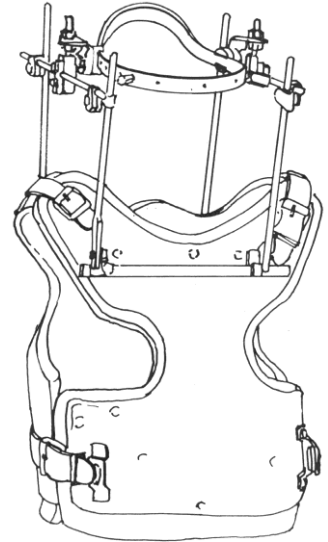


Cuidado del halo (Halo care)

¿Qué es un halo?

Es un dispositivo que se utiliza para mantener el cuello de su hijo en su lugar y evitar que se mueva mientras cicatriza.

- El tiempo de uso depende del problema que tiene su hijo y de las recomendaciones del médico. La mayoría de las veces se usa de 2 a 4 meses.
- El halo le puede ayudar a su hijo a estar lo más activo posible y realizar actividades como salir a comer, ir al cine, estar con los amigos e ir a la escuela o al trabajo.
- Tal vez escuche que también lo llaman chaleco halo o chaleco con halo (*halo vest*).



¿Qué debo hacer para ayudar a mi hijo a moverse con el halo?

Para ayudarle a su hijo a sentirse bien y estar lo más seguro posible con el halo:

- Pídale que descanse con frecuencia durante el día. Esto le ayudará a reducir el dolor en el área del cuello.
- Pídale que cuando se mueva, lo haga muy despacio y con mucho cuidado.
 - Le puede tomar cierto tiempo acostumbrarse al peso de la cabeza.
 - También necesitará adquirir un nuevo sentido de equilibrio al moverse.
- Ayúdele a aprender cómo moverse entre objetos, puertas y gabinetes en la casa como en la escuela. Al comienzo es fácil engañarse al calcular las distancias entre el halo y los objetos.

¿Qué le debo enseñar a mi hijo respecto a su seguridad al usar un halo?

Enséñele a su hijo a mantener la llave del halo sujeta con cinta adhesiva, en la parte delantera del chaleco, **en todo momento**. Otras pautas de seguridad incluyen lo siguiente: enséñele a su hijo a **NO**:

- Doblar o girar el cuello.
- Doblar el cuerpo hacia adelante, a nivel de la cintura.
- Hacer nada que pueda ponerle presión al cuello.
- Levantar más de 5 libras (el peso de una bolsa normal de azúcar o harina).
- Permitir que alguien lo agarre o tire de las varillas o el chaleco.
- Aflojar o ajustar el chaleco o los clavos.
- Ir a sitios muy concurridos, donde puedan golpear o empujar al niño y al halo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cuidado del halo, continuación

¿Qué tipo de ropa debe usar mi hijo?

Su hijo debe vestir ropa cómoda que le quede bien con el chaleco.

- No permita que su hijo use ropa debajo del chaleco.
- Debe usar ropa que se abra en la parte delantera o trasera con cierres, botones o velcro. Tal vez necesite ponerse una camisa más grande que se ajuste sobre el chaleco
- Enséñele a no ponerse la ropa sobre la cabeza.
- El terapeuta ocupacional de su hijo puede darle un «alcanzador» u otro dispositivo para ayudarlo a vestirse.

También haga que su hijo use:

- Zapatos con suela de goma antideslizante, como zapatillas (tenis). No permita que use sandalias, *flip flops*, ni tacones altos, eso puede hacer que su hijo se caiga y se lastime.
- Una bufanda para ayudar a mantener la cabeza, el cuello y las orejas calientes en caso necesario.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a dormir?

NO permita que su hijo duerma boca abajo. Solo puede dormir boca arriba o de lado.

Al principio, su hijo puede tener problemas para dormir.

Para ayudarlo a dormir:

- Póngale una toalla o una funda de almohada enrollada:
 - Detrás del cuello de su hijo si duerme boca arriba.
 - Al lado de la mejilla de su hijo si duerme de lado.
- Asegúrese de que la toalla enrollada o la funda de la almohada solo toquen la cabeza o el cuello, no el halo.
- Haga una cuña para levantar la cabecera de la cama.

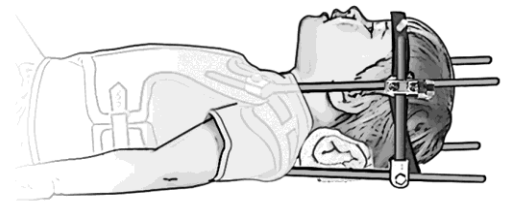
Para hacer una cuña:

- Compre espuma en una tienda de telas. Cuidadosamente córtela con un cuchillo de trinchar eléctrico para hacer una forma de cuña.
- Puede usar almohadas.

Al levantarse de la cama, su hijo **NO DEBE DOBLAR** la cintura al sentarse. Esto pone tensión en los clavos quirúrgicos (*pins*, en inglés) delanteros.

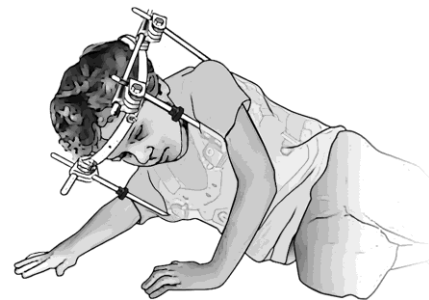
En lugar de hacer eso, debe seguir los siguientes pasos:

- Acuéstese boca arriba.



Para dormir

Duerma con una toalla enrollada detrás del cuello



Al levantarse

Póngase de lado y empujese hacia arriba para sentarse

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cuidado del halo, continuación

- Doble ambas rodillas.
- Lleve los brazos hacia el borde de la cama.
- Póngase de costado.
- Baje las piernas de la cama y empuje hacia arriba para sentarse apoyándose sobre el codo inferior y la mano superior.

Para acostarse en la cama, repita el proceso anterior, pero a la inversa.

¿Cómo debo cuidar los sitios de los clavos, los clavos y la piel de mi hijo?

Para cuidar los sitios de los clavos:

- No use ungüentos, polvos ni antisépticos en los sitios de clavos ni debajo del chaleco, a menos que el médico lo indique.
- Revise los sitios de los clavos todos los días para detectar signos de infección. Esto puede incluir:
 - Aumento del enrojecimiento o hinchazón.
 - Sensibilidad, dolor o dureza en el sitio del clavo.
 - Secreción, cambios en el color de la secreción y secreción con mal olor.
 - Piel caliente en el sitio del clavo.
 - Fiebre mayor de 100.3 ° F (38 °C) sin otros signos o síntomas de enfermedad.

Para cuidar los clavos:

- Limpie los clavos 2 veces al día.
- A menos que el médico indique algo diferente, use solución salina estéril (agua salada) para limpiar los clavos. Se puede comprar solución salina estéril (agua salada) en una tienda o farmacia.

Cuando limpie los clavos:

- Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Sumerja un hisopo de algodón limpio (como un cotonete) en la solución salina estéril.
- Limpie la piel alrededor del clavo con un movimiento circular. Empuje la piel hacia abajo y lejos del clavo. Esto ayuda a evitar que se acumule la secreción en los sitios de los clavos. También evita que la piel se adhiera a los clavos.
- Asegúrese de que no quede costra en el sitio del clavo ni en la piel alrededor del clavo.
- Repita estos pasos en cada sitio con clavos.
 - Use un hisopo de algodón limpio para cada sitio de clavo.
 - No toque ni use el mismo hisopo de un sitio a otro.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cuidado del halo, continuación

Para ayudar a cuidar la piel de su hijo:

- Revise la piel de su hijo todos los días en busca de signos de presión o irritación por el chaleco. Esto puede incluir enrojecimiento, hematomas o ampollas.
- Use una toalla delgada, no un objeto duro, para rascarse debajo del chaleco.
- Informe al médico de su hijo si observa algún problema con el chaleco. Se puede cambiar, si es necesario.

¿Cómo puedo ayudar a aliviar el dolor de mi hijo?

- Su médico puede recetarle a su hijo un medicamento para el dolor para tomar en casa. Llame al médico si necesita rellenar el medicamento. Con el tiempo su hijo necesitará cada vez menos medicamento para el dolor.
- Usted puede darle a su hijo paracetamol (Tylenol, o una marca comercial menos costosa) o ibuprofeno (Motrin, Advil o una marca comercial menos costosa), cuando ya no se necesite el medicamento recetado.
 - Siga cuidadosamente las instrucciones que aparecen en el envase o pregunte al médico de su hijo cuánto medicamento debe darle.
 - **NO LE DÉ:**
 - Más de 5 dosis de paracetamol (acetaminophen) en un período de 24 horas.
 - No le dé paracetamol (acetaminophen) a bebés menores de 3 meses de edad sin antes consultar al médico de su hijo.
 - No le dé ibuprofeno (ibuprofen) a bebés menores de 6 meses sin antes consultar al médico de su hijo.
 - No le dé paracetamol (acetaminophen) e ibuprofeno (ibuprofen) al mismo tiempo.
- También le puede ayudar:
 - Jugar su juego favorito
 - Ver televisión o un video o escuchar música
 - Escuchar música
 - Respirar de manera lenta y profunda
 - Imaginar que está haciendo sus cosas preferidas en un lugar lejano como la playa.
 - Hablar con amigos

¿Cómo puede bañarse mi hijo?

- Ayude a su hijo a darle un baño de esponja sentado en una silla junto al lavabo o acostado en la cama. No permita que se duche.
- Siempre mantenga la piel y el forro limpios y el chaleco seco.
 - Proteja el chaleco con una bolsa plástica.
 - Si el chaleco se moja, use un secador de cabello en configuración «cool» (fresco) para secarlo.
- No use polvo, jabón o loción debajo del chaleco. Esto puede irritar la piel.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cuidado del halo, continuación

¿Cómo puedo ayudarle a lavarse el cabello?

No le lave el cabello por 2 a 3 días después de puesto el halo. Pasado ese tiempo, siga los siguientes pasos para lavar el cabello de su hijo:

- Proteja el chaleco con una bolsa plástica.
- Mantenga la cabeza de su hijo por debajo del nivel del pecho, de manera que no le vaya a escurrir el agua por entre el chaleco.
 - Haga que se acueste boca arriba con una bolsa plástica metida alrededor del chaleco.
 - Siéntelo en una silla o en una silla reclinable. Sostenga el platón colocado en la base del cuello para recoger el agua.
 - Use una jarra de plástico o una manguera de caucho del fregadero para enjuagar el cabello.
 - Puede usar una toallita húmeda con champú en vez de una jarra de plástico o manguera de caucho.
 - Puede usar también champú seco que no se necesita enjuagar.
- No use tintes, colorantes, acondicionadores ni spray en el cabello.
- Si su hijo tiene caspa, use un champú contra la caspa.

¿Qué debe comer mi hijo?

Asegúrese de que coma alimentos saludables para ayudarle a mantener su peso normal y para que cicatrice bien. Si aumenta de peso, su chaleco tendría que reajustarse. Dé a su hijo:

- Porciones de tamaño normal.
- Comidas con proteína, como carne, huevos y frijoles.
- Productos lácteos, como leche, yogurt y queso.
- Frutas y vegetales frescos.
- Panes integrales y cereales.

¿Cómo se puede movilizar mi hijo?

Su hijo **NO PUEDE**:

- Manejar un automóvil.
- Manejar o montar vehículos con ruedas, tales como bicicletas, patinetas, vehículos de todo terreno o motocicletas.

Su hijo debe limitar el uso del transporte público:

- Los automóviles, buses, trenes y carros pueden causar sacudidas o golpes.
- Las multitudes pueden causar empujones.

Su hijo puede viajar en automóviles y aviones.

- Al viajar en automóviles:
 - Su hijo **siempre** debe usar el cinturón de seguridad o usar un asiento para el automóvil según corresponda.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cuidado del halo, continuación

- Para subirse a un automóvil, pídale que:
 - Se suba de espalda con el cuerpo inclinado hacia adelante por la cintura.
 - Se siente
 - Mueva las piernas y el cuerpo juntos para mirar hacia adelante.
- Para salir del automóvil, haga que siga estos pasos a la inversa.
- Enseñe a su hijo a entrar y salir de un automóvil sin golpear el halo contra el marco de la puerta.
- Al viajar en avión:
 - Tenga en cuenta que el halo activará los detectores de metales.
 - Pida abordar el avión antes de otros pasajeros.

¿Cuándo puede regresar mi hijo la escuela o al trabajo?

Su hijo puede regresar a la escuela o al trabajo cuando el médico lo indique. Un terapeuta ocupacional puede revisar su escritorio, computador o estación de trabajo, tanto en la escuela como en el trabajo.

Para ayudar a su hijo, enséñele a:

- Pararse para descansar si tiene que permanecer mucho tiempo sentado.
- Mantener su computadora al nivel de los ojos. Sus brazos deben descansar sobre una superficie plana con los codos doblados en 90 grados.
- Eleve la superficie para escribir, si es necesario. Asegúrese de que sus brazos descansen sobre una superficie plana.
- Consiga que uno de sus amigos le ayude a cargar los libros u otros objetos pesados. Él no puede cargar bolsas ni mochilas sobre sus hombros, ni tampoco puede levantar objetos de más de 5 libras de peso.

¿Cuándo le quitarán el halo?

Se lo quitarán cuando las radiografías (rayos X) muestren que el cuello ha cicatrizado. El médico le dirá cuándo puede reiniciar sus actividades normales. Cuando le quiten el halo, su hijo:

- Se sentirá mareado o sentirá su cabeza muy pesada.
- Tendrá los músculos del cuello débiles y adoloridos. Puede que necesite usar un collarín como soporte.
- Necesitará fisioterapia para fortalecer el cuello.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico **inmediatamente** si su hijo tiene:

- Dolor que no desaparece al cambiar de posición o al tomar analgésicos para el dolor.
- Una sensación extraña en los brazos o piernas, como entumecimiento u hormigueo.
- Disminución del movimiento de los brazos o piernas.
- Cualquier movimiento del cuello.
- Enrojecimiento o irritación de la piel bajo el chaleco.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cuidado del halo, continuación

- Signos de infección en el sitio de los clavos:
 - Aumento del enrojecimiento o hinchazón.
 - Dolor, sensibilidad o endurecimiento en el sitio de los clavos.
 - Nueva secreción o cambio de color o mal olor en la secreción.
 - Piel caliente en el sitio de los clavos.
 - Fiebre de 100.3°F o 38°C más, sin otros signos de enfermedad.

Llame también al médico en los siguientes casos:

- Los clavos o el chaleco necesitan ajustarse.
- Hay partes, clavos o tornillos sueltos.
- Si usted tiene preguntas o inquietudes sobre cómo se siente su hijo o le preocupa su aspecto.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

