

PRECAUCIONES para COVID-19

Para usuarios de sillas de ruedas y ayudas técnicas

El presente documento ha sido elaborado por Peter Axelson MSME, quien es usuario de silla de ruedas manual y líder de Beneficial Designs, y ha sido traducido y adaptado por la Unidad de Terapia Ocupacional de Clínica Los Coihues.

El objetivo de este documento es entregar información importante sobre las precauciones COVID-19 que deben adoptar los usuarios de sillas de ruedas. El coronavirus se propaga en gotitas al toser y estornudar, y permanece en las superficies donde estas gotas aterrizan durante horas o hasta una semana, según el material de la superficie. Por lo tanto, el contacto directo con estas superficies puede transmitir la infección de coronavirus. Es importante recordar que el contacto directo con una superficie infectada no garantiza la propagación de la infección, si es que se toman medidas de prevención adecuadas.

Entre las medidas de prevención más efectivas están el lavado frecuente de manos y evitar tocar la cara con ellas, ya que el virus se introduce por la boca, nariz y ojos. Siguiendo estas medidas esenciales, y las que leerá a continuación, usted podrá prevenir un posible contagio y proteger a las personas a su alrededor.

Si usted utiliza una silla de ruedas de propulsión manual o usa otro tipo de ayuda técnica (AT), existen precauciones especiales que debe tomar en relación con el lavado de manos. El COVID-19 puede sobrevivir en los elementos de su silla de ruedas o AT con las que usted tiene contacto frecuente, como los aros de propulsión manual. A su vez, cualquier virus que pueda estar presente en sus manos se transfiere a los aros mientras propulsa su silla de ruedas, y ahí permanece.

Lavado de Manos: El lavado de manos es increíblemente importante. Lávese las manos con jabón durante 20 segundos y/o use un desinfectante para manos a base de alcohol mayor al 60% cada vez que regrese a casa de cualquier actividad. Usar un cepillo para uñas para lavarse es recomendable para aquellos que tienen la piel muy áspera, como sucede cuando se ha propulsado una silla de ruedas durante años.

En general se sugiere a usuarios de silla de ruedas llevar siempre toallitas húmedas antibacterianas con el fin de limpiarse las manos al llegar a casa, y antes de comer, si es que no existe acceso a un lavamanos para un lavado de manos.

En el caso de COVID-19, cuya transmisión es viral, se recomienda llevar una botella o frasco de alcohol gel de al menos 60%. Se debe aplicar en las manos antes de comer, al llegar y al irse de cualquier lugar. El uso de alcohol gel no reemplaza el lavado de manos, prefiriéndose esto último en la mayoría de los casos. El alcohol gel se puede usar hasta tres veces

PRECAUCIONES para COVID-19

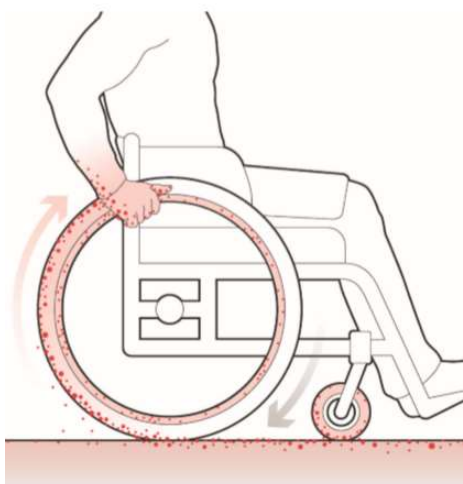
Para usuarios de sillas de ruedas y ayudas técnicas

continuadas, pero después de la tercera aplicación, se debe lavar las manos, ya que es importante no solo el jabón, sino el arrastre mecánico que ejerce el agua durante el lavado.

Procedimiento para el lavado de manos:



En relación al contacto durante la propulsión, se aconseja no tocar los neumáticos de la silla de ruedas, y con este fin son muy prácticos y cómodos los aros ergonómicos flexibles que proporcionan un excelente agarre sin necesidad de contacto de mano a neumático.



Las llantas transfieren el virus a las manos, que luego son llevadas inadvertidamente a la cara.

A la vez, sus manos transfieren el virus a los aros, donde éste

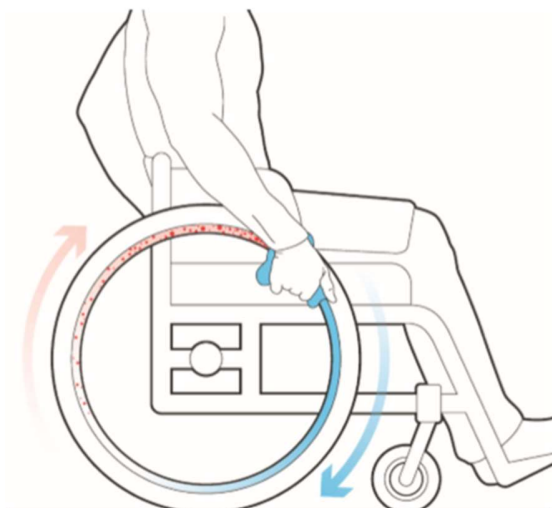
Además, si propulsa la silla tomándose de los neumáticos, básicamente está tocando todos los lugares donde se ha desplazado en la silla. Usar guantes para manejar la silla de ruedas es otra opción para mantener las manos más limpias. Sin embargo, si usa guantes, es

PRECAUCIONES para COVID-19

Para usuarios de sillas de ruedas y ayudas técnicas

necesario asegurar que éstos se encuentren limpios por dentro y por fuera antes de colocárselos. Antes de ponerse los guantes es necesario lavarse las manos.

Limpieza de la Silla de Ruedas: Lavar las superficies en su silla de ruedas es una práctica importante, ya que todas las superficies sólidas que tocamos podrían tener virus. Los aros y neumáticos de su silla de ruedas son superficies sólidas. En casa, después de lavarse las manos, se recomienda mojar dos toallitas de mano con jabón antibacteriano, y propulsar la silla de ruedas por la casa, deslizando los paños sobre los aros a medida que se avanza. Propulsar la silla de ruedas aproximadamente seis metros implica limpiar los aros tres veces.



Empujar la silla hacia adelante y aplicar un paño con jabón antibacteriano limpiará sus aros.

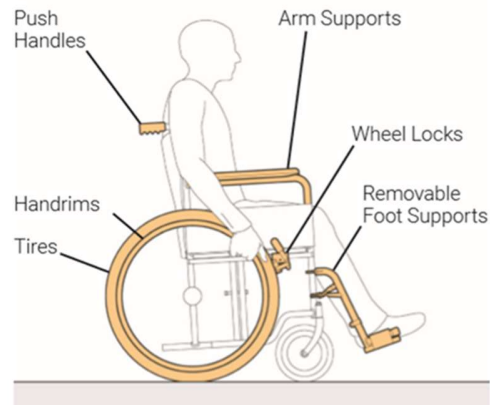
Propulsar lentamente la silla facilita esta limpieza; se recomienda realizar esta misma maniobra para limpiar con las toallitas los neumáticos. Se puede también realizar esta limpieza sin estar sentado sobre la silla de ruedas, con las manos lavadas.

Deben limpiarse los otros elementos de la silla de ruedas que habitualmente se tocan: ambos frenos, apoyabrazos, piñeras, etc.

PRECAUCIONES para COVID-19

Para usuarios de sillas de ruedas y ayudas técnicas

Asegúrese de limpiar todas las superficies de su silla de ruedas que usted u otras personas toquen regularmente.



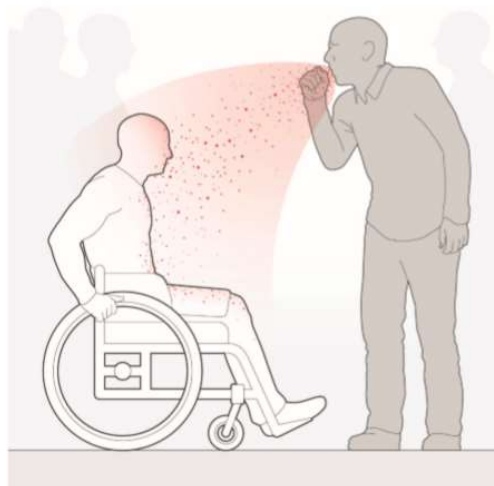
Si usa una silla de ruedas motorizada, desinfecte su joystick y controles y cualquier otro elemento de la silla que usted toque regularmente.

Si no limpia su silla de ruedas o AT después de lavarse las manos, volverá a infectarse con el virus que podría estar en los aros u otras superficies que toque. En caso de que haya tocado parte de su silla de ruedas o AT sin limpiar durante el proceso de limpieza, se sugiere lavarse las manos nuevamente después de la limpieza de la silla.

Recuerde siempre lavarse las manos con jabón o alcohol gel antes de transferirse a la silla de ruedas, y lavarse después de transferirse desde ella a otra superficie. Se recomienda limpiar regularmente las barras de apoyo y otras superficies que se tocan al realizar transferencias.

Distancia social

Los usuarios de sillas de ruedas se sientan más abajo y son más vulnerables a las gotas de saliva infectadas y a los aerosoles.



PRECAUCIONES para COVID-19

Para usuarios de sillas de ruedas y ayudas técnicas

Los usuarios que están sentados en una silla de ruedas se encuentran en un nivel más bajo que las personas que están de pie. Esto puede exponerlos a una mayor exposición a las gotas de saliva cuando se encuentran con personas de pie. Se recomienda mantener una distancia de 1.5 a 2.0 metros entre las personas a su alrededor para disminuir este riesgo.

También puede considerar usar algún tipo de mascarilla para protegerse de ser "rociado" por personas próximas que le hablan, estornudan o tosen.

En Resumen:

1. Lávese las manos con frecuencia y límpielas con toallitas antibacterianas justo antes y después de comer.
2. Limpie su silla de ruedas, especialmente los aros de propulsión, los neumáticos, frenos y los joysticks, u otra AT con un paño desinfectante.
3. Observe un mínimo de 1.5 metros de distancia de los demás y considere los beneficios de usar una máscara facial en las interacciones sociales, especialmente cuando se encuentre en un lugar público.
4. Manténgase en casa, y evite salir de ella, a no ser por razones muy necesarias y urgentes.

Tenemos la responsabilidad con nosotros mismos y con los demás de actuar de acuerdo con las sugerencias de la autoridad médica para prevenir la propagación de la enfermedad. Siguiendo estas sugerencias adicionales, como usuarios de sillas de ruedas, podemos hacer todo lo posible para limitar la propagación del virus y permitir entornos más saludables para nosotros y aquellos con quienes tenemos contacto.