



Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

Espasticidad (Músculos Tensos y Movimientos Limitados)

La espasticidad es un trastorno que deja a los músculos tensos o rígidos. Esto hace que los músculos se resistan al estiramiento, limitando así la movilidad de la persona afectada. La espasticidad puede desarrollarse en cualquier músculo del cuerpo. Sin embargo, es más frecuente en brazos, dedos y piernas.

Es importante que busque ayuda

La espasticidad se desarrolla poco a poco durante semanas o incluso meses. Sus efectos van desde una leve rigidez muscular hasta el acortamiento de los músculos. Al acortarse los músculos, las articulaciones pueden quedar “congeladas” en una posición fija. Esta complicación dolorosa se llama contractura. Las contracturas impiden la movilidad normal e interfieren con las actividades de la vida diaria. La colocación correcta de las áreas afectadas ayuda a prevenir contracturas.

Algunos de los síntomas de espasticidad son:

- Rigidez o tensión de los músculos y las articulaciones
- Dolorosos espasmos o calambres musculares
- Movimientos espasmóticos involuntarios (incontrolables)
- Reflejos tendinosos profundos y exagerados (reflejo rotuliano)
- Postura anormal del brazo; puño apretado, codo doblado y brazo apretado contra el pecho
- Postura anormal de las piernas; cruzar las piernas como se cerrarían las puntas de unas tijeras

Lo que debe saber

Su ser querido no puede controlar la espasticidad. Algunos de los factores que la provocan o la empeoran son:

- Dolor (úlceras por presión)
- Infecciones (vejiga, uña del pie, oído)
- Temperaturas frías
- Estreñimiento (constipación)
- Fatiga o estrés

Pregúnteles a los profesionales de salud sobre los tratamientos

Las necesidades de su ser querido determinan el tipo de tratamiento necesario. Con frecuencia, el tratamiento es una combinación de terapia y medicinas. El objetivo es aliviar los síntomas, disminuir el dolor y mejorar la movilidad.

El ejercicio físico y los estiramientos – El ejercicio físico y los estiramientos ayudan a relajar los músculos rígidos. Estas actividades las realizará su ser querido con ayuda de un terapeuta físico. Con frecuencia, se recomienda hacer ejercicios del rango completo de movimientos varias veces a la semana. Puede ser necesario también el estiramiento leve de los músculos rígidos. El terapeuta físico podría recomendar la terapia con movimiento inducido por restricción del lado sano (CIMT). Esta terapia consiste en restringir el movimiento del brazo no afectado para forzar el uso del brazo afectado. Si desea más información, visite la página del Internet <http://www.strokeassociation.org/> (en inglés) y escriba CIMT en el recuadro de búsqueda.

Los aparatos o soportes ortopédicos – Los aparatos o soportes ortopédicos mantienen los músculos en una postura más normal. Esto ayuda a prevenir contracturas y a aliviar las molestias.

Las medicinas orales – Las medicinas orales tratan los efectos de la espasticidad. Algunas bloquean de forma temporal los impulsos nerviosos. Otras relajan los músculos. Hable con los profesionales de salud sobre las medicinas más adecuadas para su ser querido.

Las inyecciones – Las inyecciones de una medicina como Botox® ayudan a bloquear la actividad nerviosa, relajando así los músculos. Para tratar la espasticidad aguda, se usa la terapia con baclofeno intratecal (ITB). El baclofeno es una medicina que relaja los músculos. La terapia consiste en implantar mediante una operación una bomba para suministrar baclofeno directamente en el líquido cerebrospinal.

La cirugía – La cirugía es frecuentemente la última opción para tratar la espasticidad aguda y crónica. Puede ser necesaria una operación de huesos, músculos o nervios. El objetivo es bloquear el dolor y recuperar algo de movilidad.

Consejos útiles

Anime a su ser querido a que se mantenga activo – Los ejercicios y los estiramientos pueden ayudar a aliviar los síntomas de su ser querido y a mantener su movilidad. Trate de que use el brazo afectado lo más posible para realizar las actividades diarias.

Coloque las partes afectados por la espasticidad en la postura correcta para prevenir contracturas – La colocación correcta de estas áreas afectadas puede impedir que queden en una postura fija. El terapeuta físico puede enseñarle la colocación correcta.

Esté atento al deterioro de la piel – La espasticidad de los dedos puede hacer que las uñas dañen la piel. Además los miembros espásticos pueden frotarse entre sí. Examine periódicamente la piel de su ser querido para ver si está enrojecida o lesionada. Un buen momento para hacerlo es el del baño. Consulte a los profesionales de salud si usted tiene inquietudes al respecto.

Escuche bien y dé su apoyo – La espasticidad puede causar un estrés tanto mental como físico. Anime a su ser querido a que exprese sus sentimientos.

Recuerde

- La espasticidad se desarrolla poco a poco durante semanas o incluso meses. Hable con los profesionales de salud si su ser querido presenta señales de espasticidad.
- Examine periódicamente la piel de su ser querido para ver si presenta señales de deterioro. Hable de las inquietudes que tenga con los profesionales de salud.
- Hable con el terapeuta físico sobre cómo colocar correctamente las áreas afectadas de su ser querido para prevenir contracturas.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.strokeassociation.org> (en inglés)

Teléfono: 1-888-478-7653

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) dispone de información sobre los tratamientos contra la espasticidad.

Exploring Spasticity (Explorar la Espasticidad)

Web: <http://www.exploringspasticity.com> (en inglés)

Exploring Spasticity (Explorar la Espasticidad) es una comunidad en línea para personas afectadas por la espasticidad. Cuenta con información y recursos que ayudan a convivir con la espasticidad.

<http://www.exploringspasticity.com/exploringspasticity/explore/treat.html> (en inglés)

Referencias: American Stroke Association. (2008). *Spasticity*. Obtenido el 13 de febrero de 2009, de http://www.strokeassociation.org/print_presenter.jhtml?identifier=3004666; National Stroke Association. (2009). *Mobility: Regaining Independence*. Obtenido el 13 de febrero de 2009, de <http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=mobility>; National Stroke Association. (n.d.). *Hope: The Stroke Recovery Guide*. Obtenido el 17 de febrero de 2009, de <http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=HOPE>; We Move. (2009). *Overview of Spasticity*. Obtenido el 13 de febrero de 2009, de http://www.wemove.org/spa/spa_overview.html.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)



Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>