

Cómo protegerse de COVID-19

desde el punto de vista de un usuario de silla de ruedas



CONTENIDO

5 Consejos esenciales para los usuarios de sillas de ruedas :

- 1 Cómo protegerse como usuario de una silla de ruedas
- 2 Cómo las personas sin discapacidad pueden ayudar a los usuarios de sillas de ruedas durante la prevención de epidemias
- 3 Cómo limpiar tu silla de ruedas
- 4 ¿Qué precauciones hay que tomar al salir de casa?
- 5 Ejercicios en silla de ruedas que puede hacer en casa

1

PREVENTION

Cómo protegerse como usuario de una silla de ruedas

Para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID-19), todo el mundo debe llevar mascarilla y lavarse las manos con jabón con frecuencia, como medidas de prevención más básicas e importante.

Sin embargo, ¿hay alguna forma fácil de mantener limpias las manos de los usuarios de sillas de ruedas? ¿A qué deben prestar especial atención los cuidadores para evitar la propagación de la infección? Siga leyendo para conocer nuestros consejos más importantes:

Paso 1

Lleve un desinfectante de manos con alcohol, para limpiar sus manos y las partes importantes de la silla de ruedas

¡El alcohol diluido al 75% es la protección más efectiva para los usuarios de sillas de ruedas! Le recomendamos que divida el desinfectante de manos en pequeñas botellas y lo lleve con usted.

Cuando no sea posible lavarse las manos, puede utilizar el desinfectante de manos para desinfectar las partes de la silla de ruedas que toca más a menudo, por ejemplo, los reposabrazos, el control del joystick, los aros de empuje, etc. Una vez que haya desinfectado la silla de ruedas, vuelva a rociarse las manos para asegurarse de que queda todo bien higienizado finalmente. Sabemos que hay algunos usuarios de sillas de ruedas que trabajan durante este tiempo y que a menudo tienen que lidiar con el dinero, estos usuarios deben desinfectarse las manos más a menudo. Muchas personas también llevarán líquido de limpieza en seco o pañuelos húmedos desinfectantes, siempre y cuando puedan desinfectarlos constantemente, también pueden utilizarlo en los baños adaptados para higienizarse las manos.



Paso 2

Uso de guantes

Hay muchos usuarios de sillas de ruedas a los que les gusta llevar guantes cuando usan sus sillas de ruedas, lo que también es una gran manera de prevenir la propagación de la infección. Sin embargo, la mayoría de la gente sólo usa guantes de algodón. Durante la prevención de epidemias, se recomienda reemplazar y lavar los guantes con agua jabonosa todos los días para evitar que el virus permanezca y persista en el tejido. Si necesita entrar o salir de un lugar de alto riesgo, como un hospital, le recomendamos que use guantes desechables (como guantes de látex o guantes de pvc).



Paso 3

Mantener una dieta saludable, un trabajo regular y horario de descanso

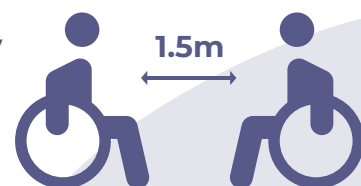


La condición física y la tasa de metabolismo basal de la mayoría de los usuarios de sillas de ruedas son más débiles que las de las personas sin discapacidad. Durante este período de prevención de epidemias, es necesario mantener un horario normal de trabajo y descanso. Comer saludablemente, mantener una rutina de ejercicios adecuados y mantenerse activo mentalmente le ayudará a tener un cuerpo sano y con buena fuerza física para luchar contra el virus. También trata de evitar comer fuera de casa y comer con otras persona para prevenir la propagación de cualquier infección.

Paso 4

Mantener la distancia social y evitar las multitudes

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda que todos mantengan una distancia social de 1,5 metros o más, en el interior y exterior de las estancias. Sin embargo, cuando hay grandes multitudes, los usuarios de sillas de ruedas se ven fácilmente rodeados debido a su altura, por lo que necesitan saber cómo protegerse. Durante la prevención de epidemias, además de evitar los lugares con demasiada gente y mantener la distancia social, podemos tener alternativas de comunicación pudiendo conectarse con amigos y familiares a través de llamadas, videollamadas y así, intentar evitar salir al exterior.



Paso 5

Asegúrate de que los cuidadores se mantengan al tanto de su higiene personal



Algunos usuarios de sillas de ruedas necesitan la asistencia de cuidadores. La higiene personal y la limpieza de los propios cuidadores deben hacerse de acuerdo con las normas del Centro de Control de Enfermedades. Antes de ayudar a los usuarios de sillas de ruedas, los cuidadores deben protegerse a sí mismos para proteger a los demás.

Paso 6

Limpia tu silla de ruedas regularmente

Cuando una silla de ruedas se ha utilizado durante un largo período de tiempo o se ha usado en lugares que no se han limpiado adecuadamente, la suciedad y los gérmenes pueden esconderse en los cojines del asiento y del respaldo. Aunque no son tan amenazantes como el nuevo Coronavirus, la exposición a largo plazo puede debilitar la inmunidad de los usuarios de sillas de ruedas.



En conclusión, debería prestarse más atención a la limpieza de las sillas de ruedas durante los períodos de prevención de epidemias. Tanto si la limpia uno mismo, como si la envía a la ortopedia o distribuidor para ser desinfectada profesionalmente, asegurándonos de limpiar cualquier superficie que toquemos.

Si todos siguen los pasos para prevenir la propagación del virus y toman precauciones adicionales, entonces podremos superar este difícil momento juntos.

2

PREVENCIÓN

Cómo pueden las personas ayudar a los usuarios de sillas de ruedas durante la prevención de epidemias

Por lo general, en las calles o en las estaciones de metro, es posible que se vea a un usuario de silla de ruedas luchando por subir una pendiente y se quiera tomar la iniciativa para ayudarlo, sin embargo, durante este período de prevención de epidemias, podría ser más seguro no hacerlo. Considere los siguientes consejos antes de intervenir para ayudar. Protéjase para poder proteger a los usuarios de sillas de ruedas.

Paso 1

Usa siempre mascarilla cuando hable

Cuando los usuarios de sillas de ruedas están en sus respectivas sillas, su altura es aproximadamente un tercio más baja que la de alguien que está de pie.

Cuando los usuarios de sillas de ruedas hablan con alguien que está de pie, tienen que levantar la cabeza casi 45 grados y durante estas conversaciones las gotas o saliva viajan por el aire, ahora sabemos que el nuevo Coronavirus puede propagarse a través de estas gotas, por lo que es importante llevar siempre una mascarilla durante la prevención de la epidemia, y el acompañante debe sentarse cuando se habla con personas en silla de ruedas para poder tener un contacto visual nivelado, así como respetar el distanciamiento social.





Paso 2

Evite dejar bacterias en las sillas de ruedas

Los usuarios de sillas de ruedas pasan mucho tiempo en ellas todos los días, y su silla de ruedas se convierte en una extensión de su cuerpo. Aunque nuestro cuerpo tiene piel para protegerse y prevenirnos de la invasión de bacterias, sin embargo, la silla de ruedas está directamente expuesta a los virus bacterianos. Tan pronto como alguien toca la silla de ruedas, el usuario también la tocará y luego se tocará la cara, exponiendo al peligro de contagio.

Por lo tanto, durante la prevención de epidemias, se recomienda que otras personas eviten tocar la silla de ruedas cuando hablen con el usuario, especialmente las empuñaduras de empuje y los apoyabrazos. A veces, hablando con el usuario, nos moveremos de forma natural y pondremos las manos en los apoyabrazos sin darnos cuenta. Trate de evitar hacerlo para garantizar la seguridad de ambas partes.



Paso 3

Los cuidadores deben tomar precauciones adicionales

Creemos que cada cuidador tiene experiencia suficiente sobre cuidados, pero durante el período de prevención de epidemias, debemos tomar precauciones adicionales cuando limpiamos y realizamos tareas de cuidado personal.

El cuidador debe usar guantes durante la asistencia y protegerse a sí mismo con mascarillas, y con ello protegerá a los demás.

La salud de un usuario de silla de ruedas depende de que el cuidador preste especial atención al cuidado del mismo, así como una atención extra, ante esta nueva situación.

3

CLEAN

Cómo limpiar tu silla de ruedas

- Controlador & Joy Stick

1. Limpia la superficie del pomo del joystick y el fuelle de goma (protector) del controlador retirándolo suavemente del mismo para evitar estropear este protector.
2. Se puede hacer con alcohol diluido en agua . La forma del protector del fuelle es un poco incómoda de limpiar, ya que la suciedad puede quedar atrapada entre los pliegues. Cada ranura debe ser limpiada regularmente y dejarla secar bien, si ves gotas de agua en el interior de la funda (normalmente después de la lluvia o limpieza), debes secar la funda capa por capa, para permitir que las piezas electrónicas del controlador se ventilen y así asegurar la sequedad, de lo contrario el controlador se dañará fácilmente.
3. Usa un cepillo suave para quitar el polvo así como los objetos pequeños del panel del joystick. No dejes que los objetos pequeños (como la comida) se queden atrapados dentro o debajo de los botones del panel de control. Queremos recordarte que a la hora de limpiar, pases la mano suavemente por el panel para no interrumpir la función del mismo si esta en uso.
4. Limpia regularmente las áreas sucias con agua limpia y jabón neutro o alcohol rebajado, no quite todo el controlador y mucho menos lo sumérja en agua porque el controlador es una pieza electrónica. Cuando lo limpie, limpie la superficie de la palanca de mando con un paño de algodón humedecido en agua limpia y luego seque el área húmeda inmediatamente con un paño seco.
5. Cuando regreses a casa todos los días, recuerda usar siempre una solución de alcohol al 75% para desinfectar la silla.



Vídeo

Cómo limpiar la silla de ruedas

- Apoyabrazos y puños de empuje

Mientras la alerta de epidemia de coronavirus se este activo, recuerda lavarte las manos frecuentemente y no tocarte la cara. Si siempre estás tocando diferentes áreas de la silla de ruedas, es más probable que se exponga a los virus.

Independientemente de que esté cuidando a una persona mayor o a una persona con discapacidad, mientras maneja la silla de ruedas, estará tocando los puños de empuje y las almohadillas de los brazos. Estos lugares que se tocan con frecuencia deben mantenerse limpios para proteger a los asistentes y usuarios de la amenaza de cualquier virus.

1. Las sillas de ruedas están equipadas con aros y frenos, que pueden ser limpiados con una solución de alcohol al 75% todos los días. Cualquier polvo en la cubierta de la rueda puede ser limpiado con un cepillo de dientes viejo para evitar la suciedad.
2. Los apoyabrazos están hechos de cuero y espuma y por lo general sólo necesita ser limpiado con agua limpia y jabón, y secado con un paño limpio y seco.
3. Durante el período de prevención de epidemias, se puede utilizar el alcohol para limpiar las almohadillas de los brazos con más frecuencia, especialmente en los bordes delanteros, donde el usuario a menudo se agarra a los apoyabrazos.



Vídeo

Cómo limpiar una silla de ruedas

- Cojín de asiento

Hay muchos tipos de cojines de asiento para sillas de ruedas, tienes que averiguar primero, cuál es el tuyo:

● Tapicería a lo Largo del Tubo

1. Esta tapicería es la más fácil de quitar, siempre y cuando los tornillos de ambos lados de la parte delantera del tubo de la tapicería puedan retirarse.
2. La tapicería y el tubo de aluminio se pueden sacar y limpiar.
3. Para lavar la tela, use un detergente suave. La tela debe lavarse a mano, no utilice la lavadora para evitar dañar el material del cojín del asiento que mantiene la ventilación, para evitar la generación de olores. Puede poner el cojín del asiento en una bolsa de lavandería para que se seque en un área bien ventilada, y evitar la luz solar directa.
4. Antes de reemplazar la tapicería, primero limpie el polvo de las ranuras del tubo de la tapicería con un cepillo o una aspiradora.
5. Se recomienda utilizar una aspiradora para limpiar el polvo y cualquier pequeñas bolas de algodón cada semana. La tapicería debe ser limpiada a fondo una vez al mes.

● Tapicería de tela

1. Use un gran destornillador para aflojar los tornillos de la parte superior de los tubos de la tapicería a ambos lados y quitar el cojín del asiento.
2. Retire las barras de presión y los tornillos de ambos lados, límpielos con agua, y séquelos. Si los tornillos están oxidados, tome las medidas adecuadas para eliminar el óxido o reemplácelos por tornillos nuevos para evitar una oxidación severa.
3. Lave la tela con un detergente suave, y lávela a mano. No utilice la lavadora para evitar dañar el material del cojín del asiento. Puedes poner el cojín del asiento en una bolsa de lavandería para que se seque en un área bien ventilada, y evitar la luz solar directa.
4. Antes de volver a colocar la tapicería, limpie el tubo del cojín del asiento.

● Respaldo Ajustable con Velcro

1. La tapicería ajustable tiene un cierre de velcro. Antes de lavarlo, retire tanto pelo u otros desechos que se hayan pegado al velcro como puedas. Se puede usar cinta adhesiva para limpiar el lado suave de velcro y un cepillo de acero utilizado para limpiar el velcro áspero para eliminar la suciedad y el polvo. Si el velcro se está deteriorando, puedes coser una nueva pieza para reemplazarlo.
2. Retire las barras de presión y los tornillos de ambos lados, límpielos con agua, y déjelos secar. Si los tornillos están oxidados, reemplácelos por otros nuevos para evitar una oxidación grave.
3. Cuando lo tenga seco, vuelva a unir los velcros para evitar que se enreden y afecten el agarre. Se puede lavar a mano con un detergente suave. No utilice la lavadora para evitar daños en el material en general.
4. Recomendamos limpiar la tapicería del respaldo una vez al mes.

● Tapicería de Cuero

1. Limpie regularmente con agua limpia: prepare dos paños de algodón, uno de los cuales se moja con agua limpia para limpiar el asiento, y el otro paño para secarlo. Como el cojín del asiento es de cuero, para evitar que se manche con el agua, limpie el asiento para secarlo y espere 30 minutos, confirme que la tela esté seca antes de sentarse.
2. El hueco en los lados del cojín del asiento a veces atrapa el polvo o pequeños objetos que no son fáciles de limpiar. Puedes usar un viejo cepillo de dientes para deslizarlo a lo largo del hueco y limpiar así la suciedad.
3. Especialmente en las zonas sucias: Limpie con cera para cuero o detergente para cuero.

Por supuesto, si quieres, hay limpiadores y líquidos de mantenimiento especiales en el mercado que pueden ser usados para limpiar el cuero sintético. Un último recordatorio; después de usar el limpiador, la superficie del cuero será resbaladiza, y los usuarios con poco equilibrio deben prestar mucha atención cuando se desplacen.



Vídeo

Cómo limpiar tu silla de ruedas

- Cojín de Respaldo

En la actual propagación del coronavirus, debemos preocuparnos más por los usuarios de sillas de ruedas cuyos sistemas inmunológicos suelen ser menos resistentes, como las personas mayores y personas con discapacidad. No queremos exponer a los usuarios de sillas de ruedas a riesgos innecesarios.

- **Separar la almohadilla de espuma y la funda**

1. Quita la espuma de la funda primero. La funda del cojín del respaldo, debe ser lavados manualmente con un detergente suave. No pongas la funda en la lavadora. Después de lavar, dejar secar al aire .
2. Para limpiar la almohadilla de espuma y deshacerse del polvo, puedes usar una aspiradora o sacudir con una palmadita con la mano y así deshacerse del polvo.
3. Si la espuma está particularmente sucia, límpiela con un paño húmedo y con detergente neutro, luego use un paño limpio y húmedecido para quitar el jabón, a continuación, use un paño seco para absorber la humedad y déjelo secar en un lugar bien ventilado. Evite poner la espuma bajo la luz directa del sol para evitar su deterioro.
4. Recomendamos utilizar esta tarea cada semana, y limpiar a fondo la almohadilla de espuma y la funda una vez al mes.

- **Almohadilla y funda de espuma no desmontable**

1. Use una aspiradora o dé una palmadita ligera con las manos para sacar el polvo.
2. Los lugares especialmente sucios pueden limpiarse con un detergente suave y ser lavados a mano. Hemos de evitar frotar fuertemente las almohadillas de espuma. No use una lavadora para evitar destruir el material de la espuma y evite ponerla bajo la luz directa del sol, así evitamos su deterioro.



Vídeo

4

EXTERIORES

Qué Precauciones Tomar Cuando Sales de tu Casa

“ ¿Qué debo hacer si tengo que usar un baño público como usuario de una silla de ruedas? ”



Todo el mundo sabe que hay que lavarse las manos con frecuencia y usar una mascarilla para evitar la propagación de infecciones. Sin embargo, el coronavirus tiene otra forma de propagar la infección, a través de los gérmenes que se encuentran en el WC, como en el aire. No ayuda el hecho de que la mayoría de los baños públicos tengan poca ventilación, lo que proporciona otra forma de propagación del coronavirus. Aquí hay algunas formas de protegerse;

Limpiar el asiento del inodoro

Todos los usuarios de sillas de ruedas deben usar un inodoro sentado, limpiar el asiento del inodoro con desinfectante de alcohol antes de usarlo. Cierre la tapa del inodoro al tirar de la cadena después de usarlo para evitar que los gases vuelen al aire y aterricen en su piel. Al disminuir la propagación de las bacterias en el aire también se reducirá la posibilidad de que las personas inhalen cualquier bacteria infecciosa. También hay muchos usuarios de sillas de ruedas que utilizan una bolsa de orina (bolsa de urostomía) para drenar la orina hacia el inodoro para mayor comodidad al salir. Se recomienda mantener la bolsa de orina cambiada y limpia durante el uso de la bolsa de orina.

Cuando laves tus manos

No sólo preste atención a las acciones de lavado de manos, después de usar el baño, mojarlas, enjabonarlas, enjuagarlas y secarlas. Sino también al tiempo durante el cual se está lavando las manos. Lo más importante que hay que recordar es lavarse las manos con jabón durante al menos 20 segundos. A veces la gente piensa que 20 segundos es una pérdida de tiempo, pero en realidad es un pequeño precio a pagar, sin con ello podemos prevenir la propagación de las bacterias e infecciones. Ya sea que estemos o no tratando de prevenir una epidemia, es muy importante para todos desarrollar buenas prácticas de higiene.

“

¿Qué debo hacer si tengo que ir al hospital o al centro de rehabilitación?”

Ata tu cabello o usa un sombrero

Se recomienda atarse el pelo cuando se va al hospital porque cuando el pelo está suelto, las manos inconscientemente querrán arreglarlo. Durante este proceso, las bacterias de las manos se quedarán en el pelo. Podemos lavarnos y desinfectarnos las manos a menudo, pero normalmente nos lavamos el pelo sólo una vez al día. Nuestro cabello está cerca de nuestra cara, nariz y boca y por lo tanto será más susceptible a la invasión de bacterias. También puedes usar un sombrero para mantenerte caliente y reducir la bacteria residual en el cabello. Asegúrese de seleccionar un sombrero que tenga una superficie lisa y compacta, y no uno con muchos huecos como un sombrero de lana tejida.

Límpiese siempre las manos

Los usuarios de sillas de ruedas deben utilizar el ascensor cuando viajan entre plantas. Evite compartir el ascensor con varias personas, cuando presione el botón de la planta del ascensor, recuerde lavarse o desinfectarse las manos y no se toque la boca o la nariz.

Limpia y desinfecta tu silla de ruedas

Antes de entrar a su casa después de la consulta, desinfecte las áreas de la silla de ruedas que tocó. Los lugares clave son: los reposabrazos, los aros de empuje, el controlador del joystick, etc... Los usuarios de sillas de ruedas también han compartido que usan un gran trozo de tela mojado en desinfectante o lejía diluida y lo ponen en el suelo a modo de alfombra. Mueven las ruedas hacia adelante y hacia atrás para limpiarlas y así evitar que entren bacterias en la casa.



5

MANTÉNGASE SANO

Ejercicios en silla de ruedas para realizar en casa

Mantener la actividad física es extremadamente importante para la salud física y mental de los usuarios de sillas de ruedas. Además de reducir el riesgo de úlceras por presión y mejorar la circulación sanguínea, la realización de estiramientos o ejercicios moderados puede ayudar a entrenar los músculos que más utilizan los usuarios de sillas de ruedas (hombros y brazos). Los ejercicios sencillos de estiramiento también pueden reducir la tensión muscular y evitar las lesiones musculares causadas por la propulsión diaria.

A continuación se presentan algunos ejercicios sencillos de estiramiento en silla de ruedas que recomendamos hacer durante la cuarentena por coronavirus (COVID-19). Los ejercicios regulares ayudarán a evitar la incomodidad de estar sentado durante largos períodos de tiempo. Incorporar respiraciones regulares mientras hace todos los ejercicios. No contenga la respiración, de lo

Recuerde bloquear los frenos de su silla de ruedas antes de hacer cualquier ejercicio. Esto puede evitar que la silla de ruedas se deslice o se mueva.

Primer Ejercicio :

Estiramiento de la parte superior del brazo

1. Levanta tu brazo izquierdo. Sostenga el codo izquierdo con su mano derecha.
2. Tire suavemente del codo detrás de la cabeza hasta que sienta un suave estiramiento en el hombro o en la parte posterior del brazo.
3. Sosténgalo durante 5 a 10 segundos. Repita los mismos pasos para el brazo opuesto.

Para este ejercicio, puede repetirlo cuatro veces para ambos brazos.



Segundo Ejercicio :

Estiramientos de brazos extendidos

1. Levante los brazos sobre la cabeza con las palmas hacia arriba, con los dedos cruzados.
2. Empuje los brazos ligeramente hacia atrás y luego hacia arriba.
3. Manténgalo durante 10 segundos y descanse.

Repita los pasos cuatro veces. Sentirá el estiramiento en las palmas de las manos, los brazos, la parte superior de la espalda y los hombros. También puede ayudar a estirar la parte superior



Tercer Ejercicio :

Girar Tronco

1. Mantén tu cuerpo en el medio de la silla de ruedas. Gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha mientras mantiene las caderas rectas en la silla.
2. Intenta girar tu cuerpo tanto como sea posible mientras miras por encima de tu hombro.
3. Manténgalo así durante 10 segundos. Repita los mismos pasos con el lado izquierdo.

Puedes contar hasta 10 segundos para cada vuelta y repetir cuatro veces para cada lado. Este ejercicio ayuda a mejorar el rango de movimiento de giro de la parte superior del cuerpo. Si tiene lesiones en la columna, el pecho o la espalda, consulte con su médico o fisioterapeuta para asegurarse de que puede realizar este ejercicio.



Cuarto Ejercicio :

Estiramientos de brazos al frente

1. Entrecruza los dedos con las palmas hacia afuera.
2. Extiende tus brazos hacia adelante a la altura de los hombros.
3. Intente estirar los brazos y la espalda tanto como sea posible. Sosténgalo por 10 segundos.

Puede repetir el ejercicio durante cuatro repeticiones y 10 segundos para cada repetición. Con este ejercicio, puede extender y estirar los dedos, los brazos, el hombro, la espalda y también los omóplatos.



Quinto Ejercicio :

Estiramientos de hombro y de la parte superior de la espalda

1. Agarra tu codo derecho con tu mano izquierda.
2. Tire de su brazo derecho suavemente hacia la izquierda, a través de su hombro en sentido contrario a las agujas del reloj.
3. Sosténgalo por 10 segundos. Repita los mismos pasos para el brazo opuesto.

Para este ejercicio, puedes contar 10 segundos para cada tirón y repetirlo cuatro veces a ambos lados. Este ejercicio le permite estirar la parte media superior de su espalda y hombro.

