

## Manejo de su Collar Cervical Mientras esté Sentado o de Pie

El collarín cervical proporciona apoyo y restringe movimiento en su cuello mientras sus huesos y tejidos sanan en el área en donde se llevó a cabo su cirugía.

El collarín Aspen es de plástico con un panel frontal y otro posterior forrado con una almohadilla removible. Ofrece comodidad y mantiene el sudor alejado de su piel. Las aberturas en la parte frontal y posterior permiten que respire la piel.

### ¿POR CUÁNTO TIEMPO TENGO QUE LLEVAR PUESTO EL COLLARÍN ASPEN?

Su cirujano le dirá cuánto tiempo tendrá que llevar puesto el collarín. Es probable que tenga una cita de seguimiento con su médico en una o cuatro semanas y él le dirá cuánto tiempo más deberá llevarlo puesto.

### ¿PUEDO YO MISMO QUITÁRMELO Y VOLVER A PONÉRMELO

Sí-puede quitárselo para cambiar las almohadillas mientras esté sentado o de pie frente al espejo. Si un miembro de su familia está disponible diariamente o aún cada tercer día, el terapeuta ocupacional puede entrenarlo para ayudarlo a cambiar las almohadillas.

### CÓMO QUITARSE EL COLLARÍN CERVICAL

1. Colóquese frente a un espejo (sentado o de pie).
2. Desatar un lado de las bandas del collarín.
3. Quitar el collarín teniendo el otro lado unido por la otra banda del collarín.
4. A continuación, deshacer la otra banda del collarín para separar el panel delantero del panel trasero del collarín.



## CÓMO CAMBIAR LAS ALMOHADILLAS

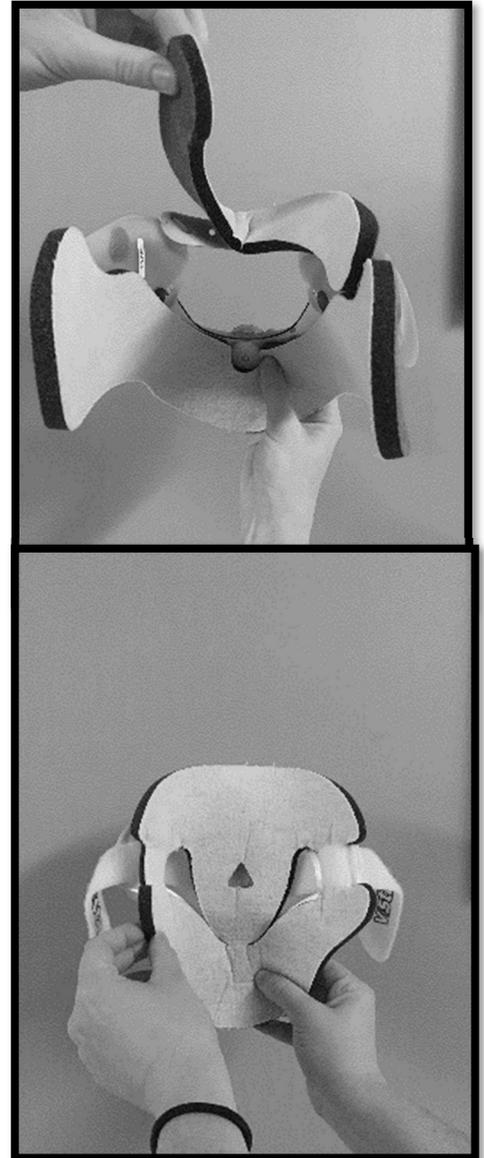
(Trate de limitar que tanto mueve la cabeza mientras que haya retirado su collarín. Mantener el collarín frente a usted mientras cambia las almohadillas puede ayudarle a hacer esto).

### Parte Delantera del Collarín Cervical:

1. Retire la almohadilla sucia de la barbilla. Coloque una almohadilla limpia (con el lado blanco hacia arriba) en el punto central del Velcro y luego entre dos puntos laterales. Asegúrese de que la almohadilla se alinee con la parte delantera de la pieza de plástico para la barbilla.
2. Retire la almohadilla sucia del pecho. Coloque una almohadilla limpia (el lado blanco hacia arriba) de tal manera que la muesca en la almohadilla encaje alrededor del círculo de plástico elevado.
3. Asegúrese que ambas almohadillas se toquen, como si fueran parte de un rompecabezas, de tal manera que no se vea algún plástico.

### Parte Trasera del Collarín Cervical:

1. Retire la banda de las ranuras del lado más alejado (una a cada lado). No quite la banda de las otras ranuras. Saque la almohadilla.
2. Coloque una almohadilla limpia (lado blanco hacia arriba) centrada en la pieza de plástico. Asegúrese de que el triángulo cortado de la almohadilla esté en posición vertical y de que la palabra "VISTA" también esté en posición vertical en las bandas.
3. Coloque la correa a través del orificio en la almohadilla (una a cada lado) y asegure a través de las ranuras del lado más alejado. Apriétela firmemente.



## CÓMO LAVAR LAS ALMOHADILLAS:

Utilice jabón suave y agua para lavar a mano las almohadillas de espuma en el lavabo. Enjuague y deje en una mesa limpia para secar al aire. (Las almohadillas se secarán durante la noche). Cambie las almohadillas cada 1 a 2 días o antes si están sucias. No lave las almohadillas en la lavadora ni las seque en la secadora; ¡esto las arruinará! Le darán de alta del hospital con un juego adicional de almohadillas.

## CÓMO PONERSE EL COLLARÍN CERVICAL

1. Vuelva a colocar los paneles frontal y trasero en un lado con la correa del collarín.
2. Lleve el panel frontal del collarín al cuello y colóquelo debajo de la barbilla.  
Asegúrese de mantener el cuello en una posición neutral (mirando hacia adelante).
3. Coloque el panel trasero alrededor de su cuello y asegure la correa al otro lado del collarín.
4. Tire de la correa de forma segura a cada lado, asegurándose de que el collarín quede ajustado y seguro. Asegúrese de que la pieza posterior se traslape con la pieza frontal. Su cabeza debe sentirse apoyada y las correas se deben jalar de manera uniforme. Debería poder colocar 2 dedos (no más) entre la barbilla o el pecho y el collarín cervical. La pieza de la espalda debe estar en el medio del cuello.



## CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DE SU COLLARÍN CERVICAL:

Su equipo médico debe establecer la altura adecuada de la barbilla para su collarín. No debe ajustar esto sin asistencia médica. La altura adecuada le permite descansar cómodamente la barbilla en el collarín mientras mantiene la cabeza en una posición normal (sin mirar hacia arriba o hacia abajo).

## PARA BAÑARSE:

El día del alta, su enfermera o médico le dirán cuándo va a poder ducharse. Ellos también le dirán si puede quitarse el collarín mientras se duche. Utilice las almohadillas “sucias” mientras se bañe, ya que se mojarán al bañarse. Después de ducharse y secarse, siga las indicaciones anteriores para quitarse el collarín cervical, intercambiar sus almohadillas mojadas y sucias por unas limpias y volviendo a ponerse el collarín.

## **PARA VESTIRSE:**

Puede quitarse el collarín para ponerse una camisa. Es posible que sea más fácil usar camisas que se botonen por delante, camisas con cuellos amplios o camisas con cuellos en “V”. Sentarse mientras se viste es la manera más segura y más conveniente.

## **PARA AFEITARSE:**

Es posible que sea más fácil utilizar una rasuradora eléctrica mientras se recupera. Trate de limitar mover la cabeza durante esa actividad.

## **CUANDO COMA:**

Su médico le dirá si puede remover su collarín mientras come. Si está usando el collarín, ponga un paño o servilleta entre su barbilla y el collarín para que el collarín no se ensucie.

## **AL MANEJAR:**

No debe manejar mientras esté usando un collarín.

## **RECUERDE:**

- Mantenga su piel seca y limpia.
- Si sus almohadillas están húmedas o sucias, estas deben cambiarse.
- No debe poder mover la cabeza de lado a lado o de arriba a abajo mientras tenga el collarín puesto. Evite los movimientos rápidos.
- No levante objetos que pesen más de 5-10 libras o lleve a cabo actividades que requieran que mueva los brazos arriba de la cabeza por largos períodos de tiempo.
- Una computadora de escritorio es mejor para su cuello que una portátil ya que la pantalla está a nivel de los ojos
- Observe si tiene enrojecimiento o irritación de la piel al cambiar sus almohadillas. Comuníquese con su médico si tiene dolor o ampollas.