



amputee  
coalition™



Cómo prevenir y cuidar: **Las condiciones secundarias de la pérdida de extremidades**

# ÍNDICE

## PÁGINA

Introducción a la prevención y cuidado de las condiciones secundarias de la pérdida de extremidades

2

Diabetes, problemas circulatorios y cáncer

3

Irritaciones cutáneas y excoriaciones

3

Problemas de espalda y cadera

5

Densidad ósea y pérdida muscular

6

Problemas cardíacos

7

Obesidad

7

Efectos secundarios y reacciones a los medicamentos

8

La prevención y el equipo de rehabilitación

8



## ● INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LAS CONDICIONES SECUNDARIAS DE LA PÉRDIDA DE EXTREMIDADES

Martha es una amputada de extremidad inferior de casi 60 años que empezó a tener problemas de espalda poco tiempo después de perder una pierna en un accidente hace seis años. Además, desarrolla habitualmente problemas de piel en el muñón y está teniendo problemas con la densidad ósea y la pérdida de masa muscular. Por estos problemas, ha dejado de caminar y ha aumentado 70 lb (31.75 kg). Como consecuencia de sus problemas de salud y movilidad, suele estar deprimida, tiene baja autoestima y le han diagnosticado diabetes.

Aunque Martha es un personaje de ficción, su caso es un ejemplo de algunos de los problemas reales que enfrentan las personas con pérdida de extremidades. De hecho, la pérdida de una o más extremidades puede ser el comienzo de una serie de otros problemas, incluidos dolor, depresión, baja autoestima, otras amputaciones, diabetes, problemas circulatorios, cáncer, irritaciones cutáneas y excoiraciones, problemas de espalda, cadera y densidad ósea, pérdida muscular, problemas cardíacos y obesidad.

“Para evitar muchos de estos problemas, el protésico primero debe asegurarse de que la prótesis sea óptima en términos de ajuste, alineación y componentes adecuados, de manera que la persona tenga el potencial de regresar a ‘un estado lo más normal posible’”, cuenta Robert Bedotto, fisioterapeuta y ortoprotésico acreditado. “Lamentablemente, aun con una prótesis bien ajustada con los mejores componentes, las actividades son más difíciles para las personas que padecen pérdida de extremidad, y esto repercute en todo el cuerpo. Por lo tanto, como protésicos, el simple hecho de que los pacientes caminen bien con su prótesis y regresen a una ‘vida normal’ no significa que hayamos alcanzado nuestro objetivo. Sugiero que la verdadera rehabilitación recién ha comenzado”.



## Diabetes, problemas circulatorios y cáncer

Muchas de las condiciones secundarias que pueden derivar de la pérdida de extremidades son provocadas por una dieta pobre y un estilo de vida sedentario. En la medida en que la pérdida de extremidades haga que un amputado sea menos activo, también puede aumentar su riesgo de padecer estos problemas. Por lo tanto, es esencial que los amputados más propensos a un estilo de vida sedentario se mantengan activos ejercitándose o haciendo deporte en forma periódica. Muchos amputados participan en actividades físicas y programas deportivos también disponibles para personas sin discapacidades, además de los diversos programas exclusivos para amputados. (Para obtener información acerca de dichos programas, póngase en contacto con la Coalición de Amputados).

Antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicios, es importante conversar con un médico. Si lo desea, un fisioterapeuta con experiencia en amputados también puede ayudarle a diseñar un programa de ejercicios que se adapte a sus necesidades.

## Irritaciones cutáneas y excoriaciones

En el caso de los amputados que usan prótesis, la piel del muñón es especialmente propensa a irritación, excoriaciones e infecciones, a medida que se estira, tensa y roza con el encaje protésico. Dentro del encaje se combinan la fricción, el calor, la presión, los cortes y la humedad, y se producen las lesiones en la piel. Como sucede con los zapatos, es esencial tener una prótesis que calce bien para evitar estos dolorosos problemas. Por desgracia, la inflamación, los cambios de peso y masa muscular provocados por la atrofia, las enfermedades y la pérdida





de tejidos blandos pueden incidir en el tamaño de la extremidad y el ajuste de la prótesis. De hecho, el volumen de la extremidad incluso puede cambiar en el transcurso del día a medida que el amputado camina. Si bien no resolverán el problema por completo, una dieta adecuada, la actividad física habitual y el mantenimiento del tono muscular y el peso pueden contribuir a minimizar estas fluctuaciones.

Las lesiones de piel también pueden producirse por el uso de ciertos jabones para la limpieza del muñón y ciertos medicamentos de uso tópico dentro del encaje.

En última instancia, es fundamental prestar atención a la higiene y el cuidado de la piel. “Existen algunas reglas básicas para el cuidado de la piel, la primera de las cuales es la limpieza”, dice la enfermera acreditada Paddy Rossbach. “Si usted usa una prótesis, su muñón queda encerrado en un encaje total o parcialmente hermético que no respira ni permite que el sudor se evapore. El sudor es ácido y salado, y cuando se deja secar, forma pequeños cristales (como lija) sobre la piel. Si este sudor queda en la piel y el encaje, pueden proliferar bacterias. Si la piel se resquebraja, es posible que aparezcan infecciones que pueden agravarse si no se las trata”. Advierte: “Siempre consulte al médico o protésico si le

salen llagas o ampollas porque podrían convertirse en úlceras e infecciones graves. Si usted tiene diabetes o enfermedades circulatorias y encuentra algo más que un leve sarpullido, consulte al médico de inmediato”.

Si bien la limpieza es esencial, los detalles de cómo lograrla pueden variar según su condición específica y el tipo de prótesis que use. “Para el muñón suele preferirse un jabón antibacteriano suave, y deberían seguirse las instrucciones del fabricante para la limpieza de los encajes y las superficies de contacto”, cuenta Rossbach.

“Las infecciones micóticas son aun más frecuentes que las bacterianas y pueden provocar el rápido resquebrajamiento de la piel”, explica el doctor Terrence P. Sheehan, director médico de la Coalición de Amputados.

“Los hongos adoran la humedad y los sitios oscuros como el ambiente dentro de un encaje y una funda, especialmente en las personas con diabetes. Si usted tiene una de estas infecciones, vea al médico de inmediato”. Lo fundamental es que los amputados presten atención a cualquier dolor que puedan experimentar en el muñón. Si se detecta un problema, no se lo debería ignorar.

## Problemas de espalda y cadera

Los problemas de espalda y cadera causados por el esfuerzo y la tensión de caminar con un modo de andar inadecuado, o bien por el uso de prótesis o muletas, a veces son aun más problemáticos para los amputados que otros tipos de dolores.



“La amputación de extremidad inferior produce un desplazamiento del centro de gravedad, lo cual altera la simetría biomecánica de la espalda y las caderas”, explica el Dr. Sheehan. “Las articulaciones lumbares y de la extremidad sana trabajan más y los músculos se utilizan de manera anormal. Esto suele ocasionar dolor crónico, una tendencia a espasmos agudos repetidos y tensión, y procesos inflamatorios agudos tales como bursitis”.

Sin embargo, estos síndromes de dolor no son inevitables, continúa el Dr. Sheehan. Si la prótesis del amputado está bien ajustada y correctamente alineada, la persona puede acercarse al objetivo de un modo de andar normal, cuenta. “También es importante para las personas con pérdida de extremidad continuar con los ejercicios y estiramientos que los fisioterapeutas les han enseñado”, agrega el Dr. Sheehan. “Con un buen patrón de marcha y actividad física habitual, el dolor puede minimizarse y a veces hasta evitarse”.

Si bien los problemas de espalda que sufren los amputados no siempre se relacionan con su modo de andar o la prótesis, es importante que los fisioterapeutas y protésicos traten los problemas de este tipo que puedan aliviar por medio de un ajuste adecuado de la prótesis, componentes más apropiados o el entrenamiento del modo de andar. Además, el paciente debería aprender acerca de los buenos mecanismos corporales para evitar tantos problemas como sea posible. Un fisiatra y un quiropráctico pueden ayudarle.

“Muchos pacientes no comprenden por qué les duele la espalda”, explica el médico quiropráctico Bill Sheppard, quiropráctico y amputado por debajo de la rodilla. “A veces, las radiografías muestran desalineación de la espalda, y normalmente un lado es un poco más alto o más bajo por el inadecuado ajuste de la prótesis o simplemente porque

la circunferencia del muñón se ha reducido o incrementado. Esto puede modificar fácilmente la longitud anatómica de la pierna que Dios le dio al amputado, ocasionando una biomecánica inadecuada y, con el tiempo, dolor de espalda.

“Los medicamentos tienen sus limitaciones, y no se los puede tomar por períodos prolongados”, explica. “Los quiroprácticos comprenden la biomecánica humana y se centran en sanar el cuerpo naturalmente a través de técnicas como el estiramiento, el fortalecimiento muscular y la alineación espinal”. Son un buen complemento de los medicamentos, según el Dr. Sheehan.

El Dr. Sheppard también utiliza modalidades como la estimulación eléctrica, la termoterapia, la tracción y el ajuste vertebral para quitar la presión de los discos y nervios a fin de relajar los músculos. También sugiere algunos suplementos nutricionales tales como sulfato de glucosamina y ácidos grasos omega 3, que, según dice, pueden ayudar a aliviar el dolor lumbar, regenerar cartílagos, lubricar articulaciones y bajar la inflamación.

Para el Dr. Sheppard, lo más importante de todo, más allá de la medicina, la quiropráctica y la fisioterapia, es la salud general. “Muchas personas simplemente no saben cómo ejercitarse adecuadamente”, explica. Aunque

él ayuda a los pacientes a idear un régimen de ejercicios, dice que lo más difícil es lograr que lo cumplan.

## Densidad ósea y pérdida muscular

La densidad ósea y la pérdida muscular pueden suponer problemas para cualquier persona inactiva. “Después de una amputación, hay músculos específicos que se mantienen pero que no se usan como solían usarse, y este desuso provoca la reducción de los músculos”, explica el Dr. Sheehan. “El hueso también necesita estimulación, como cuando el músculo tira del hueso o cuando cargamos peso con el hueso. Si esto no ocurre, la masa ósea disminuye (osteoporosis) por ‘desuso’”.

Existen gammagrafías óseas y radiografías específicas que se utilizan para evaluar el nivel de osteoporosis de una persona, así como medicamentos y suplementos nutricionales específicos que actualmente se recomiendan para ello. El médico de cabecera, el fisiatra y el fisioterapeuta pueden ser especialmente útiles en estos temas, pero la mejor solución es, de ser posible, evitar los problemas directamente.

Según explica Bedotto, parte de la solución es hacer suficiente actividad física, y es

importante que la técnica y la frecuencia sean adecuadas.

“Una de las mejores maneras de desarrollar huesos fuertes es entrenar la resistencia con peso”, cuenta el Dr. Sheppard. “El entrenamiento con peso no solo puede ayudar a los amputados a fortalecer su salud en general, sino que además puede mejorar su imagen corporal y autoestima. El entrenamiento con peso simplemente mejora todo”.

## Problemas cardíacos

Puesto que los amputados suelen usar más energía para caminar que quienes no requieren dispositivos de ayuda, gozar de buena salud física es fundamental para ellos.

Tal como explica el Dr. Sheehan, para algunos amputados, el problema es incluso más grave. “Para muchos amputados, la pérdida de una extremidad es parte de un problema mayor con los vasos sanguíneos, incluidos los que conducen a las demás estructuras principales, como el corazón. Si el corazón no funciona bien, todos los esfuerzos requerirán más energía y el estrés de la ambulación con disimetría de extremidad puede exacerbar los problemas cardíacos”.

El médico de cabecera, el cardiólogo, el fisiatra

y el fisioterapeuta pueden reducir estos problemas mediante evaluación, medicación adecuada y entrenamiento físico para ayudar al amputado a desarrollar la resistencia necesaria que le permitirá afrontar el esfuerzo adicional de caminar con dispositivos de ayuda.

## Obesidad

“La obesidad en los Estados Unidos es probablemente el riesgo para la salud más serio que enfrentamos, y el más costoso”, dice Bedotto. “La obesidad puede acentuar (e incluso ocasionar) los problemas de cadera y espalda, los problemas cardíacos, la diabetes y varios problemas más”.

“Si la amputación ha provocado una disminución de la actividad, suele seguir el aumento de peso”, dice el Dr. Sheehan. “La obesidad obliga al corazón y otros sistemas a esforzarse, y los aumentos de peso modifican el ajuste a medida de la prótesis”.

La dieta y la actividad física son, por supuesto, la principal solución a este problema, pero es un círculo vicioso. El aumento de peso exacerba los problemas existentes y provoca nuevos problemas, lo cual le dificulta aun más al amputado la realización de actividad física y provoca un mayor aumento de peso.



Por ello, los amputados deben tomar en serio el problema y, de ser necesario, buscar a un nutricionista, médico de cabecera o fisioterapeuta que les ayuden.

## Efectos secundarios y reacciones a los medicamentos

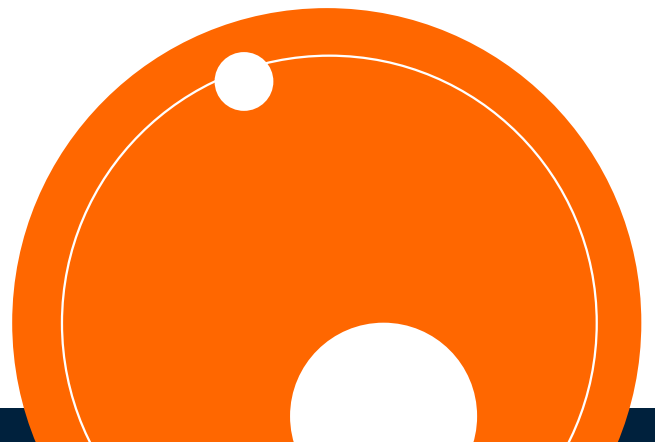
Los amputados con estos problemas adicionales también pueden terminar tomando un montón de medicamentos. Además de los riesgos de los efectos secundarios, algunos medicamentos pueden provocar daños cuando se los toma juntos o incluso cuando se los toma con ciertos alimentos o hierbas. Hasta comer algo aparentemente inocuo como cebollas puede ser peligroso si uno está tomando medicamentos anticoagulantes. Algunas combinaciones pueden llegar a ser mortíferas. Por desgracia, ni el farmacéutico ni el médico suelen advertir el riesgo del paciente porque, por lo general, no saben qué es lo que el paciente come y bebe, o qué hierbas y suplementos consume.

Para evitar cualquiera de estos potenciales peligros, los pacientes deberían ser proactivos y consultar al farmacéutico acerca de cualquier efecto secundario e interacción de los medicamentos que toman.

## La prevención y el equipo de rehabilitación

“La prevención es la clave para la buena salud y la longevidad, además de ser el método más económico a largo plazo”, cuenta Bedotto. “Por cada dólar que se gasta en rehabilitación, se obtiene un enorme ahorro en dinero y sufrimiento”.

Para evitar o solucionar la mayor parte de las condiciones secundarias provocadas por la pérdida de extremidades, los pacientes necesitan tener presentes los riesgos y trabajar con sus equipos de rehabilitación para abordar cada uno de ellos, explica el Dr. Sheehan. “Primero y principal, hay que educar al amputado y a las personas que lo rodean. Es en esta colaboración con el amputado que pueden maximizarse los resultados funcionales mediante un cuidado adecuado del cuerpo, por ejemplo, a través del entrenamiento con el fisioterapeuta, el tratamiento del médico y una fluida comunicación con el protésico”.



Nota: Este artículo está destinado únicamente a fines educativos. Para obtener asesoramiento específico sobre su salud, debe comunicarse con un médico u otros profesionales médicos apropiados.

Para más información sobre las condiciones de salud secundarias relacionadas con la pérdida de una extremidad y cómo prevenirlas o tratarlas, llame a la Coalición de Amputados al 888/267-5669 o visite [amputee-coalition.org](http://amputee-coalition.org).

La revista trimestral de la Coalición de Amputados, inMotion, suele incluir información sobre condiciones secundarias relacionadas con la amputación. Para recibir una suscripción gratuita a la revista, llame al 888/267-5669 o visite [amputee-coalition.org](http://amputee-coalition.org).



# ACERCA DE LA COALICIÓN DE AMPUTADOS

La Coalición de Amputados es una organización nacional sin fines de lucro, apoyada por donantes, que atiende a más de 5.6 millones de personas con pérdida de extremidades o diferencia de extremidades en los Estados Unidos.

Para más información, por favor llame al 888-267-5669 o visite [Amputee-Coalition.org](https://www.Amputee-Coalition.org).

©2025 por la Coalición de Amputados; todos los derechos reservados.

# AGRADECIMIENTOS

Esta guía es una adaptación de un artículo que aparece en la publicación de la Coalición de Amputados First Step: una guía para adaptarse a la pérdida de extremidades, Volumen 5, de 2009. Para obtener la guía completa llame a la Coalición de Amputados al 888/267-5669 o ingrese en [Amputee-Coalition.org](https://www.Amputee-Coalition.org).

El desarrollo de este documento ha sido subvencionado por un acuerdo de cooperación del Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, que depende de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Las ideas que aquí se exponen son responsabilidad exclusiva de la Coalición de Amputados y no representan necesariamente la opinión oficial de los CDC.

2025 © Coalición de Amputados. Se permite la reproducción local para uso de los miembros de la Coalición de Amputados, siempre que se incluya esta información de derechos de autor. Las organizaciones o personas que deseen reimprimir este artículo en otras publicaciones, incluidos otros sitios web, deben contactar a la Coalición de Amputados para obtener permiso para hacerlo, enviando una solicitud por correo electrónico a [Communications@Amputee-Coalition.org](mailto:Communications@Amputee-Coalition.org).



# amputee coalition™



Para más información, por favor contáctenos en:



601 Pennsylvania Avenue NW,  
Suite 420, South Building  
Washington, DC 20004



LÍNEA GRATUITA: 888-267-5669



[Amputee-Coalition.org](http://Amputee-Coalition.org)

