

SPECIAL POINTS
OF INTEREST:

- Para Español,
vaya a la página 9

INSIDE THIS
ISSUE

Resourcefulness	1
Director's Corner	2
Emerging Technology	2
SCI Symposium	3
MSKTC Resources	4
SCI Resources	5
Foam Cut-out Seat Cushions	6
Alumni News	7
SCI Games	8
Español	8-15

Resourcefulness

This year, instead of a holiday card, we're sending you our warmest holiday wishes in a newsletter! For us, the end of the year is a time for both reflection and celebration. We look back on our challenges, and set goals that will help us grow both individually and as a Rancho community. But we also celebrate our accomplishments and achievements. Growth and progress can be slow and hard to recognize. We encourage you to take some time this holiday season to honor all your achievements from this year, from the smallest to the largest.

Since our last newsletter, we received funding to continue our important work as the Southern California Spinal Cord Injury Model System (SCIMS). As part of this 5-year funding period, we have taken on many new research projects that test different resources for those living with spinal cord injuries (SCI). We have one research project conducted only here at Rancho and four projects working with other model systems:



PAIN STUDY: Do you live with chronic pain? Are you interested in learning to manage it better? If so, we need your help with this Rancho project! We are testing a new 10-week program developed with input from people living with SCI and chronic pain, using research-based, drug-free approaches to treatment. If you want to participate, give Lisa or Karen a call at: **562-385-7177**.

BOWEL STUDIES:

Quality of Life: We are using surveys to better understand how bowel dysfunction changes and affects quality of life during the first 3 years after SCI.

MENTOR: We are documenting how the newly developed MENTOR tool can improve patient-doctor communication about bowel and bladder challenges during the first year following SCI.

*We have highlighted some resources for this important topic on the **MSKTC Resources** page 6.*

AGING STUDY: We are using focus groups and surveys to document the experiences of older adults with SCI as they age to learn what supports and detracts from long-term quality of life.

FINANCIAL ASSISTANCE STUDY: Using focus groups and surveys, we aim to better understand how individuals that live with SCI use government benefits and other types of financial assistance to lessen financial strain.

By learning more about the important challenges that you experience every day, we can grow as a Rancho community by developing resources and programs to better fit your needs.

Your Southern California SCI Model System team is grateful for all you do for us. We hope that you find peace and happiness during this holiday season knowing that you have contributed to improving the lives of those living with SCI.

Director's Corner



Dr. Philip Requejo, PhD
Director, Southern California Spinal Cord Injury Model System

It is with a heavy heart that we share the loss of Dr. Sara J. Mulroy, PT, PhD, our SCIMS Co-Director (2011-2021) and Pathokinesiology Laboratory Director (1996-2021). Dr. Mulroy was an amazing person who made many important contributions to SCI rehabilitation. While her passing leaves an emptiness in our hearts, her memory lives on through the work we do as the Southern California Spinal Cord Injury Model System.

Recently, we hosted the first ever Sara J. Mulroy Spinal Cord Injury Symposium, where we celebrated Dr. Mulroy's accomplishments and the lasting effect she has on the SCI community. The symposium highlighted her dedication, leadership, and tireless efforts in rehabilitation research. It was a fitting tribute to a true pioneer in the field.

In this edition of our newsletter, we focus on resourcefulness for individuals living with SCI. Many of our projects focus on looking at different ways to face the challenges and opportunities of living with SCI. Through a series of articles, we aim to give you insight, guidance, and inspiration to help you on your path towards life-long independence and fulfillment.

We also highlight our partnership with the Model System Knowledge Translation Center (MSKTC) team. Along with other SCIMS researchers across the country, we have made factsheets about living with an SCI, including topics like the use of adaptive technology, managing your health and promoting emotional well-being. Each factsheet is written to give you practical information and resources that can make a difference in your life.

We hope that the articles in this newsletter will give you valuable information and remind you that you are not alone on this journey. Thank you for being a part of our community. We are honored to support you, and together, we can build on Dr. Mulroy's legacy and continue improving the lives of individuals with SCI.

Wishing you strength, resilience and resourcefulness on your journey.

Emerging Technology

The Spinal Cord Injury Model Systems are interested in understanding the awareness and use of existing rehabilitation technologies. By rehabilitation technologies, we mean devices that may be used as part of your occupational or physical therapy. We are interested in your experience to help inform the promotion of these new rehabilitation technologies and understand the barriers for using these technologies. This survey takes approximately 10 mins and is completely anonymous. If you are interested please scan the QR code. Please do not add any identifying information in the comments, like your name or contact information.



English Survey

SCI Symposium

This last year, we held the first-ever Sara J. Mulroy Spinal Cord Injury Symposium. The one-day conference was launched to honor Dr. Sara Mulroy. Dr. Philip Requejo delivered a moving speech recognizing her work to improve the lives of those with spinal cord injury (SCI). The presence of her husband Kevin added a deeply personal touch. It underscored the great impact she had on the lives of those around her.

The symposium brought together medical professionals, researchers, and individuals with SCI to discuss how to improve the rehabilitation of persons that have experienced SCI. At the end of the day, all those that attended felt the symposium was a huge success. They were able to share ideas and experiences as well as discover new ways to improve SCI rehabilitation during early recovery. Also, many resources were presented to help those that attended to share what they learned. The symposium highlighted the dedication of those in Southern California working to improve SCI care and concluded with a sense of enthusiasm and inspiration. We can say that the future of SCI rehabilitation looks bright.

We are pleased to announce that the second annual symposium is set for March 2024. The symposium will continue to honor Dr. Mulroy's legacy and commitment to excellence in SCI research. The symposium will build on last year's success and focus on promoting long-term health and wellness.



Dr. Philip Requejo, keynote speaker for the Sara J. Mulroy Symposium



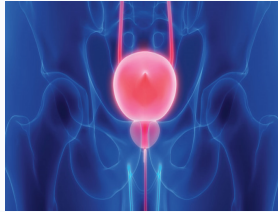


MSKTC RESOURCES

MSKTC Resources Page

Bladder Management

Your spinal cord injury might limit your ability to control your bladder function. Uncontrolled urination or inability to empty your bladder can have a negative effect on your quality of life and cause bladder and kidney infections and other problems. Appropriate bladder management can help keep your bladder and kidneys healthy.



Types of Bladder Management following SCI:

- Intermittent Catheterization
- Indwelling Catheterization
 - Transurethral Catheters (Foley)
 - Suprapubic
- Reflex Voiding
- Bladder reflex triggering (Valsalva or Crede)

Your doctor can help you find the best option for your needs and lifestyle. For the complete Factsheet, go to MSKTC.org or scan the QR code.

Bowel Function

A spinal cord injury can cause problems with moving waste through your colon (or large intestine). You may pass stool when you don't want to, or stool may be very difficult to pass. A bowel program is a plan designed specifically for you to retrain your body to have regular bowel movements. Following a bowel program can help you avoid other problems as well as improve your quality of life.



What's involved in a bowel program?

- Timing – Best done every day or every other day
- Diet & Fluids – Eating a good diet & drinking plenty of fluids
- Medicines – Possible use of stool softeners or laxatives
- Techniques – Use of digital rectal stimulation or removal of stool

Your doctor can help you design a bowel program based on your health, bowel and personal history and physical exam. For the complete Factsheet, go to MSKTC.org or scan the QR code.

Depression

Depression is not just “feeling blue” or “down in the dumps”. It is a serious medical condition (just like diabetes). Overall, about 1 in 20 Americans (over 11 million people) get depressed every year and depression is even more common in the SCI population---about one in *five* people, both men and women.

Symptoms of Depression:



MENTAL HEALTH

- Changes in sleep (too much or too little)
- Feeling down or hopeless
- Loss of interest or pleasure in activities
- Changes in appetite
- Decreased energy or activity
- Difficulty concentrating or making decisions
- Feelings of worthlessness or self-blame
- Thoughts of suicide or death

The good news is that the symptoms of depression can almost always be treated with specific types of counseling or antidepressant medications or a combination of both. For the complete Factsheet, go to MSKTC.org or scan the QR code.

IF YOU ARE THINKING ABOUT HURTING YOURSELF, please immediately call 911, call or text 988, call the 24-hour National Crisis Hotline: 800-273-8255 or visit: 988Lifeline.org

SCI Resources

Triumph Foundation:

Their mission is to help children, adults and veterans with SCI triumph over their disability and inspire them to keep moving forward. (<https://triumph-foundation.org> / 661-803-3700)

Christopher Reeve Foundation:

The foundation is dedicated to curing SCI by advancing innovative research and improving the quality of life for individuals and families impacted by paralysis. (www.christopherreeve.org / 800-539-7309)

Facing Disability:

Their mission is to connect families dealing with SCI with the life experiences of others and provide medical information and resources. (<https://facingdisability.com> / 312-384-2525)

Spinal Cord Injury Zone:

Care Cure Community is a forum to provide the latest information on SCI and related conditions.

(<https://theSCIzone.com>)

Spinalpedia:

A social mentoring network and video archive that allows the SCI community to motivate each other with the knowledge and triumphs gained from others' experiences. (<https://spinalpedia.com>)

Important Rancho Phone Numbers

Research Lab/PK Lab	(562) 385-7177
Appointment Desk	(562) 385-8390
Don Knabe Wellness Center	(562) 385-6600
Interpreter Services	(562) 385-8154
LA Care Transportation	(562) 385-7121
Medical Records	(562) 385-8143
MRI	(562) 285-8008
Nurse Message Center	(562) 385-6367
Patient Financial Services	(562) 385-7320
Patient Relations	(562) 385-7655
Pharmacy	(562) 385-8432
RRI Transportation	(562) 385-6778
Social Work	(562) 385-7867

Foam Cut-out Seat Cushions

Grant Young is 40 years post spinal cord injury (SCI) and has *never had a pressure injury (ulcer)*! What kind of cushion does he use? The foam cut-out cushion (FCC). While Grant takes all precautions to avoid pressure injuries, he attributes his success to the foam cut-out cushion. “My foam cut-out cushion has made it possible for me to function and work at UCLA for 33 years. I’ve tried other cushions, but the FCC does the best job of relieving pressure.”

Rancho clinicians have found FCC’s to be highly effective to “relieve pressure on bony areas while sitting, especially for elderly wheelchair users who are prone to developing pressure injuries.” AND the foam cut-out cushion technique was developed by Rodgers and Reswick in 1976 at Rancho!

John Rogers first developed the FCC cutting and fitting technique to address pressure injuries that were affecting large numbers of Rancho patients. Rogers made what we now call a pressure mapping system, which allowed therapists to measure pressure beneath bony areas like the hipbone and tailbone.

Statistics show that 85% of persons with SCI develop a pressure injury at some point during their lifetime. The risk of developing pressure injuries increase as patients age, so prevention is key.

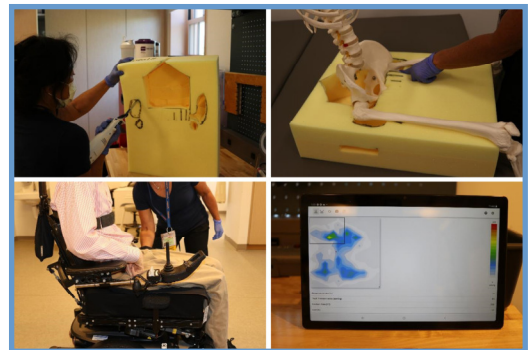
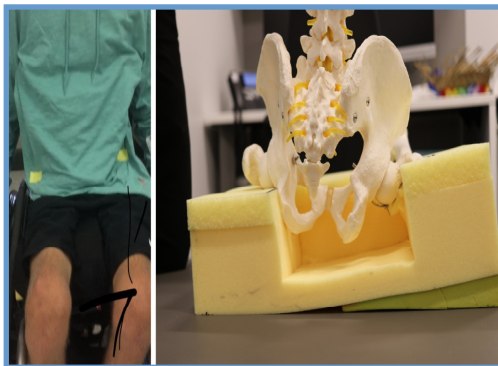
In a recent publication, *“Off-Loading Pressure Relief with Foam Cut-out Cushions: Experiences from Rancho Los Amigos Rehabilitation Center”*, Rancho SCI team members Furumasu, Buckner, Mata, and Requejo highlight how customizing FCC cushions according to individual patient needs can reduce pressure-related health risks and allow aging wheelchair users to be both safer from injury as well as more comfortable. The publication also includes a number of educational videos. You can access it by scanning the QR code:

What Makes a Foam Cut-out Cushion (FCC) Unique?

- Customization benefits
- Complete offloading of high-risk areas
- Improved pelvic stability and posture
- Skilled clinician involvement



Ask your doctor if a foam cut-out cushion could be right for you. Rancho patients, request a referral to our Seating Center for a complete evaluation.



Alumni News



“Cool cat”, Reggie Lang, says he is “Living his best life!” Currently employed by the Rancho Cafe through the Rancho Works Program (see below), Reginald Lang, or Reggie, loves being part of the Rancho Community. “Everyone here is happy and cheerful and makes me feel at home.”

This is a long way from where Reggie’s story began on the fateful day of his injury, August 17, 2012. While driving home from working his second job at the

Greek Theatre, Reggie was mistaken as a gang member and shot. Suffering a T8 spinal cord injury, he instinctively knew he would never walk again.

After 45 days of acute care, Reggie was sent to Rancho for rehab. While there, his PT took him to his very first Spinal Cord Injury Games (see article page 8). When he saw patients in wheelchairs having fun, falling out of their wheelchairs and getting right back in them while genuinely laughing, he became emotional. “In that moment, I realized I had a chance at life.”

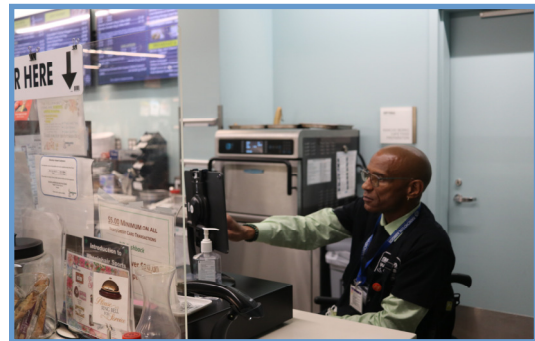
Unfortunately his story doesn’t end there. After the passing of his father in 2016 and his mother in 2018, Reggie’s despair led him back to old habits. After 12 years of sobriety, Reggie found himself addicted, homeless and with a Stage III pressure injury. Having hit bottom, Reggie reached out for help and spent the next 13 months healing in both body and spirit.

After he fully recovered Reggie was asked, “Where would you like to live?” Without hesitating Downey was his answer. Reggie wanted to live near Rancho and its resources and his wish came true. Today Reggie has a short nine minute commute to his job at the Rancho Cafe where he says he loves being part of a team. “I enjoy serving the people and being responsible. It gives me a sense of being. I’m having fun— I still can’t believe they pay me to work here!”



Reggie also donates his time to many of our SCI research studies. As a regular visitor and friend of the Pathokinesiology Lab, he has dedicated countless hours to research whose mission is all about bettering the lives of people living with a spinal cord injury.

Reggie said rehab at Rancho taught him how to live life in a wheelchair. All these years later, Reggie’s kind heart and dedication are now teaching us how to live our best life.



Rancho Works Café
Changing the image of disability to ability, one job at a time.

The Rancho Works Café, promotes recovery by engaging both the mind and body in a real work setting. The program enables clients of all diagnoses, abilities, and backgrounds to perform actual job duties, helping them to regain a sense of independence, self-esteem and well-being.

The program provides customized skill training that can include: Time management, Customer Service, ServSafe Food Handling, Organizational skills, Point of Sale System Operation, Stocking & Inventory, and Teamwork.

The Rancho Works Café is open Mon-Fri from 7:30am – 3:30pm in the Outpatient Building, Rm1101.

After a short pandemic hiatus, the Spinal Cord Injury Games were back in action this October! Since 2010, Rancho Los Amigos has hosted the SCI Games to showcase our patients and their love for sports.

Free to everybody and designed with the first-time sports enthusiasts in mind, there were competitive yet friendly games of wheelchair hockey, basketball, tennis, golf, football and rock climbing along with music, food, information booths and entertainment throughout the day.

If you've not yet experienced this fun-filled day, be sure to put it on your "Can't Miss" list for next October. Hope to see you there!



Juegos para participantes con lesiones medulares [SCI]

Después de una breve pausa debido a la pandemia, los Juegos para personas con lesiones de la médula espinal regresaron este octubre. Desde 2010, Rancho Los Amigos ha sido sede de los Juegos de SCI para destacar a nuestros pacientes y su amor por los deportes.

Gratis para todos, y diseñados para los entusiastas de los deportes que participan por primera vez, hubo juegos en silla de ruedas, competitivos pero amigables, de hockey, baloncesto, tenis, golf, fútbol y escalada en roca. Además, hubo música, comida, puestos de información y entretenimiento durante todo el día.

Si aún no ha experimentado este día lleno de diversión, asegúrese de ponerlo en su lista de "No me lo puedo perder" para el próximo mes de octubre. ¡Esperamos verlos allí!

DENTRO DE ESTE
EJEMPLAR

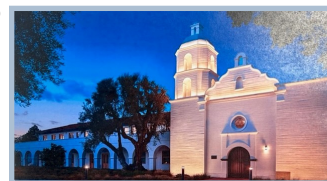
Juegos para participantes con SCI	8
Inventiva	9
Rincón del director	10
Technología Emergente	10
Simposio SCI	11
Recursos de MSKTC	12
Recursos para lesiones medulares (SCI)	13
Cojín de espuma	14
Noticias de exalumnos	15

Inventiva

Este año, en lugar de una tarjeta navideña, decidimos enviarles a todos nuestros más sinceros deseos para las festividades en la forma de este boletín. Para nosotros, el fin de año es un momento tanto de reflexión como de celebración. Reflexionamos sobre los desafíos que tenemos, y nos preparamos para fijar metas que nos ayuden a crecer, individualmente, y como comunidad de Rancho. Pero también celebramos nuestros logros y triunfos. Con frecuencia, el crecimiento y el progreso son lentos y difíciles de reconocer. Los animamos a dedicar un tiempo durante estas fiestas a honrar sus logros de este año, sin importar cuán pequeños o insignificantes puedan parecer.

Desde nuestro último boletín, un logro que queremos compartir con ustedes es que hemos recibido fondos adicionales para continuar nuestro importante trabajo como Sistema Modelo para Lesiones de la Médula Espinal. Como parte de este nuevo período de financiación de 5 años, hemos emprendido muchos nuevos proyectos de investigación con el fin de poner a prueba nuevos recursos para personas que viven con lesiones de la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés). Tenemos un proyecto de investigación que se está realizando aquí en Rancho y cuatro proyectos trabajando con otros sistemas modelo:

DOLOR: ¿Vive usted con dolor crónico? ¿Está interesado en controlarlo mejor? De ser así, necesitamos su ayuda con este proyecto. Estamos poniendo a prueba la capacidad de un nuevo programa de 10 semanas desarrollado con la aportación de personas que viven con dolor crónico relacionado con una lesión medular, y ofrece enfoques al tratamiento basados en la investigación científica y sin el uso de fármacos. Si le interesa participar, llame a Lisa o a Karen al: **562-385-7177**.



INTESTINOS:

Calidad de vida: Usamos encuestas para entender mejor cómo la disfunción intestinal cambia y afecta la calidad de vida durante los primeros 3 años después de una lesión de la médula espinal.

MENTOR: Estamos documentando cómo la nueva herramienta MENTOR puede mejorar la comunicación entre paciente y médico sobre los desafíos relacionados con los intestinos y la vejiga durante el primer año después de una SCI.

*Hemos destacado algunos recursos para este importante tema en la página 6 de **MSKTC Resources**.*

ENVEJECIMIENTO: Empleamos grupos de discusión y encuestas para documentar las experiencias de adultos mayores con lesiones de la médula espinal a medida que envejecen, a fin de determinar qué factores apoyan y limitan la calidad de vida a largo plazo.

AYUDA FINANCIERA: Nuevamente, por medio de grupos de discusión y encuestas, tratamos de entender mejor cómo las personas que viven con una lesión de la médula espinal utilizan las prestaciones del gobierno y otros tipos de ayuda financiera para reducir las presiones económicas.

Nuestra esperanza es que, al aprender más sobre los desafíos importantes que nuestros pacientes experimentan todos los días, podamos crecer como comunidad de Rancho mediante el desarrollo de nuevos recursos y programas que lo ayuden mejor.

Su equipo de Sistema Modelo de SCI de Rancho [*Rancho SCI Model System*] está agradecido por todo lo que hace por nosotros. Esperamos que le traiga paz y felicidad durante esta temporada navideña saber que ha contribuido a mejorar la vida de quienes viven con una lesión medular.

RINCÓN DEL DIRECTOR



Dr. Philip Requejo, PhD
Director, Sistema
Modelo de Lesiones de
la Médula Espinal del
Sur de California

Con gran pesar compartimos la pérdida de la Dra. Sara J. Mulroy, PT, PhD, nuestra codirectora de SCIMS (2011-2021) y directora del Laboratorio de Patocinesiología (1996-2021). La Dra. Mulroy fue una persona increíble que hizo muchas contribuciones importantes a la rehabilitación de las lesiones de la médula espinal. Aunque su fallecimiento deja un vacío en nuestros corazones, su memoria sigue viva a través del trabajo que hacemos como el Sistema Modelo de Lesiones de la Médula Espinal del Sur de California.

Recientemente, organizamos el primer Simposio de Lesiones de la Médula Espinal Sara J. Mulroy, donde celebramos los logros de la Dra. Mulroy y el efecto duradero que tuvo en la comunidad con Lesiones de la Médula Espinal. El simposio destacó su dedicación, liderazgo e incansables esfuerzos en la investigación de la rehabilitación. Fue un merecido homenaje a una verdadera pionera en este campo.

En esta edición de nuestro boletín, nos enfocamos en el ingenio de las personas que viven con lesiones de la médula espinal. Muchos de nuestros proyectos se enfocan en buscar diferentes maneras de enfrentar los desafíos y oportunidades de vivir con una lesión medular. A través de una serie de artículos, nuestro objetivo es brindarle información, orientación e inspiración para ayudarlo en su camino hacia la independencia y la realización durante toda la vida.

También destacamos nuestra asociación con el Equipo del Centro de Traducción de Conocimientos del Sistema Modelo (MSKTC, por sus siglas en inglés). Junto con otros investigadores de SCIMS en todo el país, hemos elaborado hojas informativas sobre cómo vivir con una lesión de la médula espinal, que incluyen temas como el uso de la tecnología adaptativa, el manejo de la salud y la promoción del bienestar emocional. Cada hoja informativa está escrita para brindarle información práctica y recursos que pueden marcar la diferencia en su vida.

Esperamos que los artículos en este boletín le brinden información valiosa y le recuerden que no está solo en este viaje. Gracias por ser parte de nuestra comunidad. Nos sentimos honrados en apoyarlo y, juntos, podremos edificar sobre el legado de la Dra. Mulroy y continuar mejorando las vidas de las personas con lesiones medulares.

Les deseamos fuerza, resistencia e inventiva en su trayecto.

Technología Emergente

El Programa del Sistema Modelo de Lesión de la Médula Espinal (SCIMS) está interesado en el conocimiento y uso de las tecnologías de rehabilitación existentes. Por tecnologías de rehabilitación entendemos los dispositivos que pueden utilizarse como parte de su terapia ocupacional o física. Estamos interesados en conocer su experiencia para ayudar a informar sobre la promoción de estas nuevas tecnologías de rehabilitación y comprender las barreras para el uso de estas tecnologías. Esta encuesta dura de 10 minutos aproximadamente y es totalmente anónima. En los comentarios, por favor, no añada ningún dato identificativo, como su nombre o información de contacto.



Encuesta en Español

Simposio SCI

Este último año, celebramos el primer Simposio Sara J. Mulroy sobre Lesiones de la Médula Espinal. La conferencia de un día se lanzó para honrar a la Dra. Sara Mulroy. El Dr. Philip Requejo pronunció un emotivo discurso en el que reconoció su trabajo para mejorar la vida de las personas que viven con una lesión de la médula espinal (SCI). La presencia de Kevin, el esposo de la Dra. Mulroy, agregó un toque profundamente personal. Subrayó el gran impacto que tuvo en la vida de quienes la rodeaban.

El simposio reunió a profesionales médicos, investigadores y personas con SCI para discutir cómo mejorar la rehabilitación de las personas que han experimentado una lesión medular. Al final del día, todos los asistentes sintieron que el simposio había sido un gran éxito. Pudieron compartir ideas y experiencias, así como descubrir nuevas formas de mejorar la rehabilitación de la SCI durante la recuperación temprana. Además, se presentaron muchos recursos para ayudar a los asistentes a compartir lo aprendido. El simposio destacó la dedicación de aquellos en el sur de California que trabajan para mejorar la atención de la SCI, y concluyó con un sentido de entusiasmo e inspiración. Podemos decir que el futuro parece brillante.

Nos complace anunciar que el segundo simposio anual está programado para marzo de 2024. El simposio continuará honrando el legado y el compromiso de la Dra. Mulroy con la excelencia en la investigación de la SCI. El simposio se basará en el éxito del año pasado y se centrará en la promoción de la salud y el bienestar a largo plazo.



Dr. Philip Requejo presentando durante el primer Simposio Sara J. Mulroy sobre Lesiones de la Médula Espinal





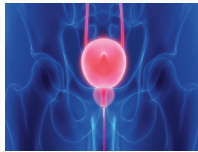
Recursos de MSKTC

Recursos de MSKTC

Manejo de la vejiga

La lesión de la médula espinal puede limitar la capacidad de controlar la función de la vejiga. La micción incontrolada o la incapacidad de vaciar la vejiga pueden tener un efecto negativo en su calidad de vida y causar infecciones de la vejiga y los riñones y otros problemas. El control adecuado de la vejiga puede ayudar a mantener la vejiga y los riñones sanos.

Tipos de control de la vejiga después de una lesión de la médula espinal:



- Cateterismo intermitente
- Cateterismo permanente
 - o Catéteres transuretrales (Foley)
 - o Suprapúbico
- Micción refleja
- Activación del reflejo vesical (Valsalva o Crede)

Su médico puede ayudarle a encontrar la mejor opción para sus necesidades y estilo de vida. Para completar la hoja informativa, vaya a MSKTC.org o escanee el código QR.

Función intestinal

Una lesión de la médula espinal puede causar problemas para mover las deposiciones a través del colon (o intestino grueso). Es posible que defequé cuando no lo desea, o que las heces sean muy difíciles de evacuar. Un programa intestinal es un plan diseñado específicamente para que usted vuelva a entrenar a su cuerpo, a fin de que tenga evacuaciones intestinales regulares. Seguir un programa intestinal puede ayudarle a evitar otros problemas, así como a mejorar su calidad de vida.

¿En qué consiste un programa intestinal?



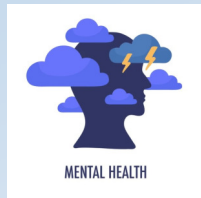
- Tiempo – es mejor hacerlo todos los días o cada dos días
- Dieta y líquidos – comer una buena dieta y beber mucho líquido
- Medicamentos – posible uso de ablandadores de heces o laxantes
- Técnicas – uso de estimulación rectal digital o extracción de heces

Su médico puede ayudarle a diseñar un programa intestinal basado en su salud, antecedentes intestinales y personales y examen físico. Para ver la hoja informativa completa, vaya a MSKTC.org o escanee el código QR.

Depresión

La depresión no es solo "sentirse triste" o "abatido". Es una afección médica grave (igual que la diabetes). En general, aproximadamente 1 de cada 20 estadounidenses (más de 11 millones de personas) se deprimen cada año y la depresión es aún más común en la población con lesiones medulares: aproximadamente una de cada cinco personas, tanto hombres como mujeres.

Síntomas de la depresión:



- Cambios en el sueño (demasiado o muy poco)
- Sentirse deprimido o desesperanzado
- Pérdida de interés o placer en las actividades
- Cambios en el apetito
- Disminución de la energía o la actividad
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad
- Pensamientos suicidas o de muerte

La buena noticia es que los síntomas de la depresión casi siempre se pueden tratar con tipos específicos de asesoramiento o medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. Para ver la hoja informativa completa, vaya a MSKTC.org o escanee el código QR.

SI ESTÁ PENSANDO EN HACERSE DAÑO, llame inmediatamente al 911, llame o envíe un mensaje de texto al 988, llame a la Línea Directa Nacional de Crisis disponible las 24 horas: 800-273-8255, o visite: 988Life-line.org

Recursos para lesiones medulares (SCI)

Triumph Foundation:

Su misión es ayudar a niños, adultos y veteranos con lesiones de la médula espinal a triunfar sobre su discapacidad e inspirarlos a seguir adelante. (<https://triumph-foundation.org> / 661-803-3700)

Christopher Reeve Foundation:

La fundación se dedica a curar la lesión de la médula espinal mediante el avance de investigaciones innovadoras y la mejora de la calidad de vida de las personas y familias afectadas por la parálisis. (www.christopherreeve.org / 800-539-7309)

Facing Disability:

Su misión es conectar a las familias que se enfrentan a la lesión de la médula espinal con las experiencias de vida de otras personas y proporcionar información y recursos médicos. (<https://facingdisability.com> / 312-384-2525)

Spinal Cord Injury Zone:

Care Cure Community es un foro para proporcionar la información más actualizada sobre la lesión de la médula espinal y las afecciones relacionadas. (<https://theSCIzone.com>)

Spinalpedia:

Red de mentoría social y archivo de videos que permite a la comunidad con lesiones medulares (SCI) motivarse mutuamente con el conocimiento y los triunfos obtenidos de las experiencias de otros. (<https://spinalpedia.com>)

Números telefónicos importantes de Rancho

Laboratorio de Investigación/Patocinesiología	(562) 385-7177
Mostrador de citas médicas	(562) 385-8390
Don Knabe Wellness Center	(562) 385-6600
Servicios de intérpretes	(562) 385-8154
Servicios de transporte LA Care	(562) 385-7121
Registros médicos	(562) 385-8143
MRI [resonancia magnética]	(562) 385-8008
Centro de mensajes de enfermería	(562) 385-6367
Servicios financieros para pacientes	(562) 385-7320
Relaciones con el paciente	(562) 385-7655
Farmacia	(562) 385-8432
Servicio de transporte de RRI	(562) 385-6778
Trabajo social	(562) 385-7867

Cojín de espuma recortable

Grant Young lleva 40 años después de una lesión de la médula espinal (SCI) y *nunca ha tenido una lesión por presión*. ¿Qué tipo de cojín utiliza? El cojín recortable de espuma (FCC). Si bien Grant toma *todas* las precauciones para evitar lesiones por presión, atribuye su éxito al cojín de espuma recortable. "Mi cojín de espuma recortable me ha permitido funcionar y trabajar en UCLA durante 33 años. He probado otros cojines, pero el FCC hace el mejor trabajo para aliviar la presión".

Los médicos de Rancho han descubierto que los FCC son altamente efectivos para "aliviar la presión en las áreas óseas mientras el paciente está sentado, especialmente para los usuarios de sillas de ruedas por largo tiempo que son propensos a desarrollar lesiones por presión". Y, la técnica del cojín de espuma recortable fue desarrollada por Rogers y Reswick en 1976 en *Rancho*.

John Rogers desarrolló por primera vez la técnica de corte y ajuste del FCC para tratar las lesiones por presión que afectaban a un gran número de pacientes de Rancho. Rogers creó lo que ahora llamamos un sistema de mapeo de presión que permitía a los terapeutas medir la presión debajo de áreas óseas como la pelvis y el coxis.

Las estadísticas muestran que el 85% de las personas con lesiones medulares desarrollan una lesión por presión en algún momento de su vida. El riesgo de desarrollar lesiones por presión aumenta a medida que los pacientes envejecen, por lo que la prevención es clave.

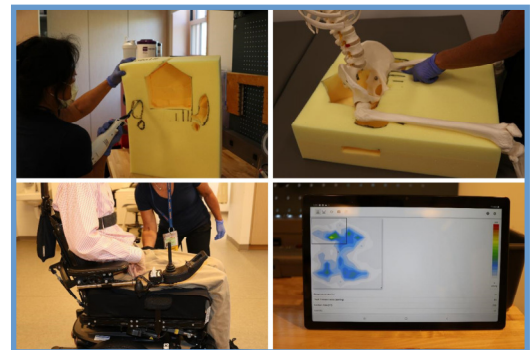
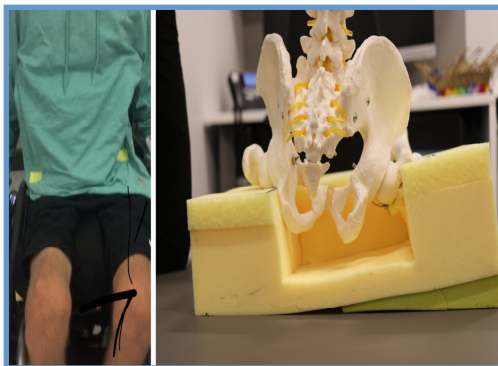
En una publicación reciente, "*Alivio de la presión por descarga con cojines recortables de espuma: experiencias del Centro de Rehabilitación Rancho Los Amigos*", los miembros del equipo de Rancho SCI, Furumasu, Buckner, Mata y Requejo, destacan cómo la personalización de los cojines FCC de acuerdo con las necesidades individuales del paciente puede reducir los riesgos para la salud relacionados con la presión, y permitir que los usuarios de sillas de ruedas de edad avanzada estén más protegidos de las lesiones por presión y más cómodos.

¿Qué hace que un cojín de espuma recortable (FCC) sea único?

- Ventajas de personalización
- Descarga completa de presión en las zonas de alto riesgo
- Mejora de la estabilidad pélvica y la postura
- Participación de médicos cualificados



Pregúntele a su médico si un cojín de espuma recortable sería adecuado para usted. Pacientes de Rancho, soliciten una remisión a nuestro Centro de Asientos para una evaluación completa.



Noticias de exalumnos



El "tipo genial" Reggie Lang dice que está "¡Viviendo su mejor vida!" Actualmente empleado por el Rancho Café a través del Programa Rancho Works (ver recuadro), a Reginald Lang, también conocido como Reggie, le encanta ser parte de la comunidad del Rancho. "Aquí todo el mundo está contento y alegre y me hace sentir como en casa".

Esto está muy lejos de donde comenzó la historia de Reggie el fatídico día de su lesión, el 17 de agosto de 2012. Mientras conducía a

casa desde su segundo trabajo en el Teatro Griego, Reggie recibió un disparo cuando lo confundieron con un miembro de una pandilla. Después de haber sufrido una lesión en la médula espinal a nivel T8, instintivamente supo que nunca volvería a caminar.

Después de 45 días de cuidados intensivos, Reggie fue enviado a Rancho para rehabilitación. Mientras estuvo aquí, su fisioterapeuta lo llevó a sus primeros Juegos para personas con lesiones de la médula espinal (ver artículo página 8). Cuando vio a los pacientes en sillas de ruedas divirtiéndose, cayendo de sus sillas de ruedas y volviendo a subirse a ellas mientras se reían genuinamente, se emocionó. "En ese momento, me di cuenta de que tenía una oportunidad en la vida".

Desafortunadamente, su historia no termina ahí. Tras el fallecimiento de su padre en 2016 y de su madre en 2018, la desesperación de Reggie le llevó de nuevo a los viejos hábitos. Después de 12 años de sobriedad, Reggie se encontró adicto, sin hogar y con una lesión por presión en etapa III. Habiendo tocado fondo, Reggie buscó ayuda y pasó los

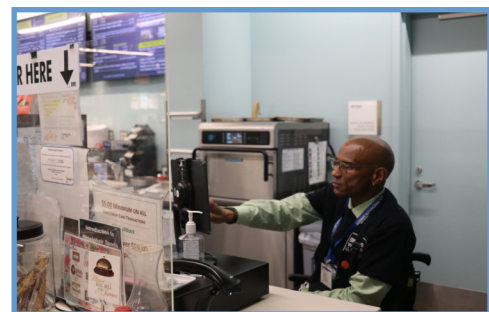
siguientes 13 meses sanando tanto en cuerpo como en espíritu.

Después de recuperarse por completo, le preguntaron a Reggie: "¿Dónde te gustaría vivir?" Sin dudar, respondió que en

Downey. Reggie quería vivir cerca de Rancho y sus recursos, y su deseo se hizo realidad. Hoy en día, Reggie tiene un corto viaje de nueve minutos a su trabajo en el Rancho Café, donde dice que le encanta ser parte de un equipo. "Me gusta servir a la gente y ser responsable. Me da un sentido de ser. Me estoy divirtiendo- ¡todavía no puedo creer que me paguen por trabajar aquí!"

Reggie también dona su tiempo a muchos de nuestros estudios de investigación sobre lesiones de la médula espinal. Como visitante habitual y amigo del Laboratorio de Patocinesiología, ha dedicado innumerables horas a la investigación con la misión de mejorar la vida de las personas que viven con lesiones de la médula espinal.

Reggie dijo que la rehabilitación en Rancho le enseñó a vivir la vida en una silla de ruedas. Todos estos años después, el buen corazón y la dedicación de Reggie ahora **nos enseñan a nosotros** cómo vivir *nuestra* mejor vida.



Rancho Works Café

Cambiando la imagen de la discapacidad por capacidad, un trabajo a la vez.

El Rancho Works Café promueve la recuperación al involucrar tanto la mente como el cuerpo en un entorno de trabajo real. El programa ayuda a los clientes con una variedad de condiciones de salud, habilidades y antecedentes a recuperar un sentido de independencia, autoestima y bienestar.

El programa proporciona capacitación personalizada en habilidades que pueden incluir: administración del tiempo, servicio al cliente, manipulación de alimentos "ServSafe", habilidades organizativas, operación del sistema de punto de venta, almacenamiento e inventario, y trabajo en equipo.

El Rancho Works Café está abierto de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 3:30 p.m. en el Edificio para Pacientes Ambulatorios, Sala 1101.



RANCHO LOS AMIGOS

NATIONAL REHABILITATION CENTER

Southern California Spinal Cord Injury Model System

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
Rancho Research Institute-Harriman Bldg.
7601 Imperial Highway
Downey, CA 90242

Phone: (562) 385-7177

Fax: (562) 803-5693

E-mail: scims@ranchoresearch.org

www.socalscims.org

To report a change of address please call (562) 385-7177



SCI On Rancho

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

Happy Holidays from the Southern California SCIMS Team



The Southern California SCI Model System is supported by grant #90SIMS0004 from the National Institute on Disability, Independent Living & Rehabilitation Research (NIDILRR). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this newsletter do not necessarily represent the policy of NIDILRR, ACL, HHS, and you should not assume endorsement by the Federal Government.