

# Pérdida de control del tronco: consejos sobre la seguridad

La capacidad de controlar la parte superior del cuerpo (tronco o torso) afecta la capacidad de mantener el cuerpo erguido al estar sentado o moviéndose. La pérdida total o parcial del control del tronco puede producirse como consecuencia de un ataque cerebral o de una lesión de la médula espinal. También puede ser consecuencia de ciertos trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple. Asimismo, puede deberse a un consumo excesivo de alcohol o al uso prolongado de ciertos medicamentos. La pérdida de control del tronco aumenta el riesgo de caídas y lesiones.

## El control del tronco es importante para el equilibrio

Normalmente, los nervios y los músculos le permiten sentir dónde se encuentran las distintas partes de su cuerpo y cómo se está moviendo. Esto ayuda a mantener el equilibrio. Los daños a la función normal de los nervios y de los músculos del tronco pueden dificultar la percepción correcta de la ubicación de su cuerpo. Además, los músculos debilitados del tronco pueden hacer que le resulte más difícil mantener el cuerpo erguido y estable. Si tiene estos problemas, es más probable que tenga dificultades para mantener el equilibrio. También es más probable que le resulte difícil evitar las caídas cuando pierde el equilibrio.

## Mejoramiento de la postura



Es importante tener una postura correcta para mantener el equilibrio y prevenir lesiones. Siga estos consejos para aumentar la seguridad de su postura:

- **Tenga un apoyo adecuado al estar sentado.** Siéntese en una silla que tenga el asiento, el respaldo y los brazos bien firmes. Los muslos deben estar paralelos al suelo y las plantas de los pies apoyadas completamente en el suelo. Si está en una silla de ruedas, es posible que deba modificarla para obtener el soporte adecuado. Su proveedor de atención médica podrá enseñarle la mejor manera de hacer esto.

- **No se encorve ni se incline en la silla.** En caso de ser necesario, su proveedor de atención médica podría recomendarle respaldos para la espalda, correas para el pecho u otros dispositivos de apoyo para ayudarlo a mantener la espalda recta. También le enseñarán a usar estos dispositivos de forma segura.
- **Revise su postura con frecuencia.** Asegúrese de que no se esté encorvando ni esté inclinando la columna hacia un lado. Una manera de hacer esto es mirarse en un espejo y ajustar la posición del cuerpo según sea necesario.
- **No se apoye solamente sobre su lado más fuerte.** Si le han recomendado ejercicios, asegúrese de hacer aquellos que lo ayuden a fortalecer su lado más débil. Tener un lado mucho más débil que el otro aumenta el riesgo de caídas.

## Cómo cambiar de posición de forma segura

Las caídas son más frecuentes al cambiar de posición. Por ejemplo, al estirarse para alcanzar algo, al girar, al inclinarse, al ponerse de pie o al empezar a caminar. Estos consejos lo ayudarán a moverse de forma más segura:

- **Mantenga siempre a mano las ayudas que le hayan recomendado para desplazarse.** Estos son los equipos o dispositivos que podrían recomendarle para ayudarlo a desplazarse. Por ejemplo, caminadores, bastones, muletas y sillas de ruedas. Utilícelos siguiendo las instrucciones de su proveedor de atención médica.
- **Mire alrededor antes de moverse.** Fíjese si hay algún peligro, como objetos en el suelo. Mire también hacia abajo para revisar la posición de su tronco, brazos y piernas.
- **No apure el movimiento.** Incluso si está sentado de forma segura, un movimiento simple, como inclinarse para alcanzar un objeto, puede ser un riesgo. Podría perder el equilibrio y caerse. Por lo tanto, muévase lentamente y con cuidado. También es importante que se acerque lo más posible a los objetos que desea alcanzar. Mantenga los objetos que use con frecuencia en un lugar donde le resulten fáciles de alcanzar.
- **Asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas.** Así podrá ver dónde está y adónde va. También lo ayudará a ver los objetos que podría encontrar en el camino.
- **Busque un apoyo estable.** Tenga mucho cuidado al apoyarse sobre mesas, mostradores (encimeras) u otros objetos para darse soporte, o tomarse de ellos.
- **Conozca sus limitaciones.** Si no puede moverse de forma segura, pida ayuda.

## Colabore con su terapeuta

Un fisioterapeuta, o un terapeuta ocupacional, colaborará con usted para desarrollar habilidades que le den un mejor control del tronco. De esta forma aprenderá a mejorar su sentido del equilibrio, su postura y su movimiento. Puede usar espejos y otros artículos para ayudar a lograr este objetivo. Además, le enseñarán a hacer ejercicios de fortalecimiento para los músculos. Siga todas las instrucciones de su terapeuta acerca de cómo y cuándo hacer estos ejercicios.

## Cómo obtener ayuda si se cae

---

Puede tomar medidas de antemano para obtener ayuda en caso de una caída. Entre estas medidas se encuentran las siguientes:

- Mantenga una lista de números de emergencia cerca del teléfono.
- Tenga siempre disponible un método para pedir ayuda.
- Lleve consigo su teléfono celular en todo momento. Como alternativa, consulte con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de obtener un servicio de vigilancia en el hogar. Esto implica llevar un pequeño dispositivo colgado del cuello. Si se cae, puede presionar el botón del aparato. Los socorristas de emergencia recibirán la alertar para ir a ayudarlo.