las redes sociales y las relaciones, las capacidades físicas y la independencia pueden conducir a un aumento de la depresión y la ansiedad. Sentirse un poco triste o estresado a veces no es inusual. Pero la depresión o la ansiedad que interfiere con su capacidad para funcionar todos los días durante más de 2 semanas no es una parte normal del envejecimiento. | <ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico o un consejero si se preocupa con frecuencia, pierde interés o placer en las cosas que ha disfrutado o se siente triste. Para mantener una perspectiva positiva: <ul style="list-style-type: none"> Relacionese con otras personas. Practique un buen cuidado personal. Realice actividad física regularmente, coma bien, duerma lo suficiente y practique el manejo del estrés. Participe en actividades que disfrute que tengan un significado para usted. Mantenga su mente activa. Aprenda algo nuevo o participe en actividades que estimulen su mente. Reflexione sobre las cosas buenas de envejecer y use sus experiencias y conocimientos para ayudar a otras personas. Busque oportunidades de voluntariado. Utilice los servicios y apoyos proporcionados por organizaciones comunitarias. Estos incluyen centros de vida independiente, centros de recursos para adultos mayores y discapacitados, y organizaciones religiosas. |

Para obtener más información sobre cómo envejecer bien con una LME, consulte las otras hojas informativas de SCI del Sistema Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (<https://msktc.org/sci/factsheets>).

Mantenimiento de la salud y envejecimiento con LME

La siguiente tabla enumera recomendaciones para el mantenimiento general de la salud y el mantenimiento de la salud con LME. Estas recomendaciones pueden variar según la edad, el origen étnico, los antecedentes familiares y otros factores.



Mantenimiento general de la salud

Cosas para hacer cada mes:

- Mantener un peso saludable.
- Revisar el peso y la presión arterial.

Cosas para hacer cada 1-2 años:

- Hacerse un chequeo físico anual con su médico.
- Mujeres: Hacerse una mamografía a partir de los 40 años.⁶
- Hombres: Hacerse un examen rectal digital a partir de los 50 años.
- Hacerse un examen ocular completo.
- Hacerse un examen de salud mental con su proveedor de atención primaria en su visita anual.
- Hacerse una prueba de panel de lípidos.

Cosas para hacer cada 2-3 años:

- Hacerse análisis de sangre según lo recomendado por su médico.
- Mujeres: Hacerse un examen de mujer sana y una prueba de Papanicolaou.

Cosas para hacer cada 5 años:

- Hacerse pruebas de detección regulares para el cáncer colorrectal, a partir de los 45 años.⁷

Cosas para hacer cada 10 años

- Ponerse un refuerzo contra el tétanos.

Cosas para hacer una vez

- Ponerse una serie completa de vacunas para la enfermedad neumocócica.
- Mayores de 50 años: Ponerse la serie completa de vacunas contra la culebrilla.

Mantenimiento de la salud con LME

Cosas para hacer todos los días:

- Revisar la piel para detectar lesiones por presión.³
- Participar en actividad física regular para mantener su fuerza, aptitud cardiovascular y flexibilidad.
- Participar en actividades sociales y mentalmente estimulantes regulares.
- Comer sano y beber responsablemente.
- Controlar la función de la vejiga y los intestinos.

Cosas para hacer cada 1-2 años:

- Revisar los cambios en su memoria, resolución de problemas y velocidad de procesamiento que afectan su capacidad para funcionar todos los días.
- Vacunarse contra la gripe cada año, especialmente si tiene una LME de nivel T8 o superior.
- Vacunarse anualmente, según lo recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.⁵
- Hacerse pruebas renales e imágenes para ver qué tan bien su vejiga y uretra están realizando su trabajo de almacenar y liberar orina.
- Hablar con su médico acerca de su programa de manejo de la vejiga y el intestino para identificar los cambios que pueden ser clínicamente importantes.

Cosas para hacer con su especialista o equipo de LME cada año durante los primeros 3 a 5 años después de la lesión:

- Obtener una historia completa y un chequeo físico con el médico.
- Evaluar su equipo de adaptación y postura.
- Evaluar su rango de movimiento, contracturas y función.
- Hacerse un chequeo completo de la piel.
- Hacerse un examen de vejiga y uretra. Haga esto cada año durante los primeros 3 años después de cualquier cambio importante en el manejo de la vejiga.
- Revisar los cambios en su situación de vida, incluidos su capacidad de sobrellevar, ajustar y satisfacción con la vida.

Cosas para hacer al menos cada 5 años con su especialista o equipo de SCI:

- Hacerse pruebas motoras y sensoriales.
- Evaluar la función pulmonar. Esto incluye la cantidad de aire que puede exhalar durante una respiración forzada a 1 segundo y la cantidad total de aire que puede exhalar durante una prueba de capacidad pulmonar.
- Hablar con un proveedor de atención médica sobre cualquier cambio en la memoria, la resolución de problemas y la velocidad de procesamiento que afecten el funcionamiento diario.

Cosas para hacer cada 10 años:

- No hay recomendaciones adicionales específicas de SCI.

Cosas para hacer una vez

- No hay recomendaciones adicionales específicas de SCI.



RESUMEN

- A medida que envejece con LME, las actividades que antes eran fáciles pueden volverse más difíciles y es posible que tenga problemas de salud que antes no tenía.
- El envejecimiento exitoso con LME implica ser proactivo (tomarse el tiempo para cuidar su salud física, emocional y social).
- El envejecimiento exitoso también implica ser flexible (estar abierto a cambiar la forma en que hace las cosas cuando las antiguas estrategias ya no le funcionan bien).
- Es más probable que usted envejezca bien si tiene una visión de la vida positiva, participa en su autocuidado y en su comunidad, mantiene un estilo de vida saludable y visita a sus médicos o especialistas en LME con regularidad.

Referencias

1. Exercise after Spinal Cord Injury (Ejercicio después de una lesión de la médula espinal) | MSKTC. Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://msktc.org/sci/factsheets/exercise-after-spinal-cord-injury>
2. Safe Transfer Technique (Técnica de transferencia segura) | MSKTC. Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://msktc.org/sci/factsheets/safe-transfer-technique>
3. Skincare and Pressure Sores in Spinal Cord Injury (Cuidado de la piel y úlceras por presión en lesiones de la médula espinal) | MSKTC. Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://msktc.org/sci/factsheets/skincare-and-pressure-sores-spinal-cord-injury>
4. How to Do Pressure Reliefs (Weight Shifts) (Cómo hacer alivios de presión (cambios de peso)) | MSKTC. Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://msktc.org/sci/factsheets/how-do-pressure-reliefs-weight-shifts>
5. Vacunas recomendadas para adultos | CDC. Publicado el 12 de mayo de 2023. Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html>
6. ACS Breast Cancer Screening Guidelines (Pautas de detección de cáncer de mama de la ACS). Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html>
7. Colorectal Cancer Guideline | How Often to Have Screening Tests (Guía sobre cáncer colorrectal | Con qué frecuencia hacerse pruebas de detección). Último acceso: 16 de mayo de 2023. <https://www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/acs-recommendations.html>



Autoría

Aging With a Spinal Cord Injury / Envejecimiento con una lesión de la médula espinal fue elaborado y revisado originalmente por Grupo de Interés Especial en el Envejecimiento con LME del Sistema Modelo de Traducción del Conocimiento de Lesión de la Médula Espinal en colaboración con el Centro de Rehabilitación de Envejecimiento Saludable y el Centro de Investigación y Formación de la Universidad de Washington.

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros de Sistema Modelo de Lesión de la Médula Espinal (SCIMS por sus siglas en inglés), financiados por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente, y la Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés).

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica sobre sus inquietudes médicas o tratamientos específicos. El contenido de esta hoja informativa ha sido elaborado en el marco de una subvención (número 90DP0082) del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente, y la Rehabilitación (NIDILRR). Se actualizó en el marco de una subvención de NIDILRR (número 90DPKT0009). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés). El contenido de esta hoja informativa no necesariamente representa la política de NIDILRR, ACL o HHS por lo que no se debe asumir endorso por parte del gobierno federal.

Cita recomendada: Autores. (2023). *Aging with a spinal cord injury (Envejecimiento con una lesión de la médula espinal)*. Model Systems Knowledge Translation Center (Sistema modelo del centro de traducción del conocimiento) (MSKTC). <https://msktc.org/sci/factsheets/aging-with-spinal-cord-injury>.

Copyright © 2023 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de paga.

