

Lección 1: Introducción

Las botas rígidas extraíbles, también llamadas “botas ortopédicas removibles”, son botas que se ajustan al pie y a la parte inferior de la pierna, por debajo de la rodilla. Ayudan a que los traumatismos o lesiones se curen al reducir el movimiento del pie y el tobillo. Algunas personas pueden usar la bota para caminar mientras la lesión sana.

Este tipo de botas ayudan a quienes han tenido un traumatismo o lesión en el pie o el tobillo, como:

- Algunos tipos de fracturas
- Lesiones de tejido blando en el pie y el tobillo
- Cirugía para reparar huesos rotos o tejido blando en el pie o el tobillo

Las botas rígidas extraíbles son adecuadas para lesiones estables:

- El profesional de salud evaluará si la lesión de la persona es estable. Las lesiones estables pueden fijarse en la posición adecuada de forma segura gracias a la bota rígida removible.
- Si la lesión no es estable, no se debe indicar una bota rígida extraíble.

Proveer una bota rígida extraíble a una persona con una herida en el pie por diabetes sin el tratamiento y el manejo clínico adecuados puede empeorar la herida.

Una bota rígida extraíble mantiene el tobillo de la persona en una posición fija de 90 grados. Entre las características de este tipo de bota se encuentran las siguientes:

- **Diferentes** tallas: para niños y adultos
- **Forro interno** para mayor comodidad y protección de la piel
- **Correas ajustables** para que la bota ajuste bien
- **Suela en forma de balancín** para ayudar a caminar de forma cómoda
- **Soportes laterales livianos** de plástico o aluminio

Para fijar algunas de las lesiones para las que se usa una bota rígida extraíble también puede usarse un yeso. Sin embargo, la bota tiene varias ventajas:

- Es más fácil caminar con una bota porque tiene una suela en forma de balancín.
- Se puede quitar para que la persona se lave y examine la piel.
- Puede ajustarse si el pie o la pierna cambian de tamaño o forma debido a la hinchazón.
- Puede ajustarse más rápidamente.
- Es más duradera.

Lección 2: Selección y ajuste

El formulario de derivación contiene información importante para quien hace la derivación sobre cuándo se debe y cuándo no se debe utilizar una bota rígida extraíble. La persona que hace la derivación utiliza esta información para asegurarse de que una bota rígida extraíble es la opción adecuada.

Compruebe siempre que el formulario de derivación está completo y, a continuación, utilice el formulario de evaluación y ajuste para completar la evaluación y hacer la prueba y ajuste de la bota rígida extraíble.

La información que obtenga del formulario de derivación y de la evaluación ayudarán a:

- Elegir el lado y el tamaño correctos de la bota rígida extraíble.
- Comprobar el ajuste y la movilidad con la bota.
- Planificar qué se debe enseñar a la persona que usará la bota.
- Planificar el seguimiento.
- Realizar la derivación a otros servicios.

Soporte de peso con una bota rígida extraíble:

- Si una persona **no** puede soportar su peso o solo puede hacerlo parcialmente, necesitará usar un producto de apoyo para caminar para moverse de forma segura. Para seleccionar un producto de apoyo para caminar adecuado, complete la evaluación correspondiente.
- Si una persona puede soportar todo su peso y no corre riesgo de caídas, no necesita un producto de apoyo para caminar.

Si una persona corre riesgo de caerse, puede que:

- necesite un producto de apoyo para caminar que proporcione más apoyo;
- deba enseñársele con más detalle cómo caminar de manera segura y brindársele más apoyo a ese respecto;
- en el caso de algunas personas, una silla de ruedas será la opción más segura para su movilidad mientras utilicen una bota rígida extraíble.

Colocación de una bota rígida extraíble:

- Luego de colocar el forro, introduzca el pie en la bota.
- Compruebe la posición del pie y los soportes laterales.
- Abroche las correas en el orden correcto.
- Compruebe el ajuste:
 - Queda un espacio equivalente al ancho de un pulgar entre los dedos de los pies y la punta de la bota.
 - La parte superior de la bota queda tres dedos por debajo de la rodilla.

Luego de comprobar el ajuste, recuerde comprobar que la persona puede caminar con la bota sin riesgos.

Al final de la evaluación y el ajuste, debe elaborar un plan.

Este plan incluye:

- Plan de movilidad: Cómo caminará la persona con la bota rígida extraíble.
- Plan de enseñanza: Qué le enseñará a la persona que va a usar la bota o bien a su familia o a las personas a cargo de su cuidado.
- Si es necesario realizar una evaluación, exploración o derivación .
- Fecha de la consulta de seguimiento.
- Cuándo regresar con la persona que realizó la derivación.

Lección 3: Enseñar

El uso correcto de la bota rígida extraíble evita:

- otra lesión; o
- daños en la piel cubierta por la bota.

Explique a la persona lo siguiente:

- Si el profesional médico ha indicado **que no se quite la bota rígida extraíble**, no debe quitársela en ningún momento sin consultárselo.
- Si el profesional médico ha indicado que la bota rígida extraíble **puede quitarse cuando la persona se asea o duerme**, puede quitársela para estas actividades.
- No permanezca de pie ni camine sin la bota rígida extraíble.
- Siéntese antes de quitarse la bota.
- Si se quita la bota para dormir, manténgala junto a la cama.

Muéstrele a la persona cómo ponerse la bota:

1. Prepararse	2. Ponerse la bota	3. Comprobar comodidad
<ul style="list-style-type: none"> • Compruebe siempre que no haya ningún objeto en el interior de la bota antes de ponérsela. • Compruebe si tiene marcas nuevas o piel dañada en el pie o la pierna. • Use un calcetín largo y limpio. Cambie el calcetín cada día si la persona que hizo la derivación ha dicho que la bota se puede quitar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siéntese con la rodilla doblada. • Coloque el pie dentro de la bota con el talón en la parte posterior del forro. • Envuelva la pierna con el forro y asegúrese de que no queden pliegues. • Coloque las correas en el orden correcto: tobillo, pie, pantorrilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las correas deben estar firmemente cerradas pero no causar dolor.

Muéstrele a la persona cómo quitarse de forma segura la bota:

- Desabroche todas las correas.
- Abra el forro.
- Saque el pie de la bota con cuidado, haciendo el menor movimiento posible.
- No retire el forro de la bota.

Explique cómo proteger la bota rígida removible y la pierna al asearse y al dormir:

- Utilice almohada y funda para dormir.
- Si no puede quitarse la bota, cúbrala con plástico al asearse.

Lección 4: Seguimiento

Realice el seguimiento dentro de la semana siguiente de haber algo que le preocupe (por ejemplo, hinchazón, problemas de la piel, reducción de la sensibilidad o sensaciones poco usuales en los pies, o problemas de equilibrio).

Si la persona va a usar la bota por más de seis semanas, realice un seguimiento a las seis semanas.

En las personas a las que se les ha recomendado dar seguimiento al cabo de una semana, compruebe:

- **La bota no está empeorando el problema** en el caso de personas con problemas cutáneos o de sensibilidad en los pies.
- La bota sigue teniendo un ajuste adecuado en las personas con problemas de hinchazón.
- La persona puede caminar sin riesgos con la bota (si le preocupa el equilibrio de la persona).

En la cita de seguimiento a las seis semanas, compruebe la bota rígida extraíble para ver si hay alguna pieza desgastada o rota. Compruebe que:

- están todas las correas y no están rotas;
- la suela está en buenas condiciones;
- al cabo de seis semanas, el forro suele estar sucio; debería reemplazarse en el seguimiento.

Al finalizar, planifique las siguientes acciones de seguimiento. Use la información que recabó para decidir junto con la persona si:

- es necesario planificar otra consulta de seguimiento;
- sigue siendo seguro para la persona usar la bota rígida extraíble;
- es necesaria la derivación a otros servicios.

Será el profesional médico quien decida cuándo puede dejar de utilizarse la bota rígida extraíble.