

El programa Semáforo (Spanish)

¿Qué es el programa Semáforo?

A los niños y adolescentes que tienen leucemia linfoblástica aguda (ALL, por sus siglas en inglés) se les remite a un programa de fisioterapia llamado Semáforo. En este programa, el nivel y la frecuencia de las visitas varían según la agudeza de los síntomas, los cuales se califican con los colores verde, amarillo y rojo (de ahí el nombre).

Semáforo es un programa de ejercicios y educación, que tiene el propósito de disminuir los problemas físicos que pueden surgir a causa de la enfermedad y los tratamientos de quimioterapia.

¿Por qué necesita fisioterapia mi hijo?

Algunos de los medicamentos usados en la quimioterapia, como la vincristina y los corticoesteroides, pueden tener los siguientes efectos secundarios:

- cambios en la sensibilidad y fuerza de los brazos y las piernas
- debilidad muscular
- pérdida de los reflejos en los tobillos y los pies
- disminución de la amplitud de movimiento de las articulaciones
- dificultad para caminar
- problemas de coordinación
- dificultad para desempeñar actividades como correr, brincar, escribir o abrocharse la camisa

Stoplight program (English)

What is the Stoplight program

Children and teens with acute lymphoblastic leukemia (ALL) are referred to the Stoplight physical therapy (PT) program. It is called the Stoplight program because the exercise levels and frequency of visits vary based on level of symptoms, which are graded green, yellow, or red.

The Stoplight program includes education and an exercise program aimed at decreasing the physical problems that can be caused by the disease and chemotherapy treatment.

Why does my child need PT?

Some of the chemotherapy medicines such as vincristine and corticosteroids can cause side effects such as:

- change in sensation and strength in the arms and legs
- weak muscles
- loss of reflexes in ankles and feet
- limited range of motion in joints
- trouble walking
- problems with coordination
- trouble with skills such as running, jumping, writing, or buttoning a shirt

¿Cuáles son los beneficios?

La fisioterapia ayudará al niño a:

- mantener la fuerza, flexibilidad, movilidad y resistencia física
- seguir desarrollándose normalmente
- caminar correctamente y de manera segura
- evitar las caídas
- aprender nuevas habilidades, como brincar y correr dando saltitos
- mantenerse activo
- sentirse mejor

¿En qué consistirá el programa?

El fisioterapeuta:

- evaluará las habilidades del niño.
- elaborará un plan de ejercicios que le ayudarán a aumentar y mantener la flexibilidad, la fuerza y las habilidades motoras.
- le enseñará a usted a hacer los ejercicios. Usted aprenderá qué puede hacer para ayudar al niño a mantenerse fuerte, incluso cuando no se siente bien.

¿Qué tan a menudo serán las visitas al fisioterapeuta?

Después de la visita inicial, el niño visitará al fisioterapeuta **por lo menos** una vez al mes por tres meses. De ahí en adelante, el horario se basará en el siguiente plan del programa Semáforo; la fisioterapia continuará hasta que el niño alcance el nivel de habilidades apropiado para su edad.

What are the benefits?

Physical therapy will help your child:

- maintain strength, flexibility, mobility, and endurance
- continue normal development
- walk correctly and safely
- prevent falls
- learn new skills such as hopping or skipping
- stay active
- feel better

What will happen?

A physical therapist will:

- assess your child's skills
- plan an exercise program to increase and maintain flexibility, strength, and motor skills
- teach you how to do the exercises. You will learn how to help your child stay strong, even when not feeling well

How often will my child see a physical therapist?

After the first visit, the physical therapist will see your child **at least** one time per month for the first three months. After that, the schedule will be based on the following Stoplight program plan. Physical therapy will continue until the skill level for age is reached.

El programa Semáforo del niño se basa en lo siguiente:

- su nivel actual de actividad física
- los ejercicios que le ha recomendado el fisioterapeuta
- la cantidad de sesiones de fisioterapia recomendadas

El niño figura en el siguiente nivel:

Luz verde (siga adelante): El niño puede seguir haciendo los ejercicios en la casa con usted. Si empieza a tener problemas, hable con el fisioterapeuta.

Luz amarilla (siga, con precauciones): El niño se está fortaleciendo, pero tiene uno de los siguientes problemas: pierde el equilibrio, tiene dificultad para brincar y correr o no está aprendiendo a hacer las actividades nuevas que le corresponden a su edad. Continúe con las visitas mensuales para observar las mejorías y ajustar el plan de ejercicios que hacen en la casa.

Luz roja (alerta): El niño va perdiendo (o ya ha perdido) la capacidad de hacer ciertas cosas que sabía hacer anteriormente, como caminar, subir las escaleras o brincar. Visite al fisioterapeuta una vez a la semana para intervención directa y para ajustar el plan de ejercicios que hacen en la casa.

The Stoplight program plan is based on:

- your child's current level of physical activity
- the exercises recommended by your physical therapist
- the amount of physical therapy recommended

Your child's level is:

Green light (go): Your child is able to do exercises at home with you. Check back with a physical therapist if there are any new problems.

Yellow light (caution): Children who are gaining strength, but having trouble with balancing, jumping, running, or not learning new age-appropriate skills, will continue with visits once per month to monitor progress and adjust the home exercise program.

Red light (alert): Children who are losing or have lost skills that they could do before, such as walking, climbing stairs, or jumping, will usually be seen once per week for direct intervention and adjustment of home exercise program.

¿Cómo consigo una cita en el programa Semáforo?

Usted tiene la responsabilidad de entender la cobertura del seguro médico del niño. Llame a la compañía de seguro médico para verificar la cobertura antes de concertar la cita.

Una vez que haya comprobado que su seguro cubre este programa, llame al coordinador de inscripciones del centro al que desee ir y concierte la cita:

Children's – Minneapolis
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
(612) 813-6709

Children's – Roseville
Twin Lakes Health
1835 W. County Road C
Roseville, MN 55113
(651) 638-1670

Children's Clinics – Woodwinds
Woodwinds Oak Center
1825 Woodwinds Drive, Suite 400
Woodbury, MN 55125
(651) 232-6860

¿Tiene más preguntas?

Este folleto no es específico para su hijo; sólo ofrece información general. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o fisioterapeuta.

How do I schedule the Stoplight program?

It is your responsibility to understand your child's insurance coverage. Call your insurance company to ask about coverage before setting up your appointment.

Once you know that your insurance will cover this program, call our intake specialist at the site you wish to use, and schedule an appointment:

Children's – St. Paul
345 North Smith Ave.
St. Paul, MN 55102
(651) 220-6880

Children's West
5950 Clearwater Drive
Minnetonka, MN 55343
(952) 930-8630

Questions?

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions, please ask your doctor or physical therapist.

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
10/05 ©Copyright, Translated 7/06