



## Rehabilitación física luego de cirugía vertebral

La recuperación de una cirugía de espalda, debido a fracturas vertebrales o por un tumor, puede durar semanas o meses. Esto va a depender del estado de la persona antes de la cirugía o si surgen complicaciones durante o posterior al procedimiento. Cuando regrese a su hogar, deberá seguir las indicaciones médicas, para asegurar una correcta rehabilitación y garantizar el éxito postoperatorio.

### Tipos de cirugía de espalda

Existen distintas cirugías de espalda, algunas de estas son:

**Artrodesis vertebral**- fusión de dos huesos de la espalda para corregir problemas en la columna vertebral.

**Laminectomía**- cirugía para extirpar el hueso en la parte superior de la columna vertebral, a fin de hacer más espacio para la médula espinal y los nervios raquídeos.

**Foraminotomía**- cirugía para extender la abertura de la espalda donde las raíces nerviosas salen de la columna vertebral.

**Discectomía**- cirugía que consiste en extirpar la parte herniada del disco.

### Cuidados luego de una cirugía vertebral

Cuando usted regrese a su hogar, es importante seguir las instrucciones médicas. Algunas de estas pueden ser:

- Evitar sentarse por más de 20 minutos.
- Utilizar un soporte cuando esté sentado o caminando.
- No levantar, ni cargar nada más pesado de 10 libras o 4.5 kilogramos. Por ejemplo, la canasta de ropa sucia, fundas del supermercado, entre otros.
- Evitar levantar objetos por arriba de su cabeza.
- Realizar caminatas durante las primeras 2 semanas, después de la cirugía.
- Subir y bajar las escaleras, una vez al día, durante 1 o 2 semanas, de lo contrario le causará mucho dolor o molestia.

- No correr, nadar, ni realizar otras actividades extenuantes, hasta que su médico lo evalúe.
- No manejar durante las primeras 2 semanas posteriores a la cirugía.

### Comuníquese con su médico si presenta:

- Escalofríos o fiebre de 101 °F (38 °C) o más alta.
- Hinchazón.
- La supuración de la herida es de color verde o amarilla.
- Dolor torácico o dificultad para respirar.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

### Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000313.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/back-pain/in-depth/back-surgery/art-20048274>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en abril 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.