

SPECIAL POINTS OF INTEREST:

- Para Español, vaya a la página 9

INSIDE THIS ISSUE

Rancho Strong	1
Director's Corner	2
New Pain Coping Study	2-3
Move It or Lose It!	3
Rancho Resources	4
Free Legal Services at Rancho!	5
Rancho Violence Recovery & Prevention Program	6
Community Resources	6
Alumni News	7
Español	9-15



Rancho Strong

Hope. Resilience. Connection. We hear these words often these days, but they are not new to the Rancho community. They are often used to describe us.

As we face challenges during these unprecedented times, we want our Rancho family to know that we see you, hear you, and continue to be here for you. You are part of our community. We have no doubt that our resilience will sustain us until better times. This issue will provide you with inspiring messages from individuals with spinal cord injury (SCI) who have dealt with prolonged periods of home isolation and valuable resources on ways to stay connected.

We are social by nature. At a time when protecting our physical health requires extended periods of isolation we need to be mindful of our mental health: it is crucial to continue to engage in social and work activities to stay connected with others. Fortunately, remote video calling technologies (e.g., FaceTime, Zoom) are available for us to keep connected in these uncertain times.

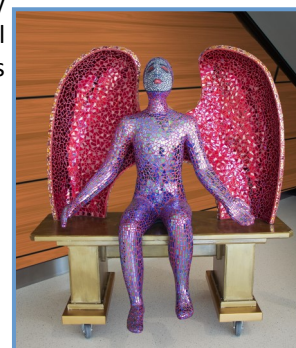
While adhering to "Safer at Home" guidelines, we can care for our mental health. We can take this opportunity to reconnect with friends, start a new hobby, or return to an activity that brought us joy in the past. Despite closed gyms and other recreational spaces, there are fortunately many other ways to remain

physically active. To assist, Rancho's Don Knabe Wellness Center has created a virtual wellness website to provide access to classes and support groups. Inside, you will find links for online workouts, meditation, and healthy living.

Another valuable resource for improving health and well-being after SCI is the Knowledge Translation Center of the national SCI Model Systems program. The center offers many free, online resources covering topics such as maintaining respiratory health, managing your bowel and bladder function, and more. Rancho is proud to contribute to these resources, which can be found at www.https://msktc.org/sci.

While we cannot replace the value of face-to-face interactions, we can adapt and find new ways to stay connected. Especially during times of physical distancing, simple acts of kindness like a smile, a phone call to someone living alone, sharing extra supplies, or offering praise reminds us that we are on this journey together. We may be physically apart, but we can still reach out to others with love.

Pictured:
"Esperanza"
Angel of Hope
By Rancho Artist:
Robert Thome



Stay Safe and Rancho Strong

Director's Corner



Yaga Szlachcic, MD
Director, Southern
California Spinal Cord
Injury Model System

We began this edition of SCI on Rancho in the middle of California's Safer at Home initiative aimed at slowing the spread of the Novel Coronavirus Covid-19. This global pandemic has dramatically altered much of daily life for all of us. In recognition of the health crisis, this issue of our newsletter is focused on coping strategies to facilitate resilience and hopefulness in times of stress or adversity. Our goal is to highlight coping strategies specific to this crisis as well as those useful for any stressful time. We have also included stories from the community that illustrate positive approaches to enduring and overcoming challenges. We hope that the information and resources we have shared will be helpful to the SCI community.

Persons with spinal cord injury have all faced adversity, first with their initial injury and then with secondary effects including chronic pain, pressure injuries, and other health problems. In this issue, we share the experiences of two of our SCI Model System staff members with SCI who have faced challenges related to their spinal injuries and their approach to maintaining hopeful outlooks. Both emphasized the importance of physical as well as emotional well-being.

We are also pleased to announce the funding of two new research projects. Both aim to facilitate resilience and hopefulness and improve the lives of those in the SCI community at Rancho and beyond. One project will develop and pilot test a pain coping program for individuals with SCI. The other will identify and implement strategies to prevent and support recovery from violence.

Finally, we would like to share a quote from Dr. Viktor E. Frankl, a psychiatrist and Holocaust survivor, from his book Man's Search for Meaning:

"Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way."

Dr. Frankl observed that people have a strong desire to find meaning and purpose in life even in extreme circumstances; and finding meaning or purpose, which is unique to each person, can be crucial to enduring and surviving.

We at Rancho's SCI Model System wish you and your loved ones good health, inner strength, and hope for the future.

New Pain Coping Study

Chronic pain affects most individuals with spinal cord injury (SCI) and negatively impacts their daily function and quality of life. Neuropathic pain results from injury to the nerves and spinal cord and can be severe. Treatments for neuropathic pain are only modestly effective and medications have unwanted side effects.

Many rehabilitation centers have clinics to assist patients with medical management of

chronic pain, but they are limited in capacity and do not offer ongoing support. The Craig H. Neilsen Foundation has provided funding to Rancho researchers, Sara Mulroy, PhD, PT and Rebecca Lewthwaite, PhD to develop and test an alternative, community-based program for chronic pain management at Rancho.

The new pain management program will emphasize 3 elements: relaxation training, development of active pain coping strategies, and physical exercise. Investigators Mulroy and Lewthwaite will collaborate with clinical



Pain Coping Study *cont.*

experts at Rancho's Don Knabe Wellness Center and members of the SCI community who have neuropathic pain to develop classes that address each element. The classes will incorporate two types of relaxation training: meditation and heart rate variability biofeedback, which involves deep breathing in rhythm with your heart rate. Once the program has been developed, individuals with SCI who have chronic neuropathic pain will pilot test its effectiveness.



Move It or Lose It!



The old saying, "Move it or lose it" is so true.

Nearly every day it seems there is new evidence about the important role physical activity and movement plays in the health of both our bodies and our minds. Unfortunately, incorporating regular and adequate physical activity into our lives can be difficult, especially for persons after spinal cord injury (SCI).

To help, Rancho is conducting an exciting study investigating two different ways for individuals with SCI to increase their physical activity as part of our SCI Model Systems research. Before increasing their physical activity over 4 months, study volunteers are checked to make sure that their hearts and shoulders are healthy enough for added activity.

All volunteers receive a Fitbit to wear during the study and keep afterwards. The Fitbit measures their daily physical activity (or "steps", in the form of wheelchair pushes and arm movement), both before they begin and during their efforts to increase their activity. After all, if you do not know where you are starting in terms of your current physical activity level, you can't gauge how much you've improved.

Half of the volunteers use their Fitbit to monitor and help increase their physical activity throughout the day. The other half are loaned an arm cycle to take home and perform 3

sessions of cycling each week, working up gradually from 15 to 30 minutes per session. In addition, all volunteers receive a set of resistive bands, a hand weight, and instruction in shoulder flexibility and strengthening exercises to help protect their shoulders as they increase their arm activity.

They also check-in with a Physical Therapist by phone every 2 to 4 weeks to set goals. Finally, everyone participates in an evaluation at the beginning and end of the study to document their cardio metabolic health (via fasting bloodwork), pushing endurance, shoulder strength, quality of life, and mood. These measures will help us better understand the benefits of increasing physical activity after SCI and which exercise approach is better.

We are very grateful to our volunteers who have completed the study, and look forward to enrolling more over the next year. If you are interested, please call us at **(562) 385-7177** ask for Sandy or Lisa to learn more about joining our study.



Resources at Rancho

Wellness Online!

www.ranchoresearch.org/rancho-virtual-wellness

Instagram: @ranchoresearch

Facebook: Rancho Research Institute

The Don Knabe Wellness Center now has an online space to access wellness resources! Director Sonja Kiseljak Dusenbury shares that “It has always been a goal to have virtual space for wellness offerings and this unfortunate event made this a possibility.” The Wellness Center plans to keep these resources available even after reopening. Resources are updated regularly, please refer to the website for the most current information.

During Safer-at-Home orders, the Don Knabe Wellness Center also provided staff with a space for childcare and face-shield assembly.



Wellness Classes

Now is a great time to explore new hobbies like songwriting! Currently, Rancho’s own Charles Whitehead is leading a virtual songwriting class every Friday at 11:00 AM.

Support Groups

During these unpredictable times, it’s common to feel disconnected. However, Rancho’s SCI groups for socializing and finding support continue to meet virtually! Both English and Spanish SCI support groups are available. Coordinator Robert Rohan plans to continue the virtual groups even when the in-person support groups resume. For more information or to RSVP, please email Robert at: rrohan@dhs.lacounty.gov.

The RICH Program

The *Rancho I Choose Health (RICH) Program* is a new resource to help community members continue their health education via video workshops. Currently, [Healthy Living](#), [Goal Setting](#) and [Arthritis Education](#) workshops are available. [Fall Prevention](#) and [Pain Management](#) workshops are planned. As the program develops, more of these resources will become available in Spanish.

Fitness and Mindfulness

Staying home does not mean you must leave your fitness goals at the gym! A fitness class and a mindfulness session are available every day. Zumba, Seated Tai Chi, Pilates and Yoga are just a few of the classes to get you moving. Mindfulness sessions can provide time for reflection and relaxation.



All resources can be found at

www.ranchoresearch.org/rancho-virtual-wellness

Free Legal Services at Rancho!

Did you know that as a member of the Rancho community, you may be eligible for free legal services for issues impacting your health and well-being, including housing, government benefits, and family law? These services are provided by the Legal Aid Foundation of Los Angeles (LAFLA). They can provide advice on legal issues, ranging from difficulties with housing to receiving benefits.

LAFLA recently opened its newest Medical-Legal Partnership clinic at Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center. As part of the Whole Person Care – LA Medical-Legal Community Partnership, this clinic embraces the combined commitment of health care workers and legal partners to improve the health of the whole person. The new clinic connects low-income Rancho community members to LAFLA in order to provide FREE legal check-ups.

Since opening at Rancho, LAFLA staff have assisted with an array of legal issues including housing, benefits, and immigration. According to LAFLA Attorney Andrew Kazakes, “Sometimes what a person needs is a referral to the appropriate place. Other times the client just needs information about eligibility for benefits and services. So, it has been a unique experience since people sometimes have difficulty articulating the issues that they face.” He states that getting to talk to someone with years of legal experience can really help clients navigate systems that are often confusing and intimidating.



The Rancho Los Amigos Medical-Legal Partnership Clinic is located in Room 3143 on the 3rd Floor of the Outpatient Building. It is open on Mondays and Tuesdays from 8:30–12:00 p.m. and from 1:00–4:30 p.m. Rancho clients are encouraged to make an appointment through the Social Work Department, but walk-ins are welcome.

Due to the Covid-19 pandemic, LAFLA has implemented measures to protect the health of its clients, visitors, and staff. Staff continue to assist clients via phone and email. During this time, applicants can access LAFLA services by calling **323-801-7954** or emailing **MLCP-Rancho@lafla.org**.



Rancho Violence Recovery & Prevention Program

The Rancho Research Institute (RRI) is pleased to launch the Rancho Violence Recovery and Prevention Program (RVRPP) in partnership with the Lynwood based non-profit Southern California Crossroads. Funded by the California Community Foundation and modeled after similar hospital-based programs, this program is working to help survivors recover from violent injury and reintegrate into their communities. Program staff are developing new interventions and ways to track each participant's rehabilitation progress during their recovery. The RVRPP is also working to connect recent violence survivors among Rancho patients with peer counselors, social workers, and case managers.



The RVRPP team recognizes that for violence survivors, adjustment to disability and community reintegration are difficult challenges. Juan Garibay, Program Manager for

RVRPP, says that "victims of crime and violence often feel marginalized and alone in dealing with such traumatic life-changing events." He adds



that "our program is designed to offer strategies for those who are feeling lost, with little sense of direction."

Program participants will partner with a peer counselor who understands the many challenges to recovery. The peer counselor serves as a confidant and coach throughout the process. Individuals also have access to a wide array of hospital- and community-based supports, including assistance in accessing benefits, complex case management, support groups, individual counseling, food support, housing, educational assistance, and job-training. By removing service access barriers, the RVRPP team believes that participants will more successfully return to full, productive lives – free from violence.

For more information about RVRPP, contact Juan Garibay, at (562) 385-6069 or juang@ranchoresearch.org.

Community Resources

1. **Critical Delivery Service:** Free LA County delivery program for individuals who are unable to leave their homes, due to Covid-19. Groceries, household items, and vital necessities can be delivered. For more info, visit <https://wdacs.lacounty.gov/>. To schedule a delivery, call (888) 863-7411 M-F, 8-5.
2. **Headspace:** Free meditations, sleep, and movement exercises to help you take care of your whole self. Visit headspace.com/lacounty.
3. **Know Barriers Life Coaching:** Individualized coaching (*free* to RLA patients) to help clients achieve short & long term life goals. For information, call their main office at 562-385-8175 or visit www.KnowBarriers.org.
4. **Every Body Fitness by SCI Total Fitness:** Online fitness service with at-home workouts and adaptations to fit all abilities. For more information, please visit <https://www.scitotalfitness.com/>.

Alumni News

Coping with Pressure Injuries

A pressure injury (or sore) is a common complication after a spinal cord injury (SCI) and can be devastating. These injuries can develop when pressure applied to the skin is not relieved for extended periods. This continuous pressure causes reduced blood flow to the skin and underlying tissues, resulting in cell injury and death. There are many reasons that too much pressure ends up being applied to the skin. Excess pressure can be a result of poorly-fitting shoes and/or braces, damaged or inappropriate wheelchair cushions, or not performing regular pressure relief activities while in a wheelchair or bed. Even small bumps or scrapes can increase your risk.

Without early identification and proper care, pressure injuries can become so complicated that they affect muscle and bone and require surgical intervention. Recovering from surgery or a chronic pressure injury usually takes months of little time out of bed.



Following doctor's orders while at home can be challenging, but is crucial for recovery. Rancho's own employee Charles Whitehead (pictured right) knows this firsthand. After recovering from an unrelated hospitalization, he found himself extremely weak and with pressure injuries on both feet. Orders were to stay at home with his feet elevated as much as possible.

"When I returned home, I could barely move myself into the wheelchair," explained Charles who has been battling a chronic pressure injury on his foot for well over a year. "I pride myself on being independent, but it was hard. I used my mental energy to get over the physical difficulties." Charles used resistive exercise bands and an arm cycle to slowly regain strength and used opportunities like doctor appointments to gradually increase his pushing. Writing music and accessing work on his computer also kept him busy while at home.

Juan Garibay (pictured left), another employee of RRI with a SCI, found the mental aspect most challenging during his two-year journey recovering from several pressure injury surgeries. "Life was essentially on hold. So, I used the time to reflect on where I was and where I wanted to be; setting goals for both work and school, and reading constantly. I scheduled myself each day including a



maintenance program to build up my stamina again". He uses bands and dumb bells to exercise as well as manage his pain.

According to both Juan and Charles, connection with family and friends was key to their rehabilitation. Interaction with others made the time go faster and provided great emotional support during their recovery. Juan cautioned, however, "Even when it's easier to rely on other people, rely on yourself. Because at the end of the day, it's just you."

Nearly 80% of people with SCI will experience at least one pressure injury in their lifetime. The GREAT news, however, is that most of them are preventable! Being proactive in the prevention of pressure injuries is essential to staying healthy.

10 Tips to Avoid Pressure Injuries

1. Perform pressure reliefs every 15-30 minutes for at least 30-90 seconds
2. Check your skin twice a day
3. Change your position frequently
4. Learn proper transfer techniques
5. Keep your skin clean
6. Have a proper seating evaluation by a Physical Therapist every two years
7. Avoid prolonged sitting in wet clothes or on moist surfaces
8. Wear properly fitted shoes and clothing, avoiding those with thick seams and wrinkles
9. Eat a nutritious diet and drink an adequate amount of fluids
10. Limit alcohol and avoid smoking

COVID-19 Prevention Tips

Recomendaciones para la Prevención del COVID-19

1. Keep Your Hands Clean

Wash your hands often with soap and water for at least 15 seconds. If you can't wash, use wet wipes or hand sanitizer.



Avoid touching tires that can transfer germs from the floor to you.

2. Keep Your Distance

Make sure to wear a mask and social distance 6 ft or more as sitting can expose you to more droplets from others.



3. Clean Your Wheelchair & Assistive Devices

Touching a dirty handrim, joystick, wheel lock, tire, frame, grab bar, etc. can re-infect washed hands.



4. Before Interactions, Confirm Hand Hygiene

Make sure anyone touching your wheelchair or other things you touch have washed hands too.



1. Mantenga Sus Manos Limpias

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por 15 segundos o más. Si no puede lavárselas, use toallitas húmedas o desinfectante para las manos.

Evite tocar las llantas de la silla de ruedas, porque pueden transferir virus del piso a usted.

2. Mantenga Su Distancia

Cerciórese de usar una mascarilla y mantener una distancia social de 6 pies o más, ya que estar sentado puede exponerlo a un mayor número de partículas respiratorias provenientes de otras personas.

3. Limpie Su Silla de Ruedas y Dispositivos de Asistencia

Tocar aros, joysticks, frenos, llantas, armazones, barras de soporte, etc. puede re infectarle las manos después de lavarlas.

4. Antes de las Interacciones, Confirme la Higiene de las Manos

Asegúrese de que cualquier persona que toque su silla de ruedas u otras cosas que usted toca también se haya lavado las manos.

Staying at Home with Rancho / Permaneciendo en Casa con Rancho

Exercise ...
Haciendo ejercicio...



Walking the dog ...
Paseando al perro...



Family Game Night!
Noche familiar de juegos!



More tips and information are available from Peter Axelson <https://rebrand.ly/95da9> (English) / <https://rebrand.ly/28ce0> (Spanish) and the Miami Project <https://rebrand.ly/covidsaic8e7b>

Hay más consejos e información disponibles de Peter Axelson <https://rebrand.ly/95da9> (inglés) / <https://rebrand.ly/28ce0> (español) y el Miami Project <https://rebrand.ly/covidsaic8e7b>

DENTRO DE ESTE EJEMPLAR

Fuertes con Rancho	9
Rincón de la Directora	10
Nuevo Estudio Sobre el Manejo del Dolor	10-11
O lo Mueves, o lo Pierdes	11
Recursos de Rancho	12
Servicios Legales Gratuitos en Rancho	13
Programa de Recuperación y Prevención de la Violencia de la Rancho	14
Recursos Comunitarios	14
Noticias de Ex-alumnos	15



Esperanza. Adaptación. Conexión. En estos tiempos, oímos estas palabras con frecuencia, pero no son nuevas para la comunidad de Rancho; a menudo se utilizan para describirnos.

Ahora que estamos enfrentando los desafíos de estos tiempos sin precedentes, queremos que nuestra familia de Rancho sepa que los vemos, los escuchamos, y seguimos aquí para ustedes. Son parte de nuestra comunidad. No tenemos duda de que nuestra capacidad de adaptación nos sustentará hasta que lleguen mejores tiempos. En este ejemplar del boletín encontrarán mensajes inspiradores de personas con lesiones a la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés) que han afrontado períodos prolongados de aislamiento en casa, y recursos valiosos sobre cómo permanecer conectados.

Somos seres sociales por naturaleza. En un momento en el que proteger nuestra salud física requiere largos períodos de aislamiento, tenemos que estar conscientes de nuestra salud mental: es crucial que continuemos participando en actividades sociales y de trabajo para permanecer conectados con los demás. Afortunadamente, existen tecnologías de videollamadas (por ejemplo, FaceTime, Zoom) para que podamos permanecer conectados en estos tiempos de incertidumbre.

Mientras nos adherimos a las normas de "Más seguros en casa", podemos cuidar nuestra salud mental. Podemos tomar esta oportunidad para reconectarnos con amigos, dedicarnos a un nuevo pasatiempo, o regresar a una actividad que nos ha dado placer en el pasado. Pese a que los gimnasios y espacios de recreación al aire libre ahora están cerrados, por suerte hay muchas otras maneras de mantenernos

físicamente activos. Para ayudarles, el Don Knabe Wellness Center [Centro de Bienestar Don Knabe] de Rancho ha creado una página web de bienestar virtual para proporcionarles acceso a clases y grupos de apoyo. Adentro, encontrarán enlaces para actividades como ejercicios en línea, meditación y vida saludable.

Otro valioso recurso para mejorar la salud y el bienestar después de una lesión a la médula espinal es el Knowledge Translation Center [Centro de Traducción de Conocimientos] del programa nacional SCI Model Systems Program [Programa Sistemas Modelo de SCI]. El centro ofrece numerosos recursos gratuitos en línea, que cubren temas tales como mantener la salud respiratoria, manejar su funcionamiento intestinal y vesical, y mucho más. Es un orgullo para Rancho contribuir a estos recursos, que se pueden encontrar en [www.https://msktc.org/sci](https://msktc.org/sci).

Aunque no podemos sustituir el valor de las interacciones frente a frente, podemos adaptarnos y encontrar nuevas formas de permanecer conectados. Especialmente en tiempos de distanciamiento físico, sencillos actos de generosidad, como una sonrisa, una llamada telefónica a alguien que vive solo, compartir suministros o hacer un elogio, nos recuerdan que estamos juntos en este trayecto. Podremos estar físicamente separados, pero aún podemos tenderle la mano a alguien con amor.



Imagen: "Esperanza"
Por: Robert Thome

Rincón de la Directora



Yaga Szlachcic, MD
Directora, Sistema
Modelo del Sur de
California para Lesiones
de la Espina Dorsal
[Southern California
Spinal Cord Injury Model
System]

Comenzamos esta edición de SCI on Rancho en medio de la iniciativa de California “Más seguros en casa” [Safer at Home] cuyo objetivo es reducir la propagación del nuevo coronavirus Covid-19. Esta pandemia global ha alterado dramáticamente gran parte de la vida diaria de todos nosotros. Reconociendo esta crisis de salud, este ejemplar de nuestro boletín se enfoca en estrategias de afrontamiento para facilitar la adaptación y la esperanza en tiempos de estrés o adversidad. Nuestra meta es resaltar estrategias de afrontamiento específicas a esta crisis, así como estrategias útiles en cualquier tiempo estresante. También hemos incluido historias de la comunidad que ilustran enfoques positivos para sobrellevar y superar desafíos. Esperamos que la información y los recursos que hemos compartido sean útiles para la comunidad con lesiones a la médula espinal (SCI).

Todas las personas con lesiones a la médula espinal han afrontado la adversidad, primero al sufrir la lesión inicial, y luego con los efectos secundarios, incluidos el dolor crónico, las lesiones por presión, y otros problemas de salud. En este ejemplar, compartimos las experiencias de dos de los miembros de nuestro personal de SCI Model System que viven con lesiones a la médula espinal y que han enfrentado desafíos relacionados con sus lesiones medulares y su enfoque para mantener una perspectiva optimista. Ambos enfatizaron la importancia del bienestar físico, así como el emocional.

También nos complace anunciar el financiamiento de dos nuevos proyectos de investigación. Ambos tienen el objetivo de facilitar la adaptación y el optimismo y mejorar las vidas de las personas en la comunidad con SCI de Rancho y más allá. Un proyecto desarrollará y pondrá a prueba un programa para afrontar el dolor para personas con SCI. El otro identificará e implementará estrategias para evitar y apoyar la recuperación tras la violencia.

Finalmente, quisiéramos compartir una cita del Dr. Viktor E. Frankl, psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, de su libro El Hombre en Busca de Sentido:

“Al hombre lo pueden despojar de todo, menos de una cosa: la última de las libertades humanas – la libertad de escoger la actitud que uno adopta ante cualesquier circunstancias, de escoger el propio camino”.

El Dr. Frankl observó que las personas tienen un fuerte deseo de encontrar significado y propósito en la vida, aún en circunstancias extremas; y encontrar significado o propósito, lo cual es diferente para cada persona, puede ser crucial para soportar y sobrevivir.

En el Sistema Modelo de SCI de Rancho, les deseamos a usted y a sus seres queridos buena salud, fuerza interior y esperanza para el futuro.

Nuevo Estudio Sobre el Manejo del Dolor

El dolor crónico afecta a la mayoría de las personas con una lesión a la médula espinal (SCI) y tiene un impacto negativo sobre su funcionamiento diario y su calidad de vida. El dolor neuropático resulta de lesión a los nervios y la médula espinal, y puede ser grave. Los tratamientos para el dolor neuropático son solo moderadamente efectivos, y los medicamentos conllevan efectos secundarios indeseados. Muchos centros de rehabilitación cuentan con clínicas para

ayudar a los pacientes con el manejo médico del dolor crónico, pero tienen una capacidad limitada y no ofrecen apoyo continuo. La Fundación Craig H. Neilsen ha suministrado fondos a las empleadas de Rancho, Sara Mulroy, PhD, PT y Rebecca Lewthwaite, PhD, para desarrollar y poner a prueba un programa alternativo, basado en la comunidad, para el manejo del dolor crónico en Rancho.

El nuevo programa de manejo del dolor hará hincapié sobre 3 elementos: técnicas de relajación, desarrollo de estrategias activas para afrontar el dolor, y ejercicio físico. Las investigadoras Mulroy y Lewthwaite colaborarán con expertos clínicos en el



Estudio Sobre el Manejo del Dolor *cont*

Centro de Bienestar Don Knabe de Rancho y con miembros de la comunidad con lesiones a la médula espinal que sufren de dolor neuropático para desarrollar clases que traten cada elemento. Las clases incorporarán dos tipos de técnicas de relajación: meditación, y biorretroalimentación de la variabilidad en la frecuencia cardíaca, lo cual involucra la respiración profunda en ritmo con su frecuencia cardíaca. Una vez que se haya desarrollado el programa, las personas con lesiones de la médula espinal que tengan dolor neuropático crónico participarán en una prueba piloto para evaluar su eficacia.



¡O lo Mueves, o lo Pierdes!



El viejo refrán, “O lo mueves, o lo pierdes”, es muy cierto.

Parece que casi todos los días sale a la luz nueva evidencia de la importancia que tienen la actividad física y el movimiento en la salud, tanto del cuerpo como de la mente.

Desafortunadamente, incorporar actividad física regular y adecuada a nuestras vidas puede ser difícil, especialmente para personas que han sufrido una lesión de la médula espinal (SCI).

Para ayudar con esto, Rancho está realizando un interesante estudio que investiga dos diferentes formas para que las personas con SCI aumenten su actividad física como parte de nuestro proyecto de investigación SCI Model Systems. Antes de incrementar su actividad física a lo largo de 4 meses, examinamos a los voluntarios del estudio para asegurarnos de que tengan el corazón y los hombros lo bastante saludables para realizar la actividad adicional. Todos los voluntarios reciben un Fitbit que usan durante el estudio, y después podrán quedarse con él. El Fitbit mide la actividad física diaria (o “pasos”, en la forma de acciones para propulsar la silla de ruedas y movimiento de los brazos), tanto antes de comenzar como mientras tratan de aumentar su actividad. Después de todo, si usted no sabe dónde se encuentra en cuanto a su nivel de actividad actual, no podrá evaluar cuánto ha mejorado.

La mitad de los voluntarios usan el Fitbit para monitorear y ayudar a incrementar su actividad física durante el día. A la otra mitad se les presta un pedaleador para ejercitar los

brazos que se llevan a casa, y realizan 3 sesiones de ejercicios cada semana, aumentando gradualmente el tiempo de 15 a 30 minutos por sesión. Además, todos los voluntarios reciben un juego de bandas de resistencia, una pesa de mano, e instrucciones sobre la flexibilidad de los hombros y ejercicios de fortalecimiento para ayudarles a proteger los hombros a medida que incrementan la actividad con los brazos. También se reportan por vía telefónica con un fisioterapeuta cada 2 a 4 semanas para fijar metas. Finalmente, todos participan en una evaluación al inicio y al final del estudio para documentar su salud cardiometabólica (por medio de análisis de sangre en ayunas), su resistencia en la propulsión de la silla de ruedas, fuerza de los hombros, calidad de vida, y estado de ánimo. Estas mediciones nos ayudarán a entender mejor los beneficios de aumentar la actividad física después de una lesión de la médula espinal, y cuál método de ejercicio es el mejor.

Les estamos muy agradecidos a los voluntarios que han completado el estudio, y esperamos reclutar a más voluntarios durante el próximo año. Si está interesado, llámenos al **(562) 385-7177** y pregunte por Sandy o Lisa para obtener más información sobre cómo participar en el estudio.



Recursos en Rancho

¡Bienestar en Línea!

www.ranchoresearch.org/rancho-virtual-wellness

Instagram: @ranchoresearch

Facebook: Rancho Research Institute

El Don Knabe Wellness Center [Centro de Bienestar Don Knabe] ahora tiene un espacio en línea para ofrecerle acceso a recursos de bienestar. La directora Sonja Kiseljak Dusenbury dice que “Ha sido siempre nuestro objetivo tener un espacio virtual para ofrecer recursos de bienestar, y este desafortunado acontecimiento nos ha brindado la posibilidad”. El Wellness Center piensa mantener estos recursos disponibles aún después de la reapertura. Los recursos se actualizan regularmente. Remítase a la página web para la información más reciente.

Durante las disposiciones de “Más seguros en casa”, el Don Knabe Wellness Center también le ofreció al personal un espacio para cuidado infantil y ensamblaje de protectores faciales.

Clases de Bienestar

Este es un momento perfecto para explorar nuevos pasatiempos, como escribir canciones. Actualmente, Charles Whitehead de Rancho está enseñando una clase virtual sobre cómo escribir canciones todos los viernes a las 11:00 AM.



Grupos de Apoyo para SCI

Durante estos tiempos impredecibles, es común sentirse desconectado. Sin embargo, los grupos de SCI de Rancho para socializar y encontrar apoyo continúan reuniéndose de manera virtual. Hay grupos de apoyo de SCI disponibles en inglés y español. El coordinador Robert Rohan piensa continuar los grupos virtuales aun cuando se reanuden los grupos de apoyo que se reúnen en persona. Para más información o para confirmar su asistencia, envíele un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov

El Programa RICH

El Programa Rancho I Choose Health [Rancho (RICH)] es un nuevo recurso para ayudar a los miembros de la comunidad a continuar su educación sobre la salud a través de talleres por video. Actualmente están disponibles los talleres de Healthy Living [Vida saludable] y Goal Setting [Fijación de metas] y Arthritis Education [Educación sobre artritis]. Se están planeando talleres de Fall Prevention [Prevención de caídas] y Pain Management [Control del dolor]. A medida que el programa evolucione, estos recursos se ofrecerán en español.

Acondicionamiento Físico y Mindfulness

Permanecer en casa no significa que usted deba abandonar sus metas de acondicionamiento en el gimnasio. Hay una clase de acondicionamiento físico y una sesión de “mindfulness” o atención plena todos los días. Zumba, Tai Chi en silla, Pilates y Yoga son solo unas cuantas de las clases diseñadas para ponerlo en movimiento. Las sesiones de mindfulness pueden proporcionarle tiempo para la reflexión y el relajamiento.



Se pueden encontrar todos los recursos en

www.ranchoresearch.org/rancho-virtual-wellness

¡Servicios Legales Gratuitos en Rancho!

¿Sabía que, como miembro de la comunidad de Rancho, usted podría tener derecho a servicios legales gratis para cuestiones que impactan su salud y bienestar, inclusive vivienda, prestaciones del gobierno, y derecho familiar? La Fundación de Asistencia Legal de Los Ángeles [Legal Aid Foundation of Los Angeles] (LAFLA) ofrece estos servicios. Pueden darle asesoramiento sobre cuestiones legales, desde dificultades con la vivienda hasta recibir prestaciones.

Recientemente LAFLA abrió una nueva clínica de Colaboración Médico-Legal [Medical-Legal Partnership] en el Centro Nacional de Rehabilitación Rancho Los Amigos. Como parte de la Atención a la Persona Total – Colaboración Comunitaria Médico-Legal de L.A., esta clínica adopta el compromiso combinado de trabajadores de atención de la salud y colaboradores jurídicos para mejorar la salud de la totalidad de la persona. La nueva clínica conecta a miembros de bajos recursos de la comunidad de Rancho con LAFLA, a fin de ofrecerles cheques legales GRATUITOS.

Desde su apertura en Rancho, el personal de LAFLA ha ayudado con una gama de cuestiones legales, incluidos vivienda, prestaciones e inmigración. Según el abogado de LAFLA Andrew Kazakes, “A veces lo que una persona necesita es una remisión al lugar adecuado. Otras veces el cliente solo requiere información sobre elegibilidad para prestaciones y servicios. De manera que ha sido una experiencia única, ya que a veces las personas tienen dificultad para articular los problemas que enfrentan.” Kazakes dice que poder hablar con alguien que tenga años de experiencia legal realmente puede ayudar a los clientes a navegar sistemas que a menudo son confusos e intimidantes.



La Clínica de Colaboración Médico-Legal de Rancho Los Amigos está situada en la Sala 3143 en el 3er. Piso del edificio para pacientes externos [Outpatient Building]. Está abierta los lunes y martes, de 8:30 a 12:00 p.m. y de 1:00 a 4:30 p.m. Se recomienda que los clientes de Rancho hagan una cita a través del Departamento de Trabajo Social, pero las personas sin cita son bienvenidas.

Debido a la pandemia del Covid-19, LAFLA ha implementado medidas para proteger la salud de sus clientes, visitantes y personal. El personal continúa asistiendo a los clientes por vía telefónica y por correo electrónico. Durante este tiempo, los solicitantes pueden acceder a los servicios de LAFLA llamando al **323-801-7954** o por correo electrónico a **MLCP-Rancho@lafla.org**.



**LEGAL AID
FOUNDATION
OF LOS ANGELES**
Justice • Equity • Hope

Programa de Recuperación y Prevención de la Violencia de Rancho

El Instituto de Investigaciones de Rancho [Rancho Research Institute] (RRI) se complace en iniciar el Programa de Recuperación y Prevención de la Violencia [Rancho Violence Recovery and Prevention Program] (RVRPP) en colaboración con Southern California Crossroads, organización sin fines de lucro situada en Lynwood. Financiada por la California Community Foundation y siguiendo el modelo de programas similares basados en hospitales, este programa ayuda a los sobrevivientes a recuperarse tras lesiones violentas y a reintegrarse a sus comunidades. El personal del programa está desarrollando nuevas intervenciones y maneras de monitorear el progreso de la rehabilitación de cada participante durante su recuperación. El RVRPP también pone a recientes sobrevivientes de la violencia que sean pacientes de Rancho en contacto con colegas asesores, trabajadores sociales y administradores de caso.



El equipo de RVRPP reconoce que, para los sobrevivientes de la violencia, la adaptación a la discapacidad y la reintegración a la comunidad

son desafíos difíciles. Juan Garibay, Gerente de Programa para RVRPP, dice que “las víctimas del crimen y la violencia con frecuencia se sienten marginados y solos al enfrentar estos eventos traumáticos que les han cambiado la vida”. Añade que “nuestro programa ofrece estrategias para aquellos que se sienten perdidos, con escaso sentido de orientación”.

Los participantes en el programa colaborarán con un colega asesor que entiende los muchos desafíos que presenta la recuperación. El colega asesor sirve como confidente y mentor durante el proceso. Las personas también tienen acceso a una amplia gama de apoyos con base en el hospital y en la comunidad, inclusive asistencia en acceder a prestaciones, manejo de casos complejos, grupos de apoyo, asesoramiento individual, apoyo alimentario, vivienda, ayuda educativa, y capacitación laboral. El equipo de RVRPP cree que, al eliminar las barreras del acceso a servicios, los participantes tendrán más éxito en regresar a vidas plenas y productivas, libres de la violencia.

Para más información sobre el RVRPP, comuníquese con Juan Garibay, al (562) 385-6069 o juang@ranchoresearch.org.

Recursos Comunitarios

1. **Servicio de entregas críticas:** Programa gratuito de entregas a domicilio ofrecido por el Condado de Los Ángeles para personas que no pueden salir de sus hogares debido al Covid-19. Se pueden hacer entregas de alimentos, productos para la casa y artículos de primera necesidad. Para más información visite <https://wdacs.lacounty.gov/>. Para programar una entrega, llame al **888-863-7411 de 8 a 5, lunes a viernes**.
2. **Headspace:** Ejercicios de meditación, sueño y movimiento gratuitos para ayudarlo y a cuidar de su persona en su totalidad. Visite headspace.com/lacounty.
3. **Know Barriers Life Coaching:** Orientación individualizada (gratuita para pacientes de RLA) para ayudar a los clientes a lograr metas a corto y a largo plazo. Para obtener información, llame a la oficina principal al **562-385-8175** o visite www.KnowBarriers.org.
4. **Every Body Fitness by SCI Total Fitness:** Servicio de acondicionamiento físico en línea con ejercicios para hacer en casa y adaptaciones para todos los niveles de aptitud. Para más información, visite <https://www.scitotalfitness.com/>.

Cómo Lidiar con una Lesión por Presión

Una lesión por presión (o úlcera) es una complicación común después de una lesión a la médula espinal (SCI) y puede ser devastadora. Estas lesiones pueden aparecer cuando la presión que se aplica sobre la piel no se reduce por largos períodos. Esta presión continua causa una reducción al flujo sanguíneo a la piel y a los tejidos subyacentes, lo cual resulta en daño y muerte de las células. Hay muchas razones por las que se aplica demasiada presión a la piel. La presión excesiva puede ser resultado de zapatos y/o soportes que no ajustan bien, cojines dañados o inadecuados en la silla de ruedas, o no realizar actividades regulares para la reducción de la presión mientras el paciente está en la silla de ruedas o en la cama. Hasta golpes o rozaduras menores pueden aumentar el riesgo.

Sin identificación temprana y la atención adecuada, las lesiones por presión pueden complicarse tanto que afectan el músculo y el hueso y requieren intervención quirúrgica. Recuperarse de una cirugía o una lesión crónica por presión generalmente toma meses, casi siempre en cama.



Seguir las instrucciones del médico mientras está en casa puede ser difícil, pero es crucial para la recuperación. El empleado de Rancho, Charles Whitehead, lo sabe por experiencia propia. Después de recuperarse de una hospitalización no relacionada, quedó extremadamente débil y con lesiones por presión en ambos pies. Se le indicó que permaneciera en casa con los pies elevados todo el tiempo posible.

“Cuando regresé a casa, apenas si podía trasladarme a la silla de ruedas”, explicó Charles, quien ha estado batallando con una lesión crónica por presión en el pie por más de un año. “Estoy orgulloso de ser independiente, pero fue difícil. Usé mi energía mental para superar las dificultades físicas”. Charles utilizó bandas de resistencia y un pedaleador de brazos para gradualmente recuperar las fuerzas e hizo uso de oportunidades como citas con médicos para gradualmente aumentar su capacidad de propulsión. Escribir música y acceder a trabajo en su computadora también lo mantuvieron ocupado durante su permanencia en casa.

Juan Garibay, otro empleado de RRI con una lesión a la médula espinal, encontró que el aspecto mental fue lo más difícil durante su trayecto de dos años para recuperarse de varias cirugías para lesiones por presión. “La



vida estaba esencialmente en suspenso. Así es que utilicé el tiempo para reflexionar sobre dónde estaba y adónde quería llegar; fijar metas para el trabajo y la escuela, y leer constantemente. Me programaba cada día, incluido un programa de mantenimiento para aumentar mi resistencia otra vez”. Él usa bandas y mancuernas para ejercitarse, así como para controlar el dolor.

Según Juan y Charles, la conexión con familiares y amigos fue clave para su rehabilitación. La interacción con los demás hizo que el tiempo transcurriera más rápido y les proporcionó gran apoyo emocional durante la recuperación. Juan advirtió, sin embargo, “Aun cuando sea más fácil depender de otras personas, dependa de usted mismo. Porque en última instancia, solo se trata de usted”. Casi el 80% de las personas con lesiones a la médula espinal o SCI tendrán por lo menos una lesión por presión en su vida. La GRAN noticia es que la mayoría de estas lesiones son prevenibles. Para permanecer saludables, es esencial ser proactivos en la prevención de las lesiones por presión.

10 Recomendaciones Básicas para Ayudar a Evitar Las Lesiones por Presión

1. Realice actividades de alivio de presión cada 15 a 30 minutos por un mínimo de 30 a 90 segundos
2. Revísele la piel dos veces al día
3. Cambie de posición frecuentemente
4. Aprenda técnicas de traslado adecuadas
5. Mantenga la piel limpia
6. Cada dos años un fisioterapeuta debe hacerle una evaluación adecuada de su forma de sentarse
7. Evite permanecer sentado por largo tiempo con la ropa mojada o sobre superficies húmedas
8. Use zapatos y ropas que le queden bien, y evite prendas que tengan costuras gruesas y arrugas
9. Consuma una dieta nutritiva y tome una cantidad adecuada de líquidos
10. Limite el consumo de alcohol y evite fumar



RANCHO LOS AMIGOS

NATIONAL REHABILITATION CENTER

Southern California Spinal Cord Injury Model System

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
Rancho Research Institute-Trailer F3
7601 East Imperial Highway
Downey, CA 90242

Phone: (562) 385-7541

Fax: (562) 803-5693

E-mail: scims@ranchoresearch.org

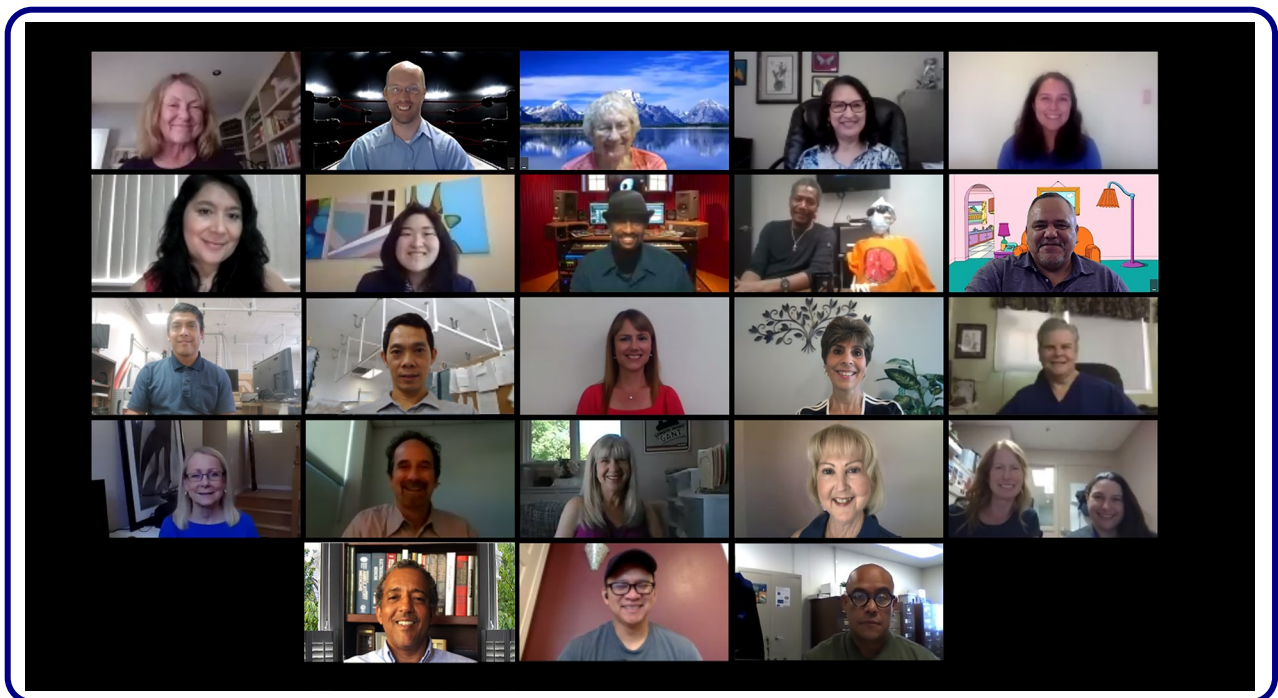
www.ranchoresearch.org/southern-california-spinal-cord-injury-model-system/

To report a change of address please call (562) 385-7541



Para leer nuestro boletín en
Español, vaya a la página 9

Thank-you from the Southern California SCIMS team



The Southern California SCI Model System is supported by grant #SI16000114 from the National Institute on Disability & Rehabilitation Research.