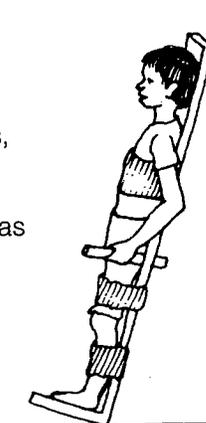


## Férulas y un Poste para Pararse Ayudan a Controlar la Infección Urinaria de Alicia

### SOLUCIONES POCO COMUNES PARA PROBLEMAS URINARIOS

El satisfacer las necesidades de una persona discapacitada a menudo es preciso combinar creativamente medidas físicas, médicas, emocionales y sociales. A veces, un problema médico se evita o corrige con ciertas medidas físicas.

Por ejemplo, a las personas con daño medular con frecuencia se les forman piedras en los riñones. Este problema se puede evitar (1) tomando bastante agua, y (2) parándose un rato todos los días. Las personas con daño medular de la cintura hacia abajo (que no tienen los brazos afectados) tal vez se puedan parar (y caminar) con aparatos de plástico y muletas (vea el Capítulo 36). Quienes tienen un daño medular más alto (los brazos afectados) tal vez necesiten pararse en una tabla para estar de pie. Puede usarse una tabla ancha con cinturones para parar a la persona en posición inclinada. La ventaja adicional de pararse todos los días es que el poner el peso del cuerpo en las piernas ayuda a que los huesos sigan creciendo, a evitar osteoporosis (debilidad de los huesos debido a pérdida de calcio) y reducir el riesgo de fracturas.



Una tabla sencilla para estar de pie ayuda a prevenir piedras en los riñones y quebradura de huesos.



Para facilitar esto, PROJIMO ha experimentado con distintos tipos de tablas para estar de pie. También desarrolló una camilla para estar de pie (cama con llantas) que la misma persona que la usa puede elevar. (En la página 183 se muestra una silla de ruedas para estar de pie.)

Chepa ajusta la camilla para estar de pie a diferentes ángulos; para hacerlo jala un mecate con nudos. Los nudos entran en una ranura para sostener la tabla a la inclinación deseada.

*ALICIA, de quien hablamos en este capítulo, es una mujer mayor muy noble que vive en PROJIMO. Su capacidad física es limitada, pero aún así ayuda a cuidar su salud y con distintas tareas que puede hacer con sus manos y brazos espásticos. Aunque trabaja muy despacio y con dificultad, es muy paciente y le encanta sentirse útil.*

*Nuestro enfoque principal aquí será una serie de medidas únicas para ayudar a Alicia a superar una infección urinaria crónica. Como verán, el problema tenía varias y complejas causas que iban desde clima caluroso hasta tobillos espásticos, y desde un poco de vergüenza hasta una falta de personal. Para resolver el problema se requirieron medidas que van más allá de lo que los promotores de salud normalmente consideran cuando se trata de remediar infecciones urinarias.*



Alicia se hizo amiga de Ramona, una anciana ciega que vive en PROJIMO.

**La vida de Alicia no ha sido fácil.** Hasta la edad de 8 años, vivió como la mayoría de las niñas campesinas, iba a la escuela y ayudaba con el trabajo en la casa y con otras cosas. Luego se enfermó de sarampión con meningitis. Esto le causó una discapacidad física parecida a la parálisis cerebral espástica. No podía caminar y se le dificultaba sentarse y valerse por sí misma. Aunque la espasticidad de la boca y la lengua impedían hablar bien, su mente permanecía sana. Su mamá la cuidaba bien, le hacía los ejercicios lo mejor que podía y la cargaba cariñosamente a todos lados.

Pero cuando Alicia tenía 18 años, su mamá murió. La hermana mayor de Alicia se hizo cargo de ella, por compromiso pero de mala gana, pues ya tenía demasiado trabajo cuidando a sus propios hijos. Su hermana la acostó en un catre cubierto con plástico. Alicia dormía, comía, hacía sus necesidades y pasaba día y noche acostada. La hermana la alimentaba, la bañaba y la cambiaba. Cuando los de PROJIMO supieron de Alicia, ella ya había pasado 16 años acostada día y noche en el catre. El cuerpo y sus miembros de la habían ido entiesando.

El equipo de PROJIMO visitó a Alicia, le dieron una silla de ruedas y se reunieron con la familia. Les explicaron que era importante que Alicia saliera del cuarto y comiera y conviviera con la familia. Pero cada vez que la visitaban, veían que Alicia no usaba la silla y aún seguía acostada. Finalmente, el equipo invitó a Alicia a que fuera a vivir al programa comunitario.

En PROJIMO, con la ayuda de ejercicios y actividades sencillas, el cuerpo y los brazos de Alicia poco a poco se fueron poniendo flexibles, aunque la espasticidad aún le impedía hacer muchas cosas. La mejor terapia se logró motivándola a hacer varias cosas por sí misma. Poco a poco aprendió a moverse en la silla de ruedas.



Alicia aprendió a lavar la ropa en un lavadero adaptado para las sillas de ruedas. Esto le mejoró el control de los brazos y de las manos.



Al principio, a Alicia se le dificultaba colgar la ropa del tendedor, pero esto le ayudó a mejorar la flexibilidad y el uso de los brazos y la espalda.



Alicia también aprendió a hacer trabajos como doblar las gasas que se usan para curar las llagas de presión.



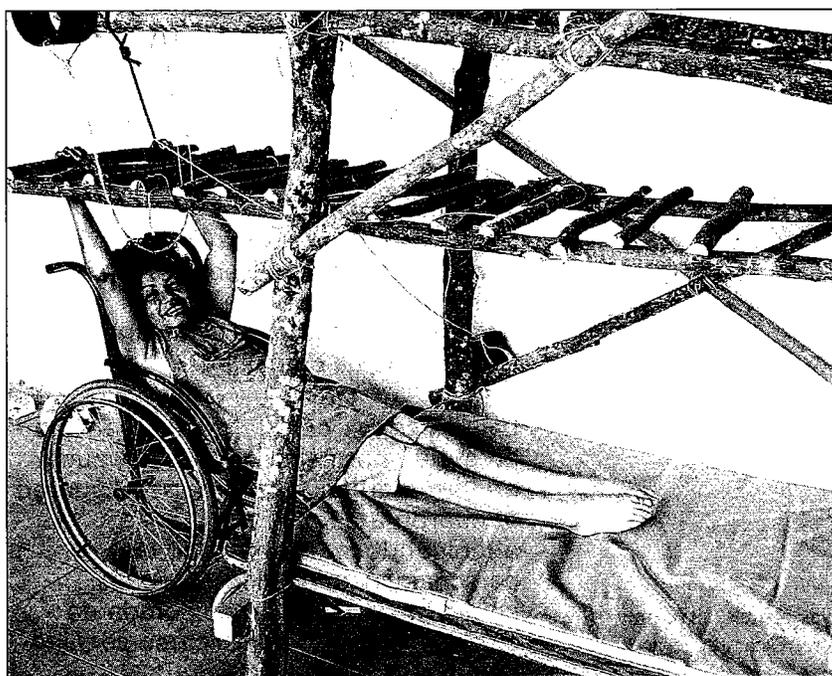
También empezó a ayudar en la cocina. Aquí lava los platos en el fregadero adaptado para sillas de ruedas.

Alicia aún tiene limitaciones para hacer ciertas cosas y necesita ayuda con muchas de las actividades diarias como vestirse, bañarse y pasarse de la silla de ruedas a la cama y al baño. Pero comparada con su situación anterior, ella dice, "¡Siento como si hubiese salido de la cárcel!"

## Ayudando a Alicia a Pasarse de la Silla de Ruedas a la Cama . . .

Uno de los deseos de Alicia era poder pasarse de la silla de ruedas a la cama por sí misma. Una terapeuta que en ese tiempo visitaba PROJIMO pensó que sería imposible debido a la severa espasticidad de Alicia. Sin embargo, los promotores decidieron probar. Hicieron un armazón con palos que pusieron sobre una cama improvisada.

Lalo, un campesino asistente de terapia, le ayuda a Alicia a encontrar una manera de subir las piernas a la cama. Logró hacerlo metiendo los pies en unos aros de plástico y jalándolos con un mecate.



Después de practicar durante varias semanas, Alicia podía subirse sola a la cama. Era demasiado esfuerzo, pero disfrutó del intento de hacerse un poco más autosuficiente. Además el ejercicio le ayudó a mejorar otras partes del cuerpo, incluyendo el funcionamiento de la vejiga y del intestino.

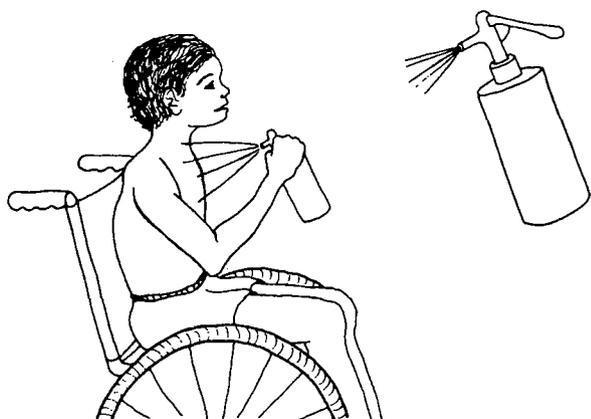
## El Clima Caluroso Causa Deshidratación, Fiebre e Infecciones Urinarias

Al principio del verano, la temperatura en el pueblo de Ajoja llega hasta los 45 grados centígrados. Esto es difícil para las personas con daño medular, pues casi no sudan en la parte paralizada del cuerpo. Para evitar una fiebre alta y peligrosa, éstas personas deben tomar mucha agua. También para mantener el cuerpo a temperatura normal deben mojarse y abanicarse a cada rato.

Cuando hace mucho calor, las infecciones urinarias son más comunes, aún en las personas no discapacitadas. Pierden tanto líquido al sudar (y al respirar) que acumulan muy poca orina. La orina oscura y concentrada que permanece en el cuerpo mucho tiempo permite el desarrollo de bacteria causante de infecciones. Por eso, durante la temporada de calor: las personas con daño medular, los niños con espina bífida y quienes tienen frecuentes infecciones urinarias, tienen un mayor riesgo de adquirir infecciones de la vejiga o de los riñones.

Aunque el cuerpo de las personas con daño medular suda menos de lo normal, en climas calientes y secos pueden perder demasiado líquido sólo con respirar. El sudar—como el respirar—, es uno de los mecanismos de enfriamiento del cuerpo. Cada vez que respiramos, el agua se evapora de los pulmones al aire. *La evaporación refresca.* Los pulmones refrescan el cuerpo como lo hace un "culer" (*cooler*) para la casa al aventar aire a través del filtro húmedo.

Con sólo respirar en un clima seco y caliente, el cuerpo pierde dos o más litros de agua al día. Para reducir el riesgo de fiebres altas e infecciones urinarias cuando hace mucho calor, las personas con daño medular deben tomar varios litros de agua al día.



Una botella rociadora, usada para regar las plantas, sirve muy bien para proveer "sudor artificial" para refrescar el cuerpo de las personas que no sudan normalmente.



Una enramada de hojas verdes ayuda a refrescar el aire.

agua goteando para mantener fresca a la persona

abanico

Los cuerpos de las personas cuadriplégicas (paralizados del cuello hacia abajo) no sudan. En climas calientes corren el riesgo de una fiebre alta y de infecciones urinarias. Aquí un joven *suda artificialmente* rociándose el cuerpo con agua al tiempo que se abanica. Además debe tomar varios litros de agua al día.

### ¿PORQUÉ LOS PERROS JADEAN?



En climas calientes, los perros jadean porque no sudan. Para refrescarse el cuerpo, los perros "sudan" a través de la lengua y de los pulmones. Al jadear mueven el aire rápidamente por la lengua y los pulmones húmedos, aumentando la evaporación y el aire fresco.

Una buena manera de ver si está tomando suficiente agua es *observando el color de la orina*. Debe ser tan clara como el agua, o sólo un poco amarillenta. La orina muy amarilla o turbia es señal de peligro.

Las personas con daño medular que no sudan normalmente, deben sudar en forma artificial rociándose agua en el cuerpo a cada rato y abanicándose. Sobre todo las personas cuadriplégicas, quienes sufren bastante en la temporada de calor, el mojarse y abanicarse seguido puede salvarles la vida.

## LA "CADENA DE CAUSAS" QUE PROVOCÓ LA INFECCIÓN URINARIA DE ALICIA

El verano pasado, cuando el calor era sofocante, Alicia empezó a quejarse de un dolor en la cintura. Dijo que tenía los pies más hinchados y la rigidez (espasticidad) de su cuerpo había aumentado. Mari sospechó que se trataba de una infección urinaria. Dio unos golpes en la espalda de Alicia, a cada lado de la espina dorsal. Cuando golpeó arriba de la cintura, sobre los riñones, Alicia pujó de dolor. Su orina estaba amarillenta y turbia. Eran señas de una infección urinaria.



“¡Toma mucha agua!” fue la primera recomendación de Mari. “Un vaso grande cada 15 minutos, como si fuera medicina.”

Mari sabía que muchas infecciones urinarias se quitan con sólo tomar mucha agua. La abundancia de agua pasando a través la vías urinarias (orina diluída), se lleva muchos de los microbios que causan infección. Después, las mismas defensas del cuerpo se deshacen del resto de los microbios.



**Obstáculos.** Hacer que Alicia tomara bastante agua era más fácil decirlo que hacerlo. Había una serie de obstáculos—físicos y psicológicos—que necesitaban resolverse.

- Alicia tomaba muy poca agua porque cuando lo hacía tenía que orinar más seguido. Debido a la infección urinaria, tenía que orinar con frecuencia de todas maneras, y a veces era doloroso. Cuando las personas le ofrecían diferentes bebidas, ella decía, “No tengo sed.” **No quería orinar tan seguido porque necesitaba ayuda para ir al baño.** Alguien que estuviera fuerte, usualmente Rosa, tenía que moverle el cuerpo espástico de la silla de ruedas al baño.
- Rosa siempre estaba ocupada lavando ropa y haciendo otras cosas. **Alicia sentía vergüenza pedirle a Rosa que le ayudara a ir al baño cada rato.**
- Para colmo, ahora era aún más difícil sentarla en el excusado debido a que la infección de Alicia le había aumentado la espasticidad. Para pararse, Alicia ponía los brazos alrededor de Rosa, quien le ayudaba a pararse. Luego la giraba a un lado para sentarla en el baño. Pero ahora, con la infección urinaria, el cuerpo, los brazos y las piernas de Alicia estaban más rígidos y difíciles de doblar. Cuando trataba de pararla, se le torcían los tobillos hacia los lados y se caía de repente jalando a Rosa junto con ella. **Alicia estaba preocupada de que ella o Rosa se pudieran lastimar.** Rosa también estaba preocupada de no poder mover a Alicia con seguridad.



← Rosa ayudaba a Alicia a sentarse en el baño de esta forma, pero era difícil para las dos. Además lastimaba el cuello y la espalda de Rosa. Algunas veces hasta se cayeron.

Después, Rosa aprendió una manera más fácil y segura. Sentaba a Alicia en un cabestrillo de lona, con los brazos de Alicia abrazando el cuerpo de Rosa.



Por todas estas razones era difícil convencer a Alicia que tomara más agua, a pesar de la incomodidad y el malestar ocasionados por la infección urinaria. ¿Qué se podía hacer?

**Métodos poco comunes para curar la infección urinaria de Alicia.** Lo primero que se debía hacer para ayudar a Alicia a sanar de la infección urinaria crónica era convencerla de **tomar más agua**. Para esto necesitaba poder pasarse al baño sin miedo de caerse o de ser una carga para quienes la ayudaban. Para lograrlo, al equipo se le ocurrieron varias ideas:



**1. Férulas de plástico.** Para evitar las caídas causadas por los tobillos espásticos de Alicia al pararse, el equipo hizo unos aparatos sencillos de plástico para abajo de la rodilla. (Los métodos se describen con más detalle en el libro, *El Niño Campesino Deshabilitado*.)

**2. Masajes.** Para ayudarle a Alicia a reducir la rigidez del cuerpo y a pararse más fácil, Manuella, una joven del pueblo que aprendió a dar masaje de una terapeuta que visitó el programa, todos los días le daba a Alicia masaje relajante.



**3. Terapia física.** Inez, quien ayuda con la terapia, hizo una serie de ejercicios con Alicia para ayudarle a reducir la espasticidad y mejorar el control de los movimientos del cuerpo.

**4. Un poste para que se parara por sí misma.** Para que Alicia usara más de su fuerza para al pararse y quien le ayudara no tuviera que esforzarse tanto, Polo hizo un marco de madera en forma de cruz para que practicara. Enterró el poste en el suelo bajo una higuera. Después de las primeras pruebas y ajustes, Polo acojinó la cruz que representaría el cuerpo de un ayudante.

Inez ayudó a Alicia a que aprendiera a pararse jalándose del poste. La rigidez y la espasticidad le dificultaban hacerlo, pero poco a poco, Alicia fue teniendo mayor control. Los aparatos cortos le ayudaron a estabilizar los pies y evitaron que se cayera.



**5. Más personas pueden ayudar a Alicia a ir al baño.** A medida que la habilidad de Alicia para pararse y sostener el peso mejoró, se requería menos fuerza y destreza para ayudarle a ir al baño. Así, más personas podían y querían ayudarle. Las madres y las esposas de las personas discapacitadas que iban al programa ayudaron mucho. Como había más personas que le podían ayudar a ir al baño, Alicia tomaba más agua sin importarle que tuviera que orinar tan seguido.



**6. Tomar más agua.** Mientras que todo esto sucedía, todos trataban de motivar a Alicia a que tomara bastante agua. Así que cada rato, alguien le llevaba un vaso con agua, té o jugo. Ahora que era más fácil ir al baño, Alicia comenzó a tomar más líquidos. Pronto se le quitó el dolor de la espalda, se le deshincharon los pies y la espasticidad la debilitaba menos, lo cual hizo aún más fácil que se sentara y se pasara al baño.

Ahora que podía usar el baño sin tanto miedo de caerse y con menos ayuda de una persona fuerte, Alicia tomaba más agua, aunque le tuvieran que estar recordando cada rato. Jesús, quien es ciego, le da agua y le pide que se la tome.

**Resultados saludables.** Gracias a todas estas medidas—aparatos cortos, masaje, poste para pararse, ejercicios y más personas que podían ayudarle a ir al baño—Alicia se recuperó de la infección.