Salud respiratoria y lesión de la médula espinal

MSKTC SCI · TBI · BURN | Model Systems Knowledge Translation Center

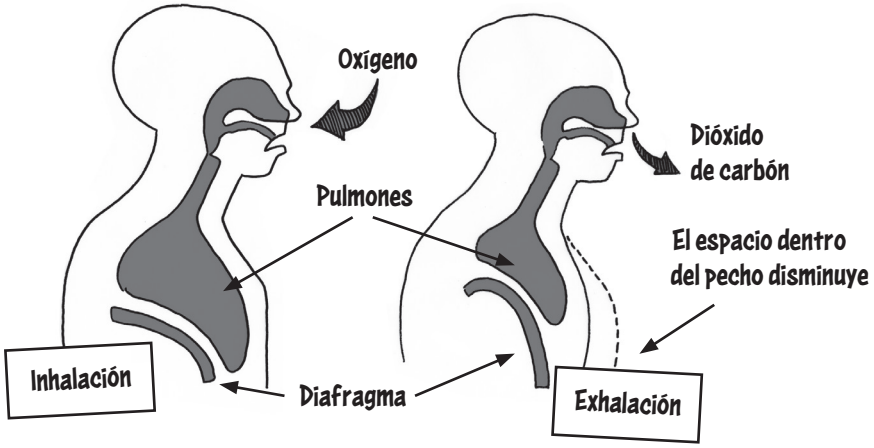
SCIMS Spinal Cord Injury Model System Since 1970

¡Hoy es cumpleaños de Michelle! Ella trata de soplar sus velas, pero no puede obtener suficiente aire.

Así es que le pide ayuda a su amiga.

Al ver la curiosidad de su amiga, Michelle explica que una lesión de la médula espinal (LME) puede provocar debilidad muscular respiratoria y parálisis. Esto puede dificultar la respiración.

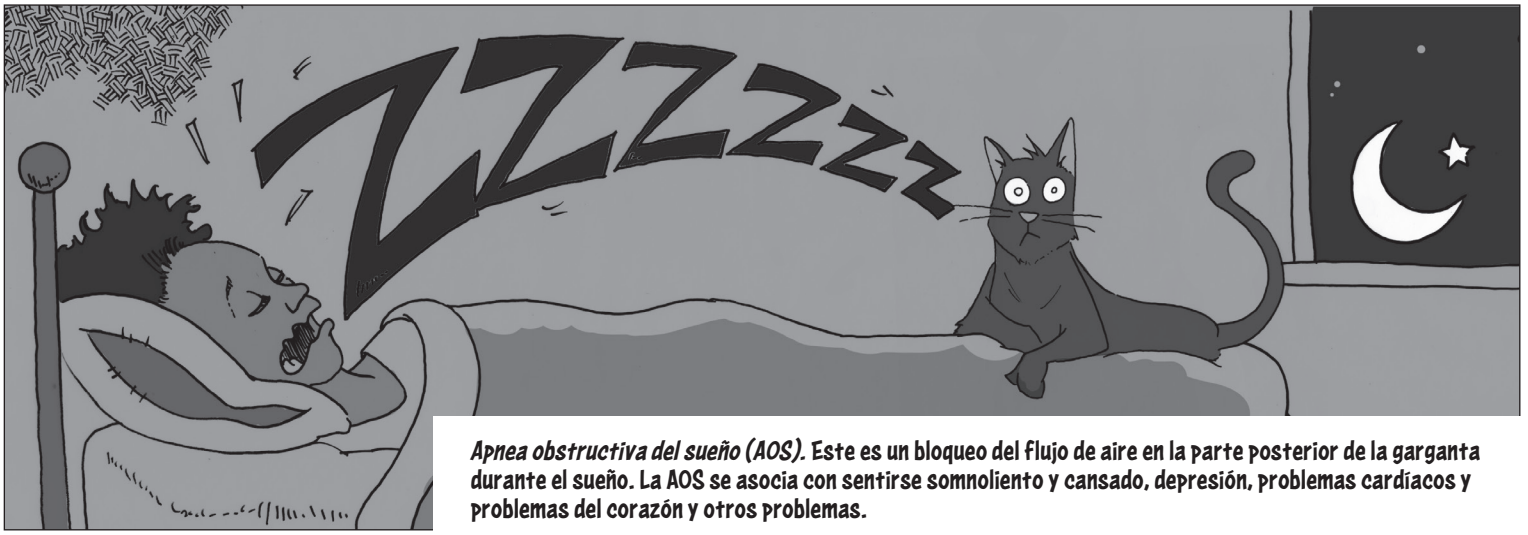
Michelle explica que la debilidad muscular respiratoria y la parálisis significan que los músculos que le permiten inhalar oxígeno en los pulmones y exhalar dióxido de carbono ya no funcionan o son demasiado débiles para funcionar bien, lo que causa dificultad para respirar.



Michelle le dice a su amiga que las personas con LME con problemas respiratorios pueden desarrollar otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

Bronquitis. Esta es una infección en los tubos que conducen a los pulmones.

Neumonía. Esta es una infección de los sacos de aire en los pulmones.



Apnea obstructiva del sueño (AOS). Este es un bloqueo del flujo de aire en la parte posterior de la garganta durante el sueño. La AOS se asocia con sentirse somnoliento y cansado, depresión, problemas cardíacos y problemas del corazón y otros problemas.

Michelle luego le explica a su amiga que durante su estadía en la rehabilitación, ella aprendió algunas formas de ayudar activamente a que sus pulmones estén lo más saludables posible, incluidas:

No fumar o vapear. Evite el humo de segunda mano. El humo del cigarrillo o la inhalación de humo o vapores de otras fuentes pueden dañar su salud de muchas maneras.

Evite la acumulación de moco en los pulmones. Una máquina de asistencia para la tos puede ayudar a mantener los pulmones limpios si los músculos respiratorios son demasiado débiles como para toser. También se le puede enseñar a un asistente o miembro de la familia a ayudarlo a toser.

Beba mucha agua, especialmente si tiene una infección, a menos que su proveedor de atención médica le haya dicho algo diferente. Manténgase activo y mantenga un peso saludable. El sobrepeso puede generar problemas pulmonares.

Vacúnese *contra la gripe* todos los años. También hay dos tipos diferentes de vacunas contra la neumonía sobre las que debe hablar con su proveedor de atención médica. Manténgase alejado de las personas que pueden tener gripe o un resfriado.

Michelle dice que incluso cuando hace todo lo posible para prevenir problemas respiratorios, estos aún pueden suceder. Es por eso que SIEMPRE se comunica con su proveedor de atención médica si tiene signos de una infección respiratoria o apnea del sueño. También ve a su proveedor una vez al año para un chequeo.

Fuente: El contenido de este infocómic ha sido adaptado de la hoja informativa *Respiratory Health and Spinal Cord Injury*, que fue desarrollada por Eric Garshick, MD, MOH, Phil Klebine, MA, Daniel J. Gottlieb, MD, MPH, y Anthony Chiodo, MD, en colaboración con los Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento (Model Systems Knowledge Translation Center). Fue ilustrado por Grant Corley. Nuestro contenido de información de salud se basa en la evidencia de la investigación siempre que esté disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del Sistema Modelo de LME.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica sobre inquietudes médicas o tratamiento específicos. Los contenidos de este infocómic fueron desarrollados en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (subvención NIDILRR número 90DP0082). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de este infocómic no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, y no se debe asumir el endorso por parte del Gobierno Federal.

Copyright © 2022 Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento (Model Systems Knowledge Translation Center, MSKTC). Podrá ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

MSKTC SCI · TBI · BURN | Model Systems Knowledge Translation Center

MSKTC.ORG/SCI

SCIMS Spinal Cord Injury Model System Since 1970