

Qué debe saber acerca del envejecimiento y de las lesiones de la médula espinal

Noviembre de 2018

www.msctc.org/sci/factsheets

Hoja informativa sobre las lesiones de la médula espinal

En esta hoja se explican algunos de los cambios que hay en su cuerpo a medida que envejece. Además, se enumeran formas de cuidar de su salud si tiene una lesión de la médula espinal.

¿Qué debe usted saber y hacer?

El envejecimiento nos afecta a todos. Es simplemente un paso más en el camino de la vida. Sin embargo, las lesiones de la médula espinal pueden acelerar este proceso. Además, otros problemas de salud se pueden hacer más frecuentes con la edad. Esta información puede servirle para cuidar la salud y atender la lesión de la médula espinal a medida que envejece. Además, le explicará la importancia de llevar una vida sana después de la lesión, que consiste en:

- Enterarse de los problemas que pueden presentar al envejecer las personas con lesiones de la médula espinal, y las enfermedades que a menudo se asocian con la lesión (enfermedades "secundarias").
- Poner en práctica una serie de hábitos de cuidados personales que disminuyan los problemas de salud.
- Decidir qué le ayudará a tener una buena calidad de vida y buscar ayuda cuando la necesite.
- Tomar consciencia de ciertos factores del entorno y de cómo superar los obstáculos.
- Cooperar con el médico y con los demás profesionales de la salud para reconocer situaciones que podrían convertirse en problemas.
- Ir a chequeos médicos habituales y seguir aprendiendo de las investigaciones.

¿Por qué el envejecimiento es un tema importante para las personas que tienen una lesión de la médula espinal?

El cuerpo humano se hace más lento a medida que envejece. Muchas cosas que eran fáciles se hacen más difíciles con la edad. Eso nos sucede a todos, incluso a las personas que tienen una lesión de la médula espinal. Hoy en día estas personas tienen una vida más larga porque reciben una atención médica mejor. A medida que usted envejece, podría presentar problemas de salud que no tenía cuando era más joven. Los problemas "crónicos" de salud son los que duran seis meses o más y requieren atención médica continua. Es posible que restrinjan las actividades cotidianas. Pueden deberse a problemas frecuentes relacionados con la edad, como la artritis, que afecta a muchos adultos en la edad madura y la vejez. Algunas enfermedades crónicas pueden tener relación con la lesión de la médula espinal. Si es así, se les llama "enfermedades secundarias". Los problemas nuevos de salud pueden:

- suceder con más frecuencia al envejecer si se tienen discapacidades físicas;
- deberse a complicaciones de la lesión de la médula espinal o su tratamiento;
- ser consecuencia de la sobrecarga, la subutilización o el uso incorrecto de una parte del cuerpo, como en el caso del dolor de hombros causado por impulsar la silla de ruedas;
- surgir por conductas relacionadas con el modo de vida y por factores del entorno, por ejemplo, por opciones limitadas de transporte o por menos oportunidades de participar en actividades recreativas.

Las investigaciones realizadas en los últimos 20 años nos han enseñado mucho:

1. Las personas con lesiones de la médula espinal muestran signos de envejecimiento más pronto que quienes no las tienen. Es posible que varios sistemas y aparatos del cuerpo no funcionen tan bien como los de otras personas de la misma edad que no tienen estas lesiones. El envejecimiento prematuro de las personas que tienen lesiones de la médula espinal tiene más probabilidades de afectar el sistema osteomuscular (los músculos y los huesos), las glándulas endocrinas y el aparato cardiovascular (el corazón y los vasos sanguíneos).
2. Las personas con lesiones de la médula espinal tienen más probabilidades de tener dolor crónico, debilitamiento de los huesos, úlceras por presión, y cálculos de los riñones y la vejiga urinaria que las personas de la población en general.

El Sistema Modelo de Lesión de la Médula Espinal (*Spinal Cord Injury Model System*) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) de la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Si desea más información, visite <http://www.msctc.org/sci/model-system-centers>).



Cambios que se presentan en el organismo por el envejecimiento

Algunos sistemas y aparatos del cuerpo humano pierden la funcionalidad con la edad. El grado de pérdida varía de una persona a otra. El envejecimiento después de una lesión de la médula espinal se basa en varios factores, como:

- la gravedad de la lesión y el nivel al cual se encuentra;
- la edad en el momento de la lesión;
- los antecedentes médicos familiares;
- las conductas relacionadas con el modo de vida (como el grado de actividad, el tabaquismo, el consumo de alcohol y la alimentación);
- el acceso a servicios de la comunidad y a fuentes de apoyo social.

Un síntoma o cambio en una situación de salud se puede deber al envejecimiento normal o indicar un problema. Consulte con el médico para determinar de qué se trata. En el siguiente cuadro se explican los cambios corporales que se deben al envejecimiento normal y con una lesión de la médula espinal. También le damos ideas sobre cómo reducir la aparición de enfermedades secundarias y envejecer bien.

Aparato o sistema	Envejecimiento típico	Envejecimiento con una lesión de la médula espinal	¿Qué puede hacer usted?
Músculos y huesos	Menos flexibilidad; pérdida de la fuerza muscular; dolor; disminución de la masa ósea; más probabilidades de sufrir fracturas; rigidez o dolor de las articulaciones a causa de la artritis	Más dificultad para realizar las actividades cotidianas (como las transferencias); lesiones o artritis en los hombros, los brazos y las manos en quienes usan silla de ruedas o soportan peso en los brazos; dolor crónico; alteraciones de la columna vertebral (como escoliosis)	Evite los movimientos repetitivos y los que causen dolor; procure no subir de peso; haga ejercicios para fortalecer los brazos y mejorar el equilibrio muscular en las articulaciones (como levantar pesas); evalúe los equipos y sillas que usa para reducir el dolor y mejorar al máximo la postura y las posiciones saludables; aproveche al máximo los recursos técnicos (como elevadores y rampas) para reducir la sobrecarga en las articulaciones; acuéstese en una superficie plana al hacer ejercicios de estiramiento.
Piel	Menos flexibilidad; adelgazamiento de la capa más externa de la piel; prolongación del tiempo de cicatrización de las heridas	Úlceras por presión causadas por pasar mucho tiempo en la misma posición o por humedad constante que se debe a la incontinencia urinaria (falta de control de la vejiga); lesiones por falta de sensibilidad. Al envejecer, podrían aumentar las probabilidades de que presente úlceras por presión aunque no las haya tenido antes.	Revítese la piel en busca de úlceras o lesiones por presión; ponga en práctica técnicas de alivio de la presión; evite las lesiones; esté pendiente de cambios en la piel y en los lunares; aplíquese protector solar; tome muchos líquidos; examine periódicamente los equipos en busca de averías o desgastes que puedan causar presión adicional en la piel.
Sistema inmunitario	Menos capacidad para combatir las infecciones; reducción del efecto protector de las vacunas; más probabilidades de sufrir enfermedades autoinmunitarias	Más probabilidades de sufrir infecciones y de presentar resistencia a los antibióticos y a otros medicamentos	Emplee técnicas higiénicas, estériles o asépticas de control vesical; póngase las vacunas habituales; coma una alimentación equilibrada; duerma bien y haga mucho ejercicio; reduzca el estrés.
Pulmones	Disminución del funcionamiento pulmonar	Debilitamiento de los músculos pulmonares por debilidad torácica o abdominal; menos actividad física; más probabilidades de sufrir infecciones y de presentar coágulos	Hágase pruebas funcionales respiratorias periódicamente; reciba las vacunas habituales; manténgase en un peso saludable; no fume.
Riñones y vejiga urinaria	Disminución del funcionamiento de los riñones y la vejiga; más probabilidades de tener infecciones urinarias	Infecciones urinarias; daño renal por retención de orina; más riesgo de presentar cálculos en los riñones y la vejiga; lesiones o limitación de la uretra por el uso prolongado de las sondas	Tome mucha agua; hágase chequeos periódicos de los riñones y la vejiga; hable con el médico de métodos alternativos de vaciar la vejiga.

Aparato o sistema	Envejecimiento típico	Envejecimiento con una lesión de la médula espinal	¿Qué puede hacer usted?
Aparato digestivo	Disminución de las contracciones intestinales; dificultad para digerir algunos alimentos; disminución de la capacidad para absorber vitaminas y minerales	Estreñimiento o incontinencia; prolongación del tiempo de digestión; necesidad de tomar medicamentos para el intestino; hemorroides por edad avanzada y por aumento en la duración de las lesiones; enfermedad de la vesícula biliar	Coma una alimentación saludable y mantenga un programa estable de evacuación intestinal. Contemple otras opciones si le cuesta trabajo controlar el funcionamiento intestinal.
Médula espinal y nervios	Disminución del tiempo de reacción; menos fuerza; disminución de la coordinación y los reflejos; dificultad para caminar; más daño nervioso, por ejemplo, síndrome del túnel carpiano	Sobrecarga o empleo inadecuado de los músculos y los huesos que causa daño nervioso; alteraciones de la médula espinal (por ejemplo, quistes)	Repase las recomendaciones acerca de las transferencias para ver si está usando la técnica correcta; reduzca el número de transferencias; haga modificaciones en casa y en el trabajo para minimizar la sobrecarga en los brazos; use rampas; vaya al médico cuando sea necesario, ya que una operación podría solucionar el pinzamiento de nervios; esté alerta a los cambios de sensibilidad y fuerza.
Corazón y vasos sanguíneos	Más probabilidades de sufrir enfermedad coronaria y presión arterial alta, y de presentar cifras más altas de colesterol o tener más intolerancia a la glucosa	Obesidad; disminución del colesterol HDL (colesterol "bueno"); menos beneficios del ejercicio aeróbico	Vaya a chequeos periódicos para vigilar problemas del colesterol, la glucosa, el peso y la presión arterial; coma alimentos cardiosaludables; manténgase activo.

Sentimientos y emociones

Por lo general, las personas que están envejeciendo viven una vida plena y placentera sin sufrir problemas emocionales importantes. De hecho, la mayoría de los adultos mayores, con o sin lesiones de la médula espinal, son resistentes y se adaptan bien a los cambios que hay en sus capacidades físicas. Además, tienen mejores relaciones con sus seres queridos, aprecian más la vida y tienen distintas prioridades.

Si usted envejece con una lesión de la médula espinal, el médico desempeñará un papel importante en su vida. Vaya a chequeos con regularidad. Háblele de sus emociones y de su independencia física. Los niveles altos de ansiedad, la depresión y el estrés no son componentes normales de la vejez. Hable con el médico o con un asesor psicológico si se preocupa con frecuencia, pierde interés en las cosas o no las disfruta, o se siente deprimido la mayor parte del día.

Las claves para tener una vejez satisfactoria

Todos envejecemos: es una parte natural de la vida. Las decisiones que usted tome a medida que envejece con una lesión de la médula espinal son tan importantes como los sucesos anteriores que haya vivido, como participar en la rehabilitación inicial, volver al trabajo, forjar relaciones con otras personas y participar en las actividades de la vida. Para que pueda hacer frente a los cambios a medida que pasan los años, mantenga una actitud positiva y vaya al médico con regularidad.

Tener una vejez satisfactoria con una lesión de la médula espinal significa mantener la salud física y la independencia en la medida de lo posible. También significa adaptarse a nuevas limitaciones, mantener la salud emocional y participar en actividades que sean importantes y tengan sentido para usted.

Para tener una vejez satisfactoria con una lesión de la médula espinal:

- No tema modificar la forma en que realiza algunas actividades (por ejemplo, hacer cambios en su alimentación) si es necesario.
- Use de manera adecuada los equipos de adaptación que le permiten realizar las tareas diarias, como sillas de ruedas, camas especiales, cojines y dispositivos ortopédicos.
- Pida ayuda a otras personas cuando lo necesite, pero mantenga un grado constante de independencia. Incluso mientras envejece con la lesión, la independencia mental sigue siendo un objetivo realista. Puede seguir tomando decisiones y dirigiendo asuntos relacionados con la salud y la atención que necesita, como contratar, capacitar y despedir a sus ayudantes.
- Si es posible, busque una vivienda de más fácil acceso.
- Participe en actividades sociales que usted valore.

Para mantener una actitud positiva:

- Manténgase en comunicación con otras personas.
- Realice actividades físicas con regularidad.
- Participe en actividades agradables.
- Aprenda cosas nuevas.
- Ofrézcase de voluntario o busque los servicios y el apoyo de organizaciones comunitarias, como centros de promoción de la vida independiente, centros de recursos para personas ancianas y discapacitadas, y organizaciones religiosas.

Mantenerse en buen estado de salud física es otra forma de envejecer de manera satisfactoria. El médico desempeña un papel esencial en este proceso. Vaya a chequeos periódicos. Colabore con el médico y con el asesor psicológico para detectar y tratar posibles enfermedades y problemas. Continúe aprendiendo de las investigaciones. Siga un plan de salud a medida que pasan los años. Lea las siguientes recomendaciones sobre los cuidados que podría necesitar y coméntelas con el médico.

Recomendaciones sobre los cuidados que necesita la persona que envejece con una lesión de la médula espinal

(Las recomendaciones pueden variar según la edad, el grupo étnico, los antecedentes familiares y otros factores).

Mantenimiento general de la salud	Mantenimiento relacionado con la lesión de la médula espinal
Qué hacer todos los meses <ul style="list-style-type: none"> • Mujeres: autoexamen de las mamas • Hombres: autoexamen de los testículos 	Qué hacer todos los días <ul style="list-style-type: none"> • Autoexamen de la piel • Mantenerse activo según las recomendaciones sobre actividad física para personas con discapacidades (en inglés) • Comer y beber de manera responsable
Qué hacer cada año o cada 2 años <ul style="list-style-type: none"> • Chequeo médico • Prueba de sangre oculta en las heces • Mujeres: mamografía a partir de los 40 años • Hombres: tacto rectal y detección del antígeno prostático específico a partir de los 75 años • Examen completo de los ojos a partir de los 55 años 	Qué hacer cada año o cada 2 años <ul style="list-style-type: none"> • Medir el peso y tomar la presión arterial • Recibir la vacuna anual contra la gripe, especialmente si la lesión está a nivel de T8 o más arriba
Qué hacer cada 2 o 3 años <ul style="list-style-type: none"> • Hemograma y análisis bioquímicos • Mujeres: examen médico para detectar el cáncer de mama • Mujeres: examen ginecológico y prueba de Papanicolaou 	Qué hacer cada año con el especialista o con el equipo experto en lesiones de la médula espinal en los primeros 3 a 5 años después de la lesión <ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes médicos completos y exploración física realizada por el médico • Valoración de la postura y de los equipos de adaptación • Valoración de la amplitud de movimiento, las contracturas y la funcionalidad • Examen completo de la piel • Examen de la vejiga y la uretra (esto también se debe hacer cada año durante los primeros 3 años después de cualquier cambio importante en el control de urología)
Qué hacer cada 5 años <ul style="list-style-type: none"> • Tomografía computarizada o radiografía del colon • Sigmoidoscopia exploratoria (que le permite al médico ver el interior del intestino grueso) a partir de los 50 años • Perfil completo de lípidos a partir de los 35 años en los hombres y de los 45 años en las mujeres 	Qué hacer por lo menos cada 5 años con el especialista o con el equipo experto en lesiones de la médula espinal <ul style="list-style-type: none"> • Pruebas motoras y sensoriales • Repasar los cambios que haya habido en las situaciones de la vida, como la forma de afrontarlas o de adaptarse a ellas, y la satisfacción con la vida • Evaluar el funcionamiento pulmonar, por ejemplo, la cantidad de aire que puede exhalar durante una espiración forzada de un segundo y la cantidad total de aire que puede exhalar durante una prueba de capacidad pulmonar

Mantenimiento general de la salud	Mantenimiento relacionado con la lesión de la médula espinal
Qué hacer cada 10 años <ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo de la vacuna contra el tétanos • Colonoscopia (que le permite al médico ver el colon) a partir de los 50 años 	Qué hacer cada 10 años Las mismas pruebas que se realizan en la población en general
Cosas que se hacen una vez <ul style="list-style-type: none"> • Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan 2 vacunas antineumocócicas a todos los adultos de 65 años o más. <ul style="list-style-type: none"> ○ Debe recibir primero una dosis de PCV13, seguida por una dosis de PPSV23 por lo menos un año después. ○ Si ya recibió alguna dosis de PPSV23, reciba la dosis de PCV13 por lo menos un año después de la dosis más reciente de PPSV23. ○ Si ya recibió una dosis de PCV13 cuando era más joven, los CDC no recomiendan otra dosis. 	Cosas que se hacen una vez Las mismas pruebas que se realizan en la población en general

Autores

La hoja informativa "Qué debe saber acerca del envejecimiento y de las lesiones de la médula espinal" (*Things to Know About Aging and Spinal Cord Injury*) fue preparada por el grupo de interés especial en el envejecimiento (*SCI Aging Special Interest Group*) de los Sistemas Modelo de Lesiones de la Médula Espinal en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center y con investigadores del *Healthy Aging Rehabilitation and Research Training Center* de la University of Washington.

Fuente: La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones de la Médula Espinal (Spinal Cord Injury Model Systems).

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DP0082 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las pautas del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2018 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

