

¡Lava tus manos!

Recuerda limpiar las cosas que tocan tus manos, incluyendo tu silla de ruedas (rines, seguros de las ruedas, apoya brazos y joysticks-controles) así como otros aparatos que entren en contacto con tu cuerpo. No olvides otras superficies con las que estás en interacción constante como tu teléfono. ¡Puedes desinfectarlo limpiándolo con un paño húmedo (Lysol, Clorox) o una toallita mojada con agua y jabón! Ten especial cuidado con las partes de tus aparatos de asistencia que tocan el piso y las superficies alrededor tuyo. Si tienes acceso a una silla de ruedas eléctrica en este momento, puede ser una mejor opción al ser más “limpia”. ¡Recuerda a la gente que te rodea que no se apoyen en tu descansabrazos!

¡No toques tu cara!

Ten en cuenta que tu boca es una parte útil de tu cuerpo que puede ser usada en formas específicas para asistirte en tus actividades diarias. Por lo tanto, tienes que estar especialmente atento a las cosas que pones en contacto con tu cara, nariz y boca, ya que puede ser riesgoso.

Por ejemplo, usar los dientes para quitarte los guantes.... No seas un #mordelóndeguantes

¡Distanciamiento físico!

Es muy importante que evites al máximo el transporte público y las multitudes, limita las salidas y espacios públicos. Es difícil distanciarse de las personas que te asisten con tus traslados, comidas, rutina de baño, vestido y otras actividades diarias; así como también de las aquellas que te ofrecen ayuda sin haberla pedido. Por lo tanto, debes ser especialmente cuidadoso de estas personas y del riesgo que representa su ayuda.

Si hay algún miembro de tu familia que te asiste en actividades diarias como un “cuidador”, ya sea un amigo cercano o un profesional de la salud, debes compartir esta información con ellos. ¡Ellos deben mantenerse saludables para tí y para ellos mismos! La higiene de los cuidadores debe ser igual o mejor que la tuya. *¿Tu cuidador se limpió-lavó las manos y limpió la tabla de traslado antes de ocuparla?*

Ten un plan en marcha en caso de que algún cuidador que viva contigo presente síntomas: Cuartos, utensilios de aseo y cocina separados, y en lo posible un baño diferente. Si algún cuidador desarrolla síntomas, evita el contacto con esa persona de ser posible, igualmente considera cambiar de cuidador temporalmente en caso necesario. Cualquier persona con síntomas debe usar una máscara o tapabocas para minimizar el riesgo de contagio. *¿Hay alguien más que pueda asistirte?* Adicionalmente limpia regularmente todas las superficies en áreas comunes, lava tus manos y mantén la distancia.

¡Ayuda a tu sistema Inmune!

Ten en cuenta que tu sistema inmune puede estar ya debilitado por una infección de vías urinarias (IVU, úlceras o escaras de presión en tu piel, etc.). Para preparar tu sistema inmune en la lucha contra este virus, piensa siempre en la **“prevención de riesgo”**. Por ejemplo, disminuye el riesgo de úlceras de presión haciendo más cambios de posición para liberar la presión en las áreas frecuentemente afectadas. Disminuye el riesgo de IVU manteniendo suficientes catéteres para varios meses, evitando la necesidad de reusarlos. Puedes prevenir contaminación o transmisión fecal al lavar tus manos siempre por lo menos durante 20 segundos antes, durante y después de tu programa intestinal; ¡Haz que tu cuidador haga lo mismo!

Para mantener tu sistema inmune saludable, incluye en tu alimentación comidas con alto contenido de antioxidantes y probióticos, como vegetales frescos, frutas y comidas fermentadas. Si estos alimentos no hacen parte de tu dieta diaria o no los tienes a disposición, puedes tomar suplementos para fortalecer tu sistema inmune. Ten en cuenta que los cambios significativos en tu dieta pueden también afectar tu rutina intestinal, entonces debes incorporarlos lentamente.

Recuerda que la hidratación es esencial para el funcionamiento adecuado de tu vejiga y la resistencia a la infección, consume lo suficiente para mantenerte hidratado, pero de manera que no aumentes demasiado tu necesidad de catarizarte.

¡Aliméntate, hidrátate y siéntete bien!

¡Haz ejercicio!

Recuerda que tus opciones y acceso a sitios para hacer ejercicio van a estar limitadas, ya que salir incrementa tu riesgo de exposición al virus al estar en contacto con más gente y superficies que pueden estar infectadas. También, si no estás acostumbrado a usar tu silla de ruedas como medio para ejercitarte y planeas hacerlo, familiarízate bien con los alrededores en tu barrio de manera que sepas dónde hay áreas en el pavimento o andenes con altibajos o riesgosas que pueden causarte una caída; así como es importante considerar que tus hombros van a tener mayor uso y esto podría producirte dolor. Trata en lo posible de hacer ejercicio en tu casa, el internet puede ser un recurso importante para ver las opciones que las personas con lesión medular están usando para mantenerse en forma durante este período de distanciamiento social.

Ajusta tu alimentación para que sea comparable con la cantidad de actividad física o ejercicio que estás haciendo. Por ejemplo, si estás haciendo menos o nada de ejercicio, aumenta el contenido de comidas nutritivas con menos calorías que las que consumes cuando estás más activo.

¡Haz ejercicios respiratorios!

Puedes también hacer ejercicios para fortalecer los músculos que te ayudan a respirar, ya que a este virus le gusta hacer de los pulmones tu segundo hogar . ¡Si todavía tienes el incentivo respiratorio o inspirómetro que te dieron cuando estabas en el hospital, **USALO**, incluso si tu lesión es a nivel torácico!! Estos inspirómetros te ayudan a tomar aire profundamente y a expandir tus pulmones completamente. Puedes practicar respirando por tu boca a través de un pitillo (tapándote la nariz), trata de hacer esto por 10 minutos a la vez, tres veces al día. ¡Si te causa dificultad, empieza poco a poco hasta que logres hacerlo! Si te parece muy fácil, trata de hacerlo cuando estás acostado boca arriba. Asegúrate de LAVAR cuidadosamente con agua y jabón estas herramientas de entrenamiento diariamente.

Las flexiones de pecho o "Pushups" son fantásticas, pero empecemos mejor con un #retoderespiración10x10!

¡Mantente Sexy y seguro!

El virus COVID-19 no ha sido detectado en el semen y fluido vaginal, pero sí en las heces fecales. El compañero sexual más seguro es tu pareja. No tengas relaciones sexuales si tu pareja se siente

enfermo/a. Si tú y tu pareja están en tratamiento de fertilidad, probablemente tus especialistas no van a iniciar ningún ciclo de IVF o de inseminación basado en las guías más recientes de la Sociedad de Medicina Reproductiva (ASRM).

¡Conoce tus opciones de salud!

La Ley *“Familias primero” (Families First Coronavirus Response Act)* ordena test para el COVID-19 gratis para las personas con o sin seguro médico, aunque *los tratamientos NO*. Dependiendo en donde vivas habrá diferentes opciones para hacerte la prueba y los costos de tratamientos pueden variar y dependerán de tu la cobertura de plan de salud. Debes tomarte el tiempo de buscar y entender adecuadamente tu plan de seguro médico. Puedes comunicarte con tu Departamento de Salud Estatal para más información de dónde, cuándo y si debes hacerte la prueba. Haz lo posible por tener suministros extra de insumos (catéteres, bolsas, etc.) y de los medicamentos que necesites.

¡Mantente Informado, con abundantes suministros y Saludable!

Other useful Resources

Acerca del COVID-19

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://acl.gov/COVID-19>

<https://community.christopherreeve.org/discussion/645/the-coronavirus-and-spinal-cord-injury-from-nurse-linda>

<https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/covid-19-resources-for-patients/>

Personal protective equipment (disclaimer: most open-source PPE is not tested or approved for use against COVID-19, use at own judgment)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/index.html>

<https://www.reddit.com/r/COVIDProjects/>

<https://www.facebook.com/groups/opensourcecovid19medicalsupplies/files/>

Sitios web “en vivo” de ejercicio y actividad física:

Redes sociales:

Instagram: “Follow along” chair-friendly exercise professionals (follow for ideas and livestream)

@BalanceWithJaime (Jamie Austin; FB YT)

@pauleugenefitness (Paul Eugene; IG YT)

@adapttoperform (Ben Clark; FB IG YT)

@SitDownAJ (AJ: IG YT)

@yogaanytime “Yoga for Paralysis” (Quinn Brett)

Internet websites:

“Follow along” chair-friend workouts

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLwMOBYmISHaPIArTOC4JBZfeuU7LN7KVJ>

<https://youtu.be/-Ew-N5Ux0Ns>

<https://youtu.be/R6Nr-VaFcqM>

<https://youtu.be/jvvTLfOk7UY>

<https://youtu.be/FEC357DTNnA>

https://youtu.be/XAi_6syHmlw

<https://youtu.be/amiNhmeGe3U>

Aplicaciones para teléfonos celulares:

Chair-friendly Fitness Apps (Android iOS)
Yoga Chair Poses Guide by Grow Together
Wheelchair Exercises by Ability Studios
Sitting Cardio by Tommyflower