

Ortesis de tobillo y pie (AFO)

¿Qué es AFO?

AFO es la sigla en inglés de ortesis de tobillo y pie (*ankle foot orthosis*). Habitualmente, este tipo de férula se fabrica en plástico. Las ortesis reciben su nombre en función de las partes del cuerpo que controlan. Una ortesis proporciona corrección, apoyo o protección a una parte del cuerpo.

¿Cómo me acostumbro a mi nueva ortesis?

Una ortesis nueva debe amoldarse lentamente. Al usar por primera vez una ortesis nueva, empiece de a poco.

- Empiece usándola dos (2) horas y descansando una (1) hora.
- Durante los siguientes 2 o 3 días, aumente gradualmente el tiempo en que utiliza la ortesis hasta utilizarla durante el tiempo prescrito por su ortopedista o terapeuta.



¿Cómo utilizo mi ortesis?

- Siempre use un calcetín o una media bajo la ortesis. Reduce el roce en la piel y ayuda a evitar que el sudor la irrite.
- El calcetín que use debe extenderse más allá de la ortesis. Incluso puede escoger usar un calcetín hasta la rodilla para sentir más comodidad.
- Los calcetines de algodón permiten que el aire circule mejor y absorba el sudor. Para sentir más comodidad, utilice talco en polvo y cambie su calcetín después de sudar.
- Revise sus calcetines para asegurarse de que no estén arrugados.
- Asegúrese de que las correas en su ortesis estén ajustadas y que el talón esté completamente en la parte trasera de la ortesis para garantizar un ajuste adecuado.
- Los zapatos que usa con su ortesis deben tener un buen apoyo y tener la altura de talón correcta para el que fue diseñada su ortesis. Consulte a su ortopedista o a su terapeuta cuál es el mejor calzado para su ortesis.
- No use su ortesis sin zapatos o con zapatillas, sandalias, mocasines o cualquier zapato sin talón.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Ortesis de tobillo y pie (AFO)

¿Cómo cuido de mi ortesis?

Dado que utilizará la ortesis durante largos períodos de tiempo, puede ensuciarse bastante. Los siguientes consejos lo ayudarán a mantenerla limpia:

- Limpie su ortesis con frecuencia por dentro y por fuera con un paño húmedo. Déjela secar completamente antes de volver a colocársela.
- Use una toalla o deje secar su ortesis a temperatura ambiente. No coloque la ortesis frente a un calefactor. No use una secadora de pelo para secar. No la deje bajo el sol o en un automóvil caliente.
- Puede usar una solución de una (1) cucharada de blanqueador no perfumado en un galón de agua para limpiar su ortesis.
- Puede limpiar el velcro con agua y jabón, y mantenerlo libre de pelusa y cabello con un cepillo de alambre, un cepillo de dientes o un peine de dientes finos.
- Ocasionalmente, debe lubricar las articulaciones metálicas con un aerosol de silicona o un aceite liviano, como WD40® o 3-in-1 Oil®.

¿Cómo me cuido la piel?

- Debe lavar a diario cualquier parte del cuerpo cubierta por la ortesis con agua tibia y jabón suave.
- Asegúrese de lavarse la planta de los pies y entre los dedos para eliminar bacterias y suciedad.
- El cuerpo debe estar completamente seco antes de usar la ortesis.
- Recuerde mantener los calcetines limpios, secos y sin arrugas. Examine la piel a diario

¿Por qué es necesario que me examine la piel?

- El examen diario de la piel debería transformarse en un hábito. Las personas con un sentido disminuido del tacto tienen menos propensión a notar que la piel está irritada. Esto es muy común en zonas con huesos pronunciados, tales como la canilla o los costados de los pies. Incluso debe tratar las irritaciones menores.
- Una ortesis debe proporcionar presión estable, no dolor agudo. Examínese la piel diariamente para detectar magulladuras, callosidades o ampollas.
- Una ortesis nueva puede causar enrojecimiento, pero este debería desaparecer a los 15 minutos de haberla retirado.
- Puede producirse inflamación después de pasar tiempos prolongados de pie o en un clima cálido y húmedo. Si se produce, debe retirar la ortesis, sentarse o recostarse, y elevar la pierna por encima de la altura del corazón hasta que la inflamación ceda.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Ortesis de tobillo y pie (AFO)

¡La seguridad es importante!

Para su seguridad, es importante examinar rápidamente la ortesis a diario.

- Controle los remaches y los tornillos para un ajuste ceñido.
- Controle los soportes plásticos y metálicos para detectar rajaduras.
- Controle las correas y las hebillas para un ajuste adecuado.
- Con las ortesis de pies y piernas de uso diario, debe usar calzado en todo momento porque la plataforma es resbaladiza y puede ocasionar un tropiezo en superficies irregulares.

¿Preguntas?

Si tiene otras preguntas acerca de su ortesis de tobillo y pie (AFO), llame a Servicios de Rehabilitación al 901-595-3621. Si está fuera del área de Memphis, llame a la línea gratuita al 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), extensión 3621.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجاناً. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.