

rev. 2020-04-06

ATENCIÓN:

# Usuarios de sillas de ruedas y tecnología adaptada

## PRECAUCIONES por la COVID-19

Les enviamos un cordial saludo de Beneficial Designs. Mi nombre es Peter Axelson. Soy ingeniero, diseñador y usuario de sillas de rueda y me comunico hoy con ustedes para brindarles información importante sobre las precauciones que debemos tomar los usuarios de sillas de ruedas por la COVID-19.

En la década de 1970, el Dr. James Robb fue uno de los primeros expertos en virología molecular del mundo en estudiar los coronavirus. El Dr. Robb ha compartido correspondencia importante por correo electrónico acerca de cómo se puede propagar el virus. Según Robb, el virus se contagia a través de las gotitas que se propagan al toser y estornudar. Advierte que las superficies donde aterrizan estas gotitas son infecciosas durante aproximadamente una semana, en promedio. Es importante recordar que el contacto directo con una superficie infectada no determina el contagio de la infección, siempre que nos lavemos las manos continuamente y evitemos tocarnos la cara.

**Si empujamos una silla de ruedas o usamos otros tipos de tecnología adaptada (TA), existen precauciones exclusivas que debemos tomar en relación con el lavado de manos. La COVID-19 puede sobrevivir en la superficie de la silla de ruedas o la TA con la que tenemos contacto frecuente, por ejemplo los aros propulsores. Cualquier virus que pueda estar en nuestras manos pasa a los aros propulsores cuando empujamos la silla de ruedas.**

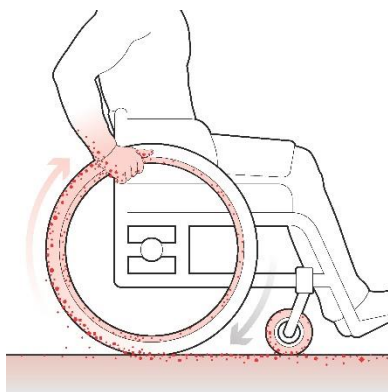


Figura 1

Las ruedas pasan el virus a las manos y las manos pasan el virus a los aros propulsores.

## Manos limpias

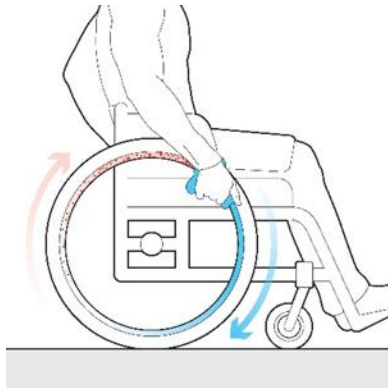
Lavarse las manos es increíblemente importante. Lávense las manos con jabón durante 10 a 20 segundos y/o usen un desinfectante de manos a base de alcohol, con más del 60 % de contenido de alcohol, cuando regresen a sus hogares después de hacer CUALQUIER actividad en lugares donde hayan estado otras personas. Para los que tenemos la piel muy áspera por empujar la silla de ruedas durante tantos años, es buena idea usar un cepillo para uñas.

He usado una silla de ruedas manual por más de 40 años, desde que me rompí la columna en la Academia de la Fuerza Aérea durante un ejercicio de entrenamiento. Como mis manos están tocando los aros propulsores todo el tiempo en la silla de ruedas, uso toallitas húmedas antibacterianas para limpiarme las manos antes de comer. El uso de toallitas para manos antes de las comidas, sin importar dónde estoy, ha reducido la cantidad de resfríos y gripes que he contraído en los últimos 20 años. En general, no toco las ruedas de mi silla de ruedas, ya que uso los aros propulsores ergonómicos flexibles, que permiten una excelente sujeción sin necesidad de contacto de la mano con la rueda. Además, si empujamos desde las ruedas, básicamente estamos tocando todos los lugares por los que hemos pasado con la silla. El uso de guantes al empujar es otra opción para mantener las manos más limpias. Sin embargo, si usamos guantes, tenemos que pensar en dónde los dejamos, ya que ahora podrían estar infectados con el virus. También es probable que la parte interna de los guantes se infecte, a menos que siempre nos lavemos las manos antes de ponernos los guantes.

<sup>1</sup> [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention.html)

## Silla de ruedas limpia

**Lavar las superficies de la silla de ruedas** es una práctica importante. Todas las superficies sólidas que tocamos podrían potencialmente tener virus en ellas. Los aros propulsores y las ruedas en la silla de ruedas son superficies sólidas. En casa, cuando me lavo las manos, tengo dos toallas o toallitas antibacterianas cerca. Después de mojarme las manos, me pongo jabón y luego me lavo las manos; humedezco dos toallas de tela o de papel con jabón y empujo la silla de ruedas por la casa, deslizando las toallas sobre los aros propulsores a medida que avanzo. Empujo la silla unos 20 pies (6 metros) o doy vuelta en círculos si estoy en un baño público. Al empujar la silla por 20 pies (6 m), limpiamos los aros propulsores tres veces. Puede ser un poco complicado aprender a hacer esto. Pueden pedirle a alguien que los empuje lentamente para que sea más fácil. Esto me permite limpiar los aros propulsores de mi silla de ruedas. Recomiendo una técnica similar para limpiar las ruedas: empujar la silla de ruedas con las toallas sobre las ruedas.

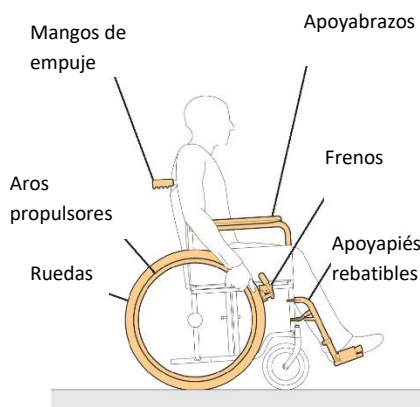


**Figura 2**

Empujar la silla con una tela húmeda con jabón limpiará los aros propulsores.

Mientras lo hago, también limpio otras superficies de la silla de ruedas que toco constantemente; incluidos los frenos y el marco frente al asiento. Si tienen apoyabrazos, mangos de empuje o apoyapiés rebatibles, también deben limpiarse. Si usan una silla de ruedas eléctrica, desinfecten la palanca de mando y los controles y cualquier otra cosa que toquen constantemente en la silla. Recuerden que muchos plásticos reaccionan mal a los productos de limpieza que contienen lejía.

Siempre que se laven las manos correctamente antes de acomodarse en la silla de ruedas, puede ser útil si otra persona lava las ruedas y los aros de propulsión mientras no usan la silla. También limpio con regularidad las barras de sujeción y otras superficies que toco en mi casa cuando me siento y me levanto de la silla de ruedas. Si no limpian la silla de ruedas o TA **después de lavarse las manos, volverán a infectarse las manos** con el virus que podría estar en los aros de propulsión u otras superficies que toquen. En caso de que hayan tocado una parte de la silla de ruedas o TA sin limpiar durante el proceso de limpieza, puede ser buena idea lavarse las manos nuevamente después.



**Figura 3**

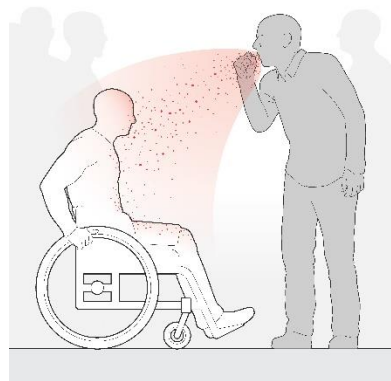
Asegúrense de limpiar todas las superficies de la silla de ruedas que ustedes u otras personas toquen constantemente.

## Distanciamiento social

### También está el tema del distanciamiento social.

Como los usuarios de sillas de ruedas tienden a sentarse a un nivel más bajo que la mayoría de las personas que están paradas, podemos experimentar una mayor exposición a las gotitas de saliva cuando hablamos con personas más altas que nosotros. Muchos profesionales médicos han recomendado cumplir con la distancia mínima de 6 pies (2 m) con las personas a nuestro alrededor para disminuir este riesgo.

También pueden considerar usar algún tipo de máscara facial para protegerse de las “salpicaduras” de las personas con las que hablan. Hay una alta demanda de máscaras faciales de uso médico en este momento y no son fáciles de conseguir. Tengo una máscara facial que uso cuando voy a esquiar los días muy fríos y que atraparía cualquier salpicadura de saliva no intencional de alguien que habla, estornuda o tose. Un virus podría atravesar la máscara ya que no es una máscara con calificación N-95; sin embargo, mi máscara de esquí podría ser mejor que no usar ningún tipo de protección. Una máscara facial también me impediría tocarme la boca y la nariz y así lograría prevenir aún más la infección. Es importante limitar el contacto de las manos con la cara en la mayor medida posible. Personalmente, tengo en mi escritorio un recipiente con palitos de madera para remover la pintura, que uso para rascarme la cara cuando me pica.



**Figura 4**

Los usuarios de sillas de ruedas se sientan a un nivel más bajo y son más vulnerables a recibir las gotitas de saliva y partículas en suspensión infectadas.

### Para resumir:

1. Lávense las manos con jabón a menudo y usen toallitas húmedas antibacterianas antes y después de comer.
2. Limpie la silla de ruedas (especialmente los aros de propulsión, las ruedas y las palancas de mando) u otra TA con un paño húmedo con jabón o una toallita antibacteriana.

3. Mantengan una distancia mínima de 6 pies (2 m) con otras personas en las interacciones sociales y consideren los beneficios de usar una máscara facial, médica o de otro tipo.

**Tenemos una responsabilidad para con nosotros mismos y los demás** de actuar de acuerdo con las sugerencias de las autoridades médicas para prevenir el contagio de la enfermedad. Si seguimos estas sugerencias complementarias, como usuarios de sillas de ruedas, podemos hacer nuestro máximo esfuerzo por limitar la propagación del virus y permitir que haya ambientes más saludables para nosotros mismos y para aquellos con quienes tenemos contacto. Espero que estos consejos puedan serles útiles y les brinden más tranquilidad al conocer las precauciones específicas que podemos tomar los usuarios de sillas de ruedas y TA. Nos enfrentamos a una prueba fuera de lo común. Estas precauciones significan que practicar la higiene adecuada nos llevará mucho más tiempo que a todos los demás. Si estamos vivos y empujando una silla de ruedas manual de forma independiente, ya nos hemos demostrado a nosotros mismos que tenemos la perseverancia para continuar con nuestras vidas. No nos demos por vencidos por un virus. Solo por el hecho de usar una silla de ruedas y de que haya un nuevo virus en propagación, no significa que tengamos que vivir con miedo. Seamos valientes y sigamos adelante.

## **Peter Axelson MSME, ATP, RET**

Usuario de silla de ruedas manual y líder de Beneficial Designs