

¡Supérate! Guía para la cirugía de alargamiento de las extremidades para los adolescentes- Consejos para cuidar de la salud física y mental durante esta añorada experiencia

(Google & L. Barrera, Trans.)

POR LUCIANA FELPETO

ANTE TODO: UNA GRAN RESPONSABILIDAD

No soy médico y no puedo dar consejos médicos. Mi experiencia es sólo mía. No puede hacer suposiciones ni comparaciones a partir de mi procedimiento o proceso de curación. Debes trabajar en colaboración con tu cirujano y su equipo de atención médica para determinar el mejor plan para ti. Además, el cuerpo de cada persona es diferente, así que escucha a tu médico en todo momento. Los consejos que comparto funcionaron bien para mí y pueden funcionar bien para ti o no, ¿Entendido? ¡Excelente!

¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Imagina que eres un chico introvertido de casi 15 años a punto de someterse a una cirugía de alargamiento de extremidades. Te entusiasma la posibilidad de corregir la diferencia en la longitud de tus piernas. Has estado soñando con caminar con piernas iguales desde que tienes uso de razón. Sabías que esto era una posibilidad para ti toda tu vida. Por fin ha llegado el momento de la cirugía. ¿Ahora qué?

Yo me preparaba para una cirugía de alargamiento de extremidades. Este es un procedimiento inusual para el típico adolescente. La situación me hizo sentir vulnerable y aislada. Sabía que este procedimiento se llevaría a cabo en algún momento en el futuro, pero a medida que se acercaba el momento, me ponía cada vez más nerviosa. Busqué recursos que me ayudaran a superarlo. Mi médico es increíble y me dio un plan detallado, pero quería escucharlo de alguien que ya lo había hecho, particularmente alguien de mi edad. Pero después de buscar en línea, no pude encontrar nada ni a nadie.

Ahora que he completado mi procedimiento de alargamiento de piernas, comparto mi experiencia personal con la esperanza de que quien lea esto entienda que no está solo. Aunque la situación médica de cada persona es única, existen sentimientos comunes que podemos compartir. Además, creo que mis consejos podrían resultar útiles y facilitar el proceso para la mayoría de los adolescentes.

El título de esta guía es “¡Supérate! Guía para la cirugía de alargamiento de las

extremidades para los adolescentes.” Aunque mi experiencia fue específicamente con el alargamiento de piernas, creo que mucha de la información podría ser útil también para los adolescentes que se someten a un alargamiento de brazos. Si estás alargando un brazo, aunque no fue mi propia experiencia, espero que encuentres la información de esta guía relevante y útil.

Una vez más, diré que esta guía no es un plan médico ni reemplaza las órdenes médicas de tu proveedor de salud. Tu médico conoce tus circunstancias y yo no. Así que escucha a tu médico y comparte primero cualquier idea de esta guía a tu equipo médico porque, bueno... ¡todavía soy una adolescente que asiste a la escuela secundaria!

¿QUIÉN SOY YO Y POR QUÉ DEBES ESCUCHARME?

Hasta ahora sabes que soy un adolescente sin título médico alguno. ¿Por qué deberías escucharme hablarte de mi experiencia con el alargamiento de extremidades?

Mi nombre es Luciana, pero la mayoría de la gente me llama Luci. Nací con algunas diferencias físicas, incluida una diferencia en la longitud de las piernas. Mi pierna derecha, desde la rodilla para abajo, era más corta que mi pierna izquierda, lo que significa que mi peroné y mi tibia eran más cortos en el lado derecho que en el izquierdo. La diferencia en la longitud de mis piernas era lo suficientemente grande como para causar un efecto dominó de desalineación en mis caderas y columna. Como resultado, caminé con la columna ligeramente flácida y curvada. Me dolían las caderas y la espalda después de un día de caminata. Mis médicos concluyeron que lo mejor para mí era someterme a un procedimiento de alargamiento de piernas.

Actualmente tengo 17 años. Me sometí a este procedimiento desde los 14 años y medio hasta los 16 años. Alargué la pierna por debajo de la rodilla del lado derecho. Tuve la suerte de contar con una atención médica increíble y una familia que me apoyó muchísimo. Sin embargo, con toda esa ayuda todavía fue difícil. Ha sido lo más difícil que he pasado. ¡Pero también ha sido lo mejor que he hecho! Espero que compartir mi reflexión pueda hacer el camino más fácil para quienes sigan mis pasos.

Como alguien que valora la práctica y la comunidad, quería que esta guía fuera funcional y fácil de usar. Quería que supieras que no eres la única persona que pasa por esto y que al final todo el trabajo duro y la paciencia valen la pena.

Ser un adolescente que se ha sometido a un alargamiento de piernas me brinda una perspectiva única que puede resultarle útil y valiosa. Durante mi procedimiento, me hubiera encantado leer la opinión de otro adolescente al respecto. Así que ahí va.

COMO USAR ESTA GUIA

He dividido esta guía en tres secciones prácticas: antes, durante y después del procedimiento. "Antes del procedimiento" es el momento antes de cualquier cirugía en el que asistes a consultas prequirúrgicas con tu médico y tomas decisiones. "Durante el procedimiento" se refiere el tiempo durante el cual te sometes a la cirugía, tus extremidades se alargan y luego sanan. "Después del procedimiento" es una vez que todas las cirugías y la curación quedan atrás.

Compartiré mi experiencia personal en cada tema con algunos consejos generales para los adolescentes que se someten al procedimiento. Esta guía incluye cosas que me alegro de haber hecho y también cosas que desearía haber hecho de manera diferente.

Una vez más, las necesidades y condición médicas de cada persona son únicas, por lo que deberás preguntarle a tu médico qué es lo mejor para ti.

LOS FUNDAMENTOS DEL PROCEDIMIENTO DE ALARGAMIENTO DE EXTREMIDADES

Etapa I: Cirugía

Se corta el hueso que se va a alargar y se coloca un dispositivo de alargamiento en la extremidad. Este dispositivo puede ser interno o externo, según el mejor plan para ti. Por lo general, los pacientes pasan una o dos noches en el hospital. Pasé dos noches. Después de aproximadamente una semana de descanso en casa, comienza la parte de alargamiento del procedimiento.

Etapa II: Alargamiento (Distracción)

Tu equipo médico te enseñará a cómo utilizar el dispositivo para alargar tus extremidades. El dispositivo separará tus huesos y creará un espacio necesario. Esto estimulará a tu cuerpo a producir un hueso nuevo listo para crecer y llenar el vacío creado por el dispositivo. Tuve un fijador interno con un imán que estiraba mi pierna 0,25 mm a la vez, tres veces al día. El alargamiento en sí no fue doloroso para mí, pero la máquina hacía mucho ruido con chasquidos.

Etapa III: Curación (Consolidación)

Después de que tu extremidad se haya alargado, tu cuerpo lenta y naturalmente producirá el hueso y llenará el espacio.

Increíble ¿verdad? Por lo general, el hueso tarda el doble en crecer que en alargarse. El mío tardó un poco más y aun así valió la pena. La paciencia es una virtud.

ANTES DEL PROCEDIMIENTO DE ALARGAMIENTO DE EXTREMIDADES

Cuando llegó el momento de hablar sobre la cirugía, me puse comprensiblemente nerviosa. Estos son algunos consejos que debes tener en cuenta antes de tu cirugía:

BUENA VIBRA SOLAMENTE

Es importante mantener una perspectiva positiva. Si te estás sometiendo a este procedimiento, ¡es por buena razón! Confíe en su médico y en su equipo médico para superarlo. Preocuparse demasiado no ayuda.

Una mentalidad positiva puede ayudarte emocionalmente. Puedes reducir el estrés. Mantenerse relajado puede hacer que todo sea mejor. Descargué una aplicación de atención plena y comencé a realizar ejercicios de mi meditación antes del procedimiento, lo que me ayudó a mantenerme concentrada en lo positivo en lugar de preocuparme por cosas que no podía controlar.

¿Sabías que el pensamiento positivo puede estimular el sistema inmunológico? Por lo tanto, mantener una actitud positiva podría significar una mejor recuperación para ti. ¡Solo buenas vibraciones!

Una actitud positiva te ayuda a desarrollar la resiliencia. La resiliencia te ayuda a afrontar la situación. ¡Y teniendo resiliencia te resultará más fácil enfrentar nuevos desafíos en el futuro!

Ser positivo me ayudó a superar mi procedimiento. Descubrí que cuando mantenía una actitud positiva. La gente era más atenta y serviciales. Cuando expresas una actitud positiva, es más probable que las personas responden de manera positiva. Lo que refuerza la buena energía.

Por último, mantener una actitud positiva puede mejorar tu calidad de vida durante este procedimiento. Tener una disposición alegre, te ayuda a conectarte mejor con amigos a mantenerte activo, haciendo las cosas que te gustan y a mantener una sensación de normalidad

ESTAR ACTIVO ANTES DE LA CIRUGÍA

Es importante mantener tu cuerpo lo más saludable posible antes de someterte a esta cirugía. Sabiendo que no usaría mi pierna durante bastante tiempo, tenía buenas razones para querer tenerla activa y fuerte antes de que potencialmente pasaría meses sin estar de pie. Estar físicamente activo antes de un procedimiento médico prolongado es importante por varias razones.

Mantenerse físicamente activo ayuda a mejorar la salud y el estado físico. Estar sano puede ayudar a contribuir a una recuperación sin problemas. Estar activo fortalece los músculos, mejora la salud cardiovascular y estimula el sistema inmunológico, todo lo cual ayuda a sanar. ¡Me volví increíble con las muletas y estaba agradecida por tener mi cuerpo en forma, el cual me sostuvo durante todos esos meses!

Estar activo antes del procedimiento puede ayudar a reducir el estrés. El ejercicio libera endorfinas. ¡Las endorfinas son estimulantes naturales del estado de ánimo! Los niveles elevados de estrés en realidad pueden ralentizar el tiempo de curación. Y mientras haces ejercicio o prácticas deportes tu mente no se preocupa por el procedimiento. Jugué mucho golf antes de mi cirugía de alargamiento de pierna. Simplemente estar en el hermoso campo de golf fue relajante. Mientras jugaba golf, tenía que concentrarme en mi juego y en el momento en que me encontraba. Me distraía por completo de mi próximo procedimiento.

USA TU VOZ

Tienes voz, ¡úsala! “Autodefensa” significa representarse a sí mismo y a sus intereses. Esto es muy importante porque este procedimiento tiene que ver contigo y tu cuerpo. Tu equipo médico debe verte como un socio en este procedimiento. Aunque seas menor de edad, ¡TÚ eres el paciente! Como paciente, tú necesitas comprender el plan para TU cuerpo y participar activamente en las discusiones con tu equipo médico de una manera comprometida y madura.

Tu plan médico no es sólo entre tus padres y tu médico. Toma un descanso necesario de tu teléfono celular o tableta e involúcrate en todas las citas médicas. ¡Necesitas participar activamente!

Estoy completamente agradecida por mi equipo médico. Mi cirujano ortopédico me involucró y habló conmigo directamente en todas las citas. Por ejemplo, discutimos los pros y los contras de elegir un dispositivo interno o externo para alargar las piernas y finalmente tomamos la decisión juntos. Tuve voz y voto en mi plan, lo cual fue muy importante para mí.

HAZ MUCHAS PREGUNTAS A TU MÉDICO

Establecer expectativas realistas te ayudará a prepararte mental, emocional y físicamente para los días venideros. Te presente una breve lista de preguntas que debes hacer para asegurarte de comprender el procedimiento. Si hay algo que no entiendas ¡pide una aclaración!

- Por favor cuénteme todo sobre el procedimiento.
- ¿Qué puedo esperar durante el primer día de la cirugía?
- ¿Cuántas noches pasaré en el hospital?

- ¿Cuánto tiempo llevará alargarse mi extremidad?
- ¿Cuánto tiempo estaré sin cargar peso?
- ¿Cuál sería un cronograma estimado para todo el proceso de alargamiento de las extremidades?
- ¿Qué podré hacer?
- ¿Qué no podré hacer?
- ¿Cuáles son sus recomendaciones?

CONFIGURAR “TÚ EQUIPO”

¡Haz un equipo de apoyo! Crea un equipo de soporte con tus amigos y familiares. Comunícate de manera proactiva para informarles sobre la próxima cirugía y procedimiento. La gente no puede apoyarte ni animarte si no saben lo que está pasando. Cometí el error de mantener en privado mi próxima cirugía. Aparte de mi familia y uno o dos amigos, no se lo dije a nadie. Como resultado, dediqué tiempo después de la cirugía (cuando no me sentía bien) a explicar mis circunstancias en lugar de recibir apoyo. Ojalá hubiera sido más sincera y abierta al pedir ayuda. Si pudiera hacerlo todo de nuevo, compartiría el plan con más amigos y les haría saber que los necesitaría en los próximos días.

BUEN ESPACIO DE CABEZA

Prepárate mental y emocionalmente. Es normal sentirte ansioso y preocupado antes de someterte a un procedimiento quirúrgico. Participar en actividades como meditación, ejercicios de respiración profunda o hablar con un adulto o terapeuta de confianza puede ayudarte a comprender tus emociones.

Actualmente estoy tomando una clase de AP Psicología y estoy interesada en convertirme en psicóloga. Por lo que he aprendido y visto a mi alrededor, hoy en día existe una verdadera epidemia de salud mental para los adolescentes. Más que nunca, los adolescentes se sienten desconectados, estresados y ansiosos. En mi opinión, hoy en día no hay suficiente apoyo a la salud mental para los adolescentes.

Creo que la atención a tu salud mental debería ir de la mano de un procedimiento como éste. Hice terapia durante mi recuperación y sentí que fue un gran apoyo. Como cada persona es diferente, no puedo decir que todo el mundo lo necesite, pero yo sí. Sugiero que estés abierto a la posibilidad de terapia.

Piensa en ello como una opción en el menú de elementos de apoyo. Aunque es posible que no necesites pedirlo, debes saber que estará ahí en caso de que lo necesites. La atención a mi salud mental no se discutió de manera proactiva como parte de mis protocolos quirúrgicos y desearía que hubiera sido así.

VERIFICACIÓN DE SUMINISTRO

La planificación hace que todo salga mucho mejor antes, durante y después. Aquí hay algunos consejos para ti:

1. Ten un plan: antes del procedimiento, asegúrate de que el hospital te proporcione todos los suministros recomendados, como muletas, una silla de ruedas u otros dispositivos de asistencia. Abastécete de los medicamentos, vendajes u otros artículos indispensables que puedas necesitar durante el período de recuperación.

¿Estarás en silla de ruedas? ¿Puede la silla de ruedas atravesar la puerta de tu dormitorio? ¿Hay escaleras en tu casa y, de ser así, cómo las usarás? ¿Cómo te ducharás? Tomarte el tiempo de pensar en estas situaciones hará que el posoperatorio sea mucho más fácil.

2. Ten lista tu bolsa para el hospital: Estuve en el hospital dos noches antes de regresar a casa. Empaqué pijamas holgadas y shorts cortos cómodos. También llevé mi manta y mi osito de peluche favoritos y me hicieron sentir mejor al tenerlos conmigo después de la cirugía.

3. La comodidad es clave: asegúrate de tener toneladas de ropa y pijamas cómodos en tu lista de artículos necesarios. Vivía con shorts cortos y sudaderas holgadas. No importa si tienes un halo externo o un dispositivo interno, espera vendajes y volumen cuando regreses a casa del hospital. Se recomiendan almohadas favoritas, mantas mullidas, respaldos para la cama, escritorio portátil y cables de extensión para cargar el teléfono y la computadora portátil.

4. Ponerte hielo: después de la cirugía inicial, lo mas probable es que necesites ponerte hielo para la inflamación, por lo que es importante tener muchas bolsas de guisantes congelados como las que hicimos nosotros o bolsas de hielo. Usamos un montón de paquetes de guisantes congelados como bolsas de hielo que rotamos dentro y fuera del congelador y funcionó muy bien.

5. El movimiento: Dependiendo de tu hogar, puede ser necesario modificar el espacio del salón o del dormitorio para adaptarlo a tus necesidades. Esto podría incluir reorganizar los muebles o crear un ambiente cómodo y accesible.

6. El momento de la cirugía: Tuve la suerte de poder someterme a una cirugía inmediatamente después de la pandemia mundial. En mi escuela todavía se enseñaba a distancia desde casa y pude asistir a la escuela virtualmente. Habla con tu médico y tus padres sobre lo que tiene más sentido para ti. Si puedes aprovechar el verano y no ir a la escuela, lo haría así. Fue agradable poder recuperarme en casa durante tanto tiempo.

MUCHAS VISITAS MEDICAS

Prepárate para muchas visitas de seguimiento. Después de la cirugía, visité a mi médico semanalmente, luego dos veces al mes y finalmente mensualmente hasta que me recuperé por completo. Aunque todas esas visitas toman mucho tiempo, es agradable ver cómo crecen tus huesos en las radiografías de la visita. ¡El progreso fue lento, pero constante! Asegúrate de mantener una lista de las preguntas que surjan en tus visitas al médico para estar preparado.

Tu proveedor de salud trabaja con un equipo de personas que son muy importantes en este procedimiento. Tómame el tiempo para aprender los nombres de todas las personas que te atienden. Fue muy agradable ponerme al día y hacerme amiga de la gente del Departamento de Ortopedia durante las numerosas visitas al médico. Hizo que las visitas fueran mucho más divertidas y personales.

MANTENERTE SALUDABLE

Mantener un estilo de vida saludable. Prioriza hábitos saludables como comer comidas nutritivas, dormir lo suficiente y mantenerte activo dentro de los límites establecidos por tu equipo médico. Estar lo más saludable posible tiene sentido. Seguir los protocolos de rehabilitación posquirúrgica es fundamental para una recuperación exitosa.

DURANTE EL PROCEDIMIENTO

SIGUE LAS ÓRDENES DE TU MÉDICO

“¡No saltes! ¡Si das un paso en falso, podrías lastimarte y retrasarte mucho tiempo en sanar! Me advirtieron. Incluso escuché: “¡Caminar prematuramente podría hacer que los huesos se rompan!” ¡¡Ay!! No quieres eso. No vale la pena ignorar las órdenes de tu médico. Están en tu equipo, así que sigue el plan.

¡Las órdenes de tu médico se basan en su experiencia profesional y se adaptan específicamente a ti. Seguir las órdenes ayuda a garantizar que tu recuperación sea óptima y que se minimicen las posibles complicaciones. No seguir las órdenes de tu médico puede retrasar tu curación. Mmm, no gracias.

Esta es una gran inversión de tiempo y energía por parte de todos, por lo que querrás sacar lo mejor de ti. Seas respetuoso con el equipo que esta trabajando duro para ayudarte. Si sigues tus protocolos quirúrgicos, tu médico puede controlar con atención y hacer ajustes si es necesario.

Así que sigue el plan. ¡Basta de charla!

TEN PACIENCIA Y MANTENTE POSITIVO, ES UN MARATÓN, NO UNA CARRERA “UN MILÍMETRO A LA VEZ”

Este es un proceso lento y, aunque el plan puede variar según tus circunstancias, es probable que desees que pase el tiempo más rápido. Sé paciente. Las cosas buenas toman tiempo. Si bien sentirte ansioso es normal, tratar de mantener una actitud positiva es más importante que nunca. Intenta celebrar las pequeñas victorias y logros. Si tienes una mentalidad de “pequeña victoria”, encontrarás muchas razones para celebrar. Haz un esfuerzo por mantener una actitud positiva y buscar los pequeños logros.

Celebramos el último día de alargamiento de mi pierna escuchando “Celebrate” de Kool & The Gang. Decoré mi silla de ruedas con mi manta favorita. Siempre le pedíamos a los médicos que compararan las radiografías antiguas con las nuevas para ver el progreso. Mi mamá hacía bailes felices y vergonzosos cuando veía avances en las radiografías en las visitas al médico. Me ponía calcetines ridículos. Escribí notas de agradecimiento a las personas que se preocupaban por mí. Llevé un diario de gratitud y escribía todo lo que sentía. Celebramos la primera vez que pude apoyar el pie y caminar con muletas. Decoré mis muletas con pegatinas. Crié a un gatito después de que pude caminar con muletas usando peso parcial. Mi papá les llevó mis donas favoritas a todos en el Departamento de Ortopedia. ¡Dos veces! ¡Celebramos mi primer paso completo con piernas parejas por primera vez en mi vida (Whooo hooo)!

Me ofrecí como voluntaria para alimentar a los gatos callejeros de mi comunidad y mi mamá me llevaba en auto para hacerlo. Durante el día, mantenía las persianas abiertas en mi habitación para maximizar la luz natural del sol. Mantuve citas positivas y motivadoras escritas en la pizarra de mi habitación. Hice acertijos, leí libros, escuché listas de reproducción y vi maratones de películas tontas de Will Ferrell. Me arreglaba el pelo de vez en cuando para sentirme bonita.

CUIDA TU SALUD MENTAL

La cirugía puede ser una experiencia estresante y abrumadora. Puede ser normal sentirse ansioso, asustado o incluso deprimido. Priorizar tu salud mental después de la cirugía te ayudará a mejorar tu recuperación y bienestar. Es importante tomar nota de cómo te sientes. Como mencioné antes, yo tenía un equipo médico increíble y unos padres que me apoyaban mucho y todavía necesitaba el apoyo de un terapeuta virtual. Llevar un diario también fue muy útil para mí durante este proceso. A menudo escuchar música y practicar técnicas de relajación. Me ayudó a salir de mi cabeza y mantenerme en un estado de ánimo positivo. Las técnicas de relajación y la meditación pueden incluir estimular tu sistema inmunológico. ¿Guay, verdad?

Pasar por una cirugía es una experiencia desafiante física y emocionalmente. Cuidar tu salud mental puede ayudarte a tener más resiliencia, lo que te ayudará a superar las

dificultades en el futuro. Haber pasado por un alargamiento de pierna me hizo más fuerte emocionalmente y me hizo tener más resiliencia. Este conjunto de habilidades me ayudará en cualquier desafío futuro. Además, siento que si supero esto, ¡podré superar cualquier cosa!

MANTÉNTE ACTIVO DENTRO DE TUS LIMITACIONES

Mantenerte activo dentro de tus limitaciones es importante. Recomiendo encarecidamente hacer ejercicio dentro de las limitaciones de lo que te permitirá tu médico. El proceso de alargamiento de las extremidades es demasiado largo como para que no puedas hacer ningún ejercicio. Quieres continuar con la rutina de ejercicio incluso si solo se trata de levantar los brazos y hacer abdominales sobre una estera de yoga. Algo de ejercicio es mejor que ningún ejercicio. Recomiendo hablar con tu médico y preguntarle qué está permitido para ti.

En cuanto a mí, hice muchos abdominales en una estera de yoga sin usar la pierna y eso me ayudó a mantener fuerte mi cuerpo. Ejercité mi cuerpo mientras veía películas. Cada poquito ayuda y si lo divides a lo largo del día, harás más de lo que piensas y te ayudará a sentirte fuerte. Esto me ayudó mucho ya que anduve en muletas durante mucho tiempo. ¡Mi cuerpo y mis brazos se volvieron súper fuertes durante mi procedimiento de alargamiento de extremidades! Al final me permitieron nadar en la piscina, lo cual no aproveché tanto como debía.

MANTEN UNA DIETA NUTRICIONAL Y BEBE MUCHA AGUA

Siento que esto es una obviedad. Sabes que debes comer bien y mantenerte hidratado. Esto se aplica a tu rutina de vida, pero especialmente después de someterte a una cirugía y especialmente durante este largo procedimiento.

Al saber que no vas a estar moviéndote por un tiempo, sé que es tentador comer comida deliciosa todo el tiempo, pero no lo hagas. Alimentar tu cuerpo con alimentos saludables lo mantendrá lleno de energía, motivado y positivo. Darle a tu cuerpo muchas proteínas, verduras saludables, vitaminas y nutrientes te mantendrá lleno de energía. Además, mantenerte saludable ayudará a optimizar tu recuperación.

Esto no significa que no puedas satisfacer un capricho de vez en cuando. Mis amigos me enviaron postres como regalo de recuperación después de la cirugía. Mi papá preparaba mini “vuelos de donas” en una bandeja divertida para que los probáramos. ¡Mmm! Por fantástico que fuera esto, no era mi desayuno, almuerzo ni cena. Así que definitivamente asegúrate de disfrutar de tu refrigerio favorito y date un capricho de vez en cuando. ¡Asegúrate de que esté en la lista de compras semanal!

Ten en cuenta que estás desarrollando huesos nuevos, por lo que deseas brindarle a tu cuerpo la mejor nutrición posible y así tu cuerpo se beneficia de una nutrición óptima para que pueda desarrollar huesos y sanar rápidamente.

DESCANSA LO SUFICIENTE

Se podría pensar que descansar lo suficiente sucederá automáticamente ya que tu movimiento será restringido después de esta cirugía, pero el hecho de que no te estés moviendo no significa necesariamente que estés descansando. Inmediatamente después de mi cirugía, pasé todo el día, todos los días, en mi cama. Veía demasiada televisión y pasaba demasiado tiempo en mi teléfono y computadora. Como resultado, mi rutina se salió de control. Tenía problemas para dormir por las noches. Incluso, los días y las noches empezaron a correr juntos. No es lo que hay que hacer.

Mantener una rutina similar a la rutina prequirúrgica es importante porque te mantiene encaminado y hace que tus días y tus noches sean mejores. Comencé a poner la alarma, a quitarme el pijama, aunque fuera con otra ropa de estar en casa, a lavarme la cara y a cepillarme los dientes como antes de la cirugía.

Establecí un horario para todo a lo largo del día: tareas escolares, tareas de la casa, tiempo de diversión y tiempo para dormir sin interrupciones. A la hora de dormir apagué mis dispositivos para poder descansar bien por la noche.

Otro consejo que te daría es cambiar de ubicación. Todos los días me proponía dejar la cama en mi habitación y trasladarme a la sala de estar. Pasar tiempo en el sofá era importante porque estaba cambiando lo que podía ver a mi alrededor. Un cambio de escenario fue útil y representó un soplo de aire fresco mental.

El sueño profundo es regenerativo y curativo. Permite que el cuerpo se repare a sí mismo. Mientras duermes, tu cuerpo se cura a sí mismo y desarrolla nuevos huesos, así que haz lo correcto y dale muchas oportunidades para hacerlo.

APROVECHA AL MÁXIMO EL TIEMPO DE INACTIVIDAD

Hay regalos por todas partes para disfrutar. Aprovechar al máximo el tiempo de inactividad posquirúrgico es uno de ellos. Como adolescentes, vivimos vidas locas y siempre tenemos poco tiempo. Mi preparatoria es exigente y cuando le sumas trabajo, voluntariado, deportes y socialización es difícil equilibrarlo todo. Hay muy pocos momentos en la vida en los que nos vemos obligados a reducir el ritmo, así que utiliza este tiempo con prudencia.

Aconsejo pensar en una nueva habilidad que te gustaría aprender o practicar, pero que nunca has tenido tiempo para hacerlo. Esta es una gran oportunidad para que lo intentes. Tal vez quisieras aprender los conceptos básicos de un idioma extranjero, cómo jugar a las cartas, cómo tejer, cómo dibujar o los conceptos básicos de la computadora. Considera esta recuperación como una oportunidad para crecer y aprender más sobre ti mismo utilizando el tiempo de manera constructiva.

En mi caso, tuve más tiempo para hablar por teléfono con mi abuela y practicar mi español. Me interesé por la psicología, completé la prueba de personalidad de Myers-

Briggs y aprendí mucho sobre mí.

Tuve la oportunidad de pensar mucho sobre quién quería ser en el mundo y qué quería hacer. Fue durante este tiempo que descubrí mi pasión por la psicología. También decidí intentar hacer cosas que siempre había querido hacer. Tan pronto como pude, me ofrecí como voluntaria para acoger a un gatito. Tuve mucha suerte de que mi mamá me ayudara a limpiar la caja de arena, etc. Socializar con los gatitos salvajes y ayudarlos a ser adoptados fue increíble porque requirió mucho cariño. Me hizo sentir genial poder hacer algo nuevo en mi situación. Me dio algo nuevo de qué hablar y nuevas metas. Esto fue muy útil, especialmente cuando inevitablemente había momentos en que mis amigos participaban en algo que yo no podía hacer, como ir a la playa o practicar deportes. Esta fue una manera para mí de seguir creciendo y desarrollándome. No me sentí abrumada en mi recuperación. La cirugía también me ayudó a obligarme a permanecer en el presente en lugar de preocuparme por el futuro. Me vi obligada a tomar aire y ser consciente de lo que podía hacer hoy.

BUSCAR APOYO

Este es el momento de reunir a TU Equipo. Es importante defenderse por sí mismo y dejar que otros sepan cómo pueden ayudarte. No puedes realizar esta cirugía y recuperación por tu cuenta y no es necesario. Pide la ayuda que necesites para satisfacer tus necesidades físicas, emocionales y sociales. ¡Si necesitas ayuda para calentar un plato de comida, pídelo! ¡Si te sientes cansado y quieres tener una charla de ánimo, pues tenla! ¡Si extrañas a tus amigos y quieres ver una película juntos, invítalos! Los familiares y amigos no pueden leer tu mente, así que mantente abierto acerca de tus necesidades. Este no es el momento de estar reprimido.

Dadas las circunstancias, es normal sentirse frustrado, triste y un poco deprimido. Si te sientes muy aislado y triste o tiene algún pensamiento oscuro, compártelo con alguien de confianza. Puede ser uno de tus padres, tu médico o un adulto de confianza.

Como dije anteriormente en la guía, la atención a la salud mental es importante y recomendaría tener un plan de apoyo mental en caso de que lo necesites.

Tuve momentos en los que me sentí aislada y ansiosa. Comencé a ver a un terapeuta virtualmente y me ayudó a procesar lo que había pasado y a replantearme mi perspectiva.

ESTABLECE EXPECTATIVAS REALISTAS

Es importante establecer expectativas realistas para tu cirugía, curación y recuperación. Antes de la cirugía, sugiero preguntarle a tu equipo médico qué puedes esperar de manera realista durante cada etapa de este procedimiento. Utiliza la información que te brinden como marco para las expectativas, pero comprende que las

cosas pueden cambiar. Por ejemplo, mi tasa de crecimiento óseo fue un poco más lenta de lo que esperábamos. Como resultado, pasé más tiempo del que quería, sin soportar peso. Es importante seguir escuchando las órdenes de tu médico. Nunca querrás arriesgar el progreso que estás logrando solo porque el cronograma no es el que esperabas.

Me sometieron a una cirugía para insertar un dispositivo interno y preparar los huesos para que pudieran crecer, y luego, un año después, una segunda cirugía para retirar todo el hardware, además de casi seis meses de recuperación después de la segunda cirugía antes de que me autorizaran por completo a hacer lo que quisiera. ¡Un año y medio de restricciones puede resultar frustrante! Recuerda que cada día es un progreso y solo porque no notes que hay una diferencia, se producen cambios. Después de la cirugía, visité a mi médico semanalmente y, de repente, fui cada dos semanas. Con el tiempo, se convirtió en cada tres semanas, luego una vez al mes. Antes de darme cuenta, toda la cirugía y la recuperación quedaron atrás.

Cada vez que me tomaban radiografías de la pierna, veía pocos cambios, veía un poco más y más crecimiento óseo. Cada vez que iba de visita desde fuera no podía ver que estuviera pasando nada, pero por dentro mi cuerpo estaba trabajando duro en cada momento.

BUSCA EL LADO BUENO DE LAS COSAS

Intento encontrar lo bueno en situaciones en las que, inicialmente, quizás no lo veas. Aquí hay algunos aspectos positivos que encontré durante mi procedimiento. Quizás encuentres estos también o algunos nuevos:

La gente puede sorprenderte: me conmovió cuando algunas personas con las que ni siquiera era cercana hicieron todo lo posible para apoyarme, hacerme sentir bien o preguntarme cómo estaba. No olvides a las personas que hicieron todo lo posible para mostrarte amabilidad y apoyo. Gente generosa. Personas que te amaban y te cuidaban. Personas que hicieron cosas que no necesitaban hacer. Aprecia a las personas que estuvieron ahí para ti y te apoyaron. Estas personas son de oro y nunca olvidaré la amabilidad que me mostraron y cómo me hicieron sentir. Como una adolescente introvertida, marcó la diferencia para mí.

Las cosas se ponen en perspectiva: A veces, cuando sucede algo grande, es útil mantener las pequeñas cosas en perspectiva. Las pequeñas cosas que me molestaban dejaron de ser gran cosa. Si mis amigos iban a jugar voleibol a la playa, por ejemplo, y yo sabía que no podía ir, lo dejaba pasar y centraba mi atención en otra cosa.

Me convertí en una maestra en establecer límites personales: el hecho de que alguien haga una pregunta no significa que tengas que responderla. A menudo, cuando estaba en el mundo, los extraños sentían la necesidad de preguntar qué había pasado con mi pierna. La gente tenía buenas intenciones, pero a veces me hacía sentir incómoda explicar mi procedimiento. También me cansé de corregir a los extraños para hacerles

saber que no fue un accidente de voleibol, esquí acuático, fútbol o snowboard. Jajaja. Una sonrisa educada y un "Gracias, estoy bien" es todo lo que necesitas compartir. El servicio a la comunidad se volvió muy importante: recomiendo encontrar una manera de ayudar a los demás mientras te recuperas. Ayudar a los demás es importante. También es una manera maravillosa de recordarnos a nosotros mismos que no todo se trata de nosotros todo el tiempo. También sirve como recordatorio de que no somos las únicas personas que atravesamos desafíos. Criar gatitos salvajes fue una experiencia maravillosa porque todavía podía contribuir, incluso en mi situación. Yo era una parte muy importante en la vida de los gatitos que cuidaba. También fue un cambio agradable pasar de recibir ayuda constantemente a ayudar. Adopté un gato salvaje al que llamé Charlie. Lo domesticué y lo rehabilité después de que lo atropellara un automóvil. Le cuidé sus propios huesos rotos y ahora es mi gato para siempre.

Ese primer paso: Específicamente para el alargamiento de piernas, eventualmente, ese primer paso trascendental sucederá. Para mí, llegó el día en el pasillo del Departamento de Ortopedia cuando mi médico dijo: "Es el momento". Puse mis muletas contra la pared y retiré la pierna de manera protectora. Se sentía raro tocar el suelo con el pie después de tanto tiempo. Enderecé mi espalda. Pude sentir mi columna verdaderamente recta por primera vez. Ambos pies tocaron el suelo de manera uniforme y miré hacia abajo para ver mis dos rótulas alineadas.

¡Guau! Me tomó un par de minutos reunir el valor para dar el primer paso. Vi a mi mamá llorar cuando se emocionó. Vi las comisuras de los ojos de mi médico arrugarse entre su gorro de cirujano y su mascarilla, delatando su sonrisa. El tiempo se congeló cuando di ese primer paso y sentí mis mejillas mojadas con lágrimas de felicidad. Esperé 15 años para dar mi primer paso en igualdad de condiciones. Nunca olvidaré ese día. Todo vale la pena.

POSTPROCEDIMIENTO

¡¡Felicidades!! ¡Tu miembro se ha alargado y ha sanado! Tu dispositivo interno o externo ha sido eliminado. Ya estás empezando a volver a la vida como la conocías, pero con una extremidad mejorada. Creo que descubrirás que tu extremidad no es lo único que creció durante esta terrible experiencia. Hay muchos aprendizajes claves que surgen de un procedimiento como este.

CICATRICES

Todavía miro mis piernas y no puedo creer que tengan la misma longitud. Mis piernas son fuertes y me han sostenido toda mi vida. Estoy agradecida. Mi pierna tiene muchas cicatrices. Ese es el precio que pagar por mis piernas iguales. Las cicatrices se han aclarado un poco. La crema para cicatrices y el bloqueador solar pueden ayudar. Es algo que abordaré con mucho gusto. Todavía recibo preguntas sobre lo que pasó con mi pierna y puedo explicarlo o no dependiendo de las circunstancias. Las cicatrices son un mapa de todo lo que he superado. A veces ser un adolescente con cicatrices no es lo más fácil, pero si alguien tiene un problema con mis cicatrices, entonces no es la

persona adecuada para mí. Simple.

CONTANDO LAS BENDICIONES

Siempre es importante reflexionar sobre tus bendiciones. ¡Compartiré una mía y luego crearé una para ti! Soy una estadounidense de segunda generación. Si mis padres no hubieran venido a Estados Unidos, yo no hubiera tenido esta oportunidad. ¡El acceso a una excelente atención médica es una bendición!

LECCIONES DE VIDA

Pasar por este procedimiento cambia la vida. Te cambia. Cada vez que pasas por algo desafiante tienes la oportunidad de crecer. Sé que soy más madura y soy más fuerte por eso. Esta experiencia me marcó y le doy el crédito a mi resiliencia, empatía y determinación. Le doy el crédito a mi pasión descubierta en la psicología. Me recordó lo que es la verdadera amistad y la importancia de la familia. Incluso le doy el crédito a mi gato adoptado, Charlie.

LA VIDA ES PARA VIVIRLA

La vida es un regalo. Tú has vencido este procedimiento, ahora vive tu mejor vida. Piensa en cómo puedes transmitir tus bendiciones a otra persona. ¿Quizás puedas ser voluntario o escribir tu propia guía?

ERES EL DUEÑO DE TU DESTINO, ERES EL CAPITÁN DE TU ALMA

Por último, me gustaría compartir uno de mis poemas favoritos escrito por William Ernest Henley. El poema fue escrito en 1875 y está inspirado en sus propias experiencias.

Cuando William Ernest Henley tenía 12 años, desarrolló tuberculosis y tuvieron que amputarle la pierna izquierda por debajo de la rodilla. A lo largo de su vida, luchó contra los efectos de la tuberculosis y sufrió múltiples cirugías. Escribió este poema mientras estuvo hospitalizado durante tres años mientras los médicos intentaban salvar de la amputación la pierna que le quedaba. Sus experiencias personales y las luchas lo llevaron a escribir uno de los poemas más famosos de todos los tiempos. "Invictus" significa invicto. Se trata de la valentía para superar la adversidad y perseverar. Se trata de nunca darse por vencido ni perder la esperanza.

Te envío buenos pensamientos para tu salud y bienestar. Te envío fuerza, valentía y positividad. Espero que esta guía haya sido útil. Es mi deseo que mantengas la esperanza. Es mi oración que siempre recuerdes, sin importar el desafío que tengas por delante: que eres el dueño de tu destino, eres el capitán de tu alma.

Invictus

*En la noche que me envuelve,
negra, como un insondable,
doy gracias al Dios que fuere
por mi alma inconquistable.*

*En las garras de las circunstancias
no he gemido, ni llorado.
Bajo los golpes del destino
mi cabeza ensangrentada jamás se ha postrado.*

*Más allá de este lugar de ira y llantos
acecha la oscuridad con su horror.
Y sin embargo la amenaza de los años me halla,
y me hallará sin temor.*

*Ya no importa cuan estrecho haya sido el camino
ni cuantos castigos lleve a mi espalda:
soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma.*

escrito por *William Ernest Henley*