

Guía de recomendaciones para las personas con discapacidad en el marco de **COVID-19**



Guía de recomendaciones para las personas con discapacidad en el marco de COVID-19



“Si los quieres...¡Vacúnense!”

Según la OMS, la discapacidad se define como: “Toda reducción total o parcial de la capacidad para realizar una actividad compleja o integrada, representada en tareas, aptitudes y conductas”.

Existen diversos tipos de discapacidad:

- Discapacidad auditiva
- Discapacidad intelectual, personas con la condición de espectro autista y discapacidad múltiple
- Parálisis cerebral
- Discapacidad motriz
- Discapacidad psicosocial (personas usuarias y ex usuarias de psiquiatría, víctimas sobrevivientes de violencia psiquiátrica y que han sido históricamente discriminadas y marginadas)
- Discapacidad visual

En el entorno existen barreras que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás, vinculadas a situaciones de exclusión y discriminación que vulneran sus derechos y libertades.

La discriminación hacia las personas con discapacidad se incrementa en contextos como el que actualmente atraviesa el mundo y nuestro país con motivo de la emergencia por COVID-19, por lo que es necesario plantear recomendaciones específicas para el cuidado de la salud de las personas con discapacidad a partir del reconocimiento de que la población con discapacidad forma parte de los grupos de mayor riesgo.

Lo anterior, debido a afecciones crónicas graves como enfermedad pulmonar crónica, afecciones cardíacas graves o un sistema inmunitario debilitado, barreras como inaccesibilidad a la información o mayores dificultades para llevar a cabo el distanciamiento físico, a menudo experimentan desigualdades y barreras en su acceso a la atención médica.

Algunos de los riesgos que tienen las personas con discapacidad de contagiarse de COVID-19 son:

- La dificultad para cumplir con el distanciamiento físico si viven en lugares donde los espacios son reducidos y las personas están muy cerca entre sí, como instituciones psiquiátricas o de asistencia social, albergues o cárceles.
- La falta de información clara sobre las medidas de prevención y de salud, y en formato que ayuden a comprenderla mejor, por ejemplo, a través de imágenes o videos.
- Las barreras que pueden encontrar para aplicar las medidas de higiene debido a la pobreza, la desigualdad de recursos y la falta de un lugar donde vivir.
- La falta de apoyo de sus familiares o personas de su comunidad.

- No contar con el acompañamiento de un profesional para mantener o incrementar su bienestar.
- Tener que tocar su rostro y objetos para comunicarse.
- Encontrar barreras físicas para aplicar las medidas básicas de higiene.
- Tener que tocar objetos, superficies y dispositivos para reconocer el entorno, apoyarse, moverse, orientarse y desplazarse.
- No poder guardar la sana distancia cuando requieren que otras personas les apoyen para realizar sus actividades cotidianas.

La contingencia por COVID-19 está teniendo un impacto significativo en las personas con discapacidad⁴, por lo que es de suma importancia la aplicación y priorización de las medidas preventivas como:

- La sana distancia (1.5 metros) o más dependiendo de las necesidades de cada persona
- El lavado frecuente de manos o uso de gel antibacterial al 70% de alcohol
- Uso correcto del Equipo de Protección Personal (EPP) como cubreboca, careta, etc.
- Limpiar y desinfectar de manera continua las ayudas técnicas como el bastón, silla de ruedas, muletas, andaderas, tableros, prótesis, férulas, dispositivos auditivos, lentes, etcétera. (Anexo 1)
- Si tienes un animal de guía, mantenlo limpio para prevenir otras enfermedades zoonóticas
- ¡Quédate en casa! Sólo salir a actividades esenciales.



La implementación de las medidas preventivas a las personas con discapacidad, sus familias, redes de apoyo y personas de asistencia personal, son con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del COVID-19. Dada su importancia, es necesario poner en práctica hasta que la situación de emergencia epidemiológica haya disminuido.

Recomendaciones para las familias, redes de apoyo, organizaciones de y para personas con discapacidad, y las personas que brindan apoyo y asistencia personal, según el tipo de discapacidad de la persona.

1.- Personas con discapacidad auditiva

- Explica de forma gráfica, con vídeos interpretados en Lengua de Señas Mexicana (LSM) y con subtítulos en español, el procedimiento correcto de las medidas preventivas (higiene de manos, uso de cubreboca, sana distancia), así como las posibles consecuencias en caso de no seguir las recomendaciones.
- Si la persona es sordociega, explica a través de la forma de comunicación específica que utilice, por ejemplo, dactilología, método Tadoma o el Sistema de Escritura Braille.
- Evita el aislamiento y falta de comunicación, haciendo uso de los sistemas y las tecnologías de información y las comunicaciones (por ejemplo, el celular o la computadora).

2.- Personas con discapacidad intelectual, personas con la condición del espectro autista, y discapacidad múltiple

- Proveer la información sobre COVID-19 directamente a la persona con discapacidad, acorde a su edad y siempre con una actitud de calma y tranquilidad.
 - Asegurarse de que la persona con discapacidad ha comprendido la información y, en caso de ser necesario, reiterar la explicación o las indicaciones con paciencia y claridad.
- Se sugiere involucrarlos en las actividades familiares y del hogar.
- Proveer estímulos sensoriales a la persona con discapacidad que le ayuden a reducir la ansiedad derivada de la situación de emergencia, como jugar con frijoles, presionar pelotitas o una toalla².

3.- Personas con parálisis cerebral

Garantizar:

- La desinfección frecuente las ayudas técnicas que usen para su movilidad, como silla de ruedas, andaderas, tableros, etcétera.
- Que el material que emplea para alimentarse (cubiertos con adaptaciones o sonda), estén debidamente desinfectados.

- El aseo continuo, ya sea que requiera el uso de pañal aún en edad adulta, o bien, la asistencia personal para el uso del baño.
- Una rutina que le permita ejecutar actividades físicas, para prevenir otras alteraciones o daños por el reposo prolongado derivado de la distancia social.
- La presencia de la persona de asistencia personal con las medidas sanitarias correspondientes.

Para padres, madres o personas de asistencia personal de personas con parálisis cerebral menores de 18 años.

- Extrema cuidados en lactantes con parálisis cerebral, así como en las medidas de seguridad para el manejo de secreciones como salivación y otras de origen nasofaríngeo, proteger las manos de la persona con movimientos involuntarios o limitación de la movilidad para evitar contacto directo con cara, ojos, boca y nariz.
- Establece rutinas para niños y niñas con parálisis cerebral en edad preescolar relativas su alimentación, aseo e higiene, sueño, actividades escolares y lúdicas (que deben ser variadas, atractivas, y orientadas a juegos psicomotrices, en caso de que sean niñas o niños con movilidad autónoma o semiautónoma).
- Extrema medidas de seguridad para el manejo de secreciones como salivación y otras de origen nasofaríngeo, proteger las manos de la persona con movimientos involuntarios o limitación de la movilidad para evitar contacto directo con cara, ojos, boca y nariz.

4.- Personas con discapacidad motriz

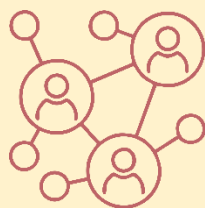
- Lavar y desinfectar de manera frecuente las ayudas técnicas.
- Asegurar la accesibilidad física a los baños, lavabos y a cualquier espacio sanitario para su higiene.
- Asistir a la persona con discapacidad motriz para facilitar su higiene y limpieza, por ejemplo, brindar apoyo a las personas que no tienen movimiento en ambas extremidades o con movilidad reducida para lavar sus manos con frecuencia.
- Asear las partes del cuerpo de la persona que sirve de apoyo a la persona con discapacidad motriz para su movilidad, en especial el cuello y hombros, para evitar contagios de COVID-19.⁶

5.- Personas con discapacidad psicosocial

- Garantizar que las personas con discapacidad psicosocial tengan acceso a medidas preventivas contra COVID-19, a servicios de asistencia, pública o privada, así como al tratamiento en caso de presentar la enfermedad COVID-19.

6.- Personas con discapacidad visual

- Limpia los objetos que la persona con discapacidad visual toca con frecuencia, incluidos los bastones, con agua y jabón, y una solución desinfectante.
- Practica el lavado de manos, sobre todo después de tocar mapas táctiles, manijas, barandales, entre otros elementos de uso común, considerando que el tacto es el sentido más usado por ellas.
- En caso de ofrecer el apoyo a una persona con discapacidad visual para guiarle, sugiere que se tome del hombro y evite tocar manos y la parte interna del codo.



Crear redes de acompañamiento o apoyo por parte de vecinos, la comunidad, su familia, o las organizaciones de y para personas con discapacidad, para la obtención de alimentos, medicamentos y otros suministros de primera necesidad, para la atención de emergencias sanitarias, o bien, para brindar acompañamiento a la persona con discapacidad y que no se sienta sola

El COVID-19 está generando cambios en el mundo entero, modificando lo que hacemos todos los días. Por eso ahora debemos tener cuidados especiales dentro y fuera de casa para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Aquí te presentamos algunas recomendaciones:

Cuida tu cuerpo

- Procura tener una alimentación sana.
- Mantente hidratado tomando 8 vasos de agua al día.
- Consume alimentos ricos en vitaminas A, C y D como cítricos, pimiento, brócoli, y probióticos como yogurt u otros alimentos fermentados, para fortalecer tu sistema inmune.

- Intenta hacer mínimo 20 minutos o más de ejercicio al día. Puedes hacer ejercicios de estiramiento o para fortalecer tu cuerpo en algún lugar de tu casa o en tu dormitorio acorde a tus posibilidades físicas
- También lo puedes hacer al aire libre por tiempos cortos con las medidas preventivas (uso de cubre boca, sana distancia, etcétera).
- Si la persona es sordociega, explica a través de la forma de comunicación específica que utilice, por ejemplo, dactilología, método Tadoma o el Sistema de Escritura Braille.
- Evitar el aislamiento y falta de comunicación, haciendo uso de los sistemas y las tecnologías de información y las comunicaciones (por ejemplo, el celular o la computadora).

Cuida tu mente

Hacer distintos tipos de actividades en el día puede ayudar a que te sientas bien. Dependiendo de tus posibilidades y gustos puedes:

- Cuidar el jardín
- Estudiar algún tema de tu interés
- Cantar
- Jugar juegos de mesa
- Resolver acertijos
- Dibujar o pintar
- Armas un rompecabezas
- Hacer ejercicios de respiración

Anexo 1. ¿Cómo limpiar y desinfectar las ayudas técnicas?

1. Lávate muy bien las manos antes de limpiar y desinfectar.
2. Limpia con detergente o jabón y agua antes de desinfectar, especialmente las partes que tú o alguien más tocan, así como las que tienen contacto con el piso.
3. Desinfecta con toallitas, aerosol o con solución clorada al 0.5% (1 cucharada sopera de cloro en 1 litro de agua. Asegúrate que haya suficiente ventilación, que el cloro no esté vencido y no mezclar con amoníaco ni otro limpiador)
4. Lávate las manos al finalizar.
5. Espera a que tu ayuda técnica se seque antes de volver a tocarla.

En el caso de un aparato auditivo como audífonos retroauriculares, audífonos intracanales o implante coclear, debes limpiarlos a diario y si sales a la calle, hacerlo tan pronto regreses a casa

1. Lávate muy bien las manos antes de realizar la limpieza.
2. Utiliza toallitas húmedas o un trapo ligeramente húmedo con un poco de jabón neutro. No se recomienda utilizar alcohol, ni en las toallitas ni en el trapo, pues algunos aparatos son sensibles a esa sustancia.
3. Deja secar el aparato durante una hora antes de volver a usarlo.
4. Lávate las manos al finalizar la limpieza.

Referencias bibliográficas

- 1.- Ángela Hernández Posada. (2004). Las personas con discapacidad Su calidad de vida y la de su entorno. Scielo. Extraído de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972004000100008
- 2.- Guía para la protección de la salud de las personas con discapacidad en el contexto de COVID-19. Extraído de: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Guia_PcD_COVID19_29042020.pdf
- 3.- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>
- 4.- <https://www.paho.org/es/eventos/salud-discapacidad-contexto-covid-19-experiencias-para-compartir>
- 5.- [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/Guia_para_personas_con_Discapacidad_Auditiva-Yo_Tambien.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/Guia_para_personas_con_Discapacidad_Auditiva_Yo_Tambien.pdf)
- 6.- https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/Guia_para_personas_con_Discapacidad_Motriz-Yo_Tambien.pdf
- 7.- https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/Guia_para_personas_con_Discapacidad_Psicosocial-Yo_Tambien.pdf
- 8.- https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/Guia_para_personas_con_Discapacidad_Visual-Yo_Tambien.pdf