

Julio Usa Su Espasticidad para Prevenir las Llagas de Presión

CAPITULO 28

JULIO tenía 15 años cuando su hermana de 6 años jugaba con la pistola de su papá y accidentalmente le dio un balazo en el cuello. Debido a la lesión, Julio quedó cuadripléjico (paralizado del cuello hacia abajo). Meses después, cuando fue llevado a PROJIMO, llegó con llagas de presión profundas e infectadas en el hueso de la cola (sacro). La llaga ya le había destruido la punta de la espina dorsal. Pasaron meses de tratamiento con miel de abeja y azúcar para que le cicatrizara la llaga. (Para mayor información sobre el tratamiento de las llagas de presión con miel y azúcar, vea la página 156.)



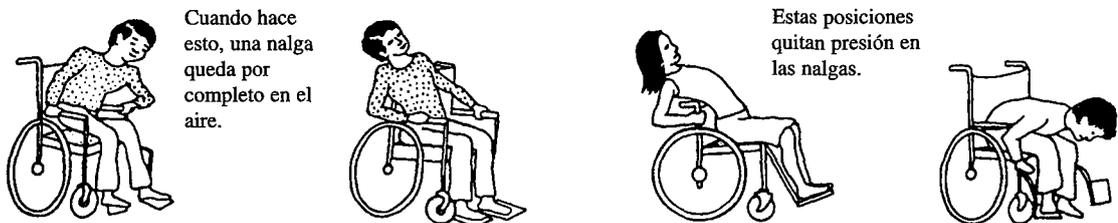
Debido a que Julio era físicamente menos capaz en PROJIMO le daban trabajos que requerían capacidad social: anotaba las horas y el sueldo de cada trabajador. Aquí, escribe los datos con un aparato para sostener la pluma amarrada a la mano.

Prevención de más Llagas. Luego de que las llagas de presión de Julio sanaron y se pudo sentar en una silla de ruedas, el equipo de PROJIMO quería asegurarse de prevenir nuevas llagas. Le dieron a Julio un buen cojín y le ayudaron a buscar maneras de quitar con frecuencia la presión de las nalgas. Para Julio no era tan fácil.

Para una persona **parapléjica** (paralizada de la cintura hacia abajo) es más fácil mover el cuerpo. Simplemente usa los brazos para levantar las nalgas del asiento cada 10 ó 15 minutos. Esto permite que la sangre circule por la piel y la carne de las nalgas, para evitar las llagas de presión.



Pero para alguien con **cuadriplegía**, que también tienen los brazos parcial o completamente paralizados, es difícil levantar el cuerpo para reducir la presión. Las siguientes posiciones ayudan a quitar presión en las nalgas:



Cuando hace esto, una nalga queda por completo en el aire.

Estas posiciones quitan presión en las nalgas.

Sin embargo, para una persona cuadripléjica, ninguna de estas posiciones es fácil o cómoda. Sin el cuidado adecuado y la autodisciplina, a menudo se les forman nuevas llagas de presión.

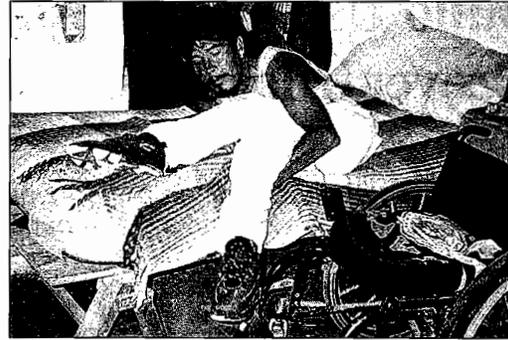
Espasticidad: Impedimento o Ayuda. Muchas personas con daño medular tienen demasiada espasticidad (rigidez incontrolada de los músculos), especialmente de la cintura hacia abajo y en las piernas. La espasticidad puede ser molesta y dificulta hacer ciertas cosas, como agacharse para amarrar los zapatos o para quitar presión de las nalgas mientras está sentado.

Sin embargo, muchas personas con daño medular aprenden a aprovechar la espasticidad. Por ejemplo, algunas personas usan la rigidez de las piernas causada por la espasticidad para pasarse de la silla de ruedas a la cama, al carro o al baño. Otras la usan para pararse o para caminar con muletas sin aparatos ortopédicos. Cada persona con daño medular debe ser motivada a experimentar nuevas maneras para mover, posicionar y controlar el cuerpo, y para ver si pueden encontrar nuevas formas de hacer buen uso de la espasticidad.

USANDO LA ESPASTICIDAD PARA SER INDEPENDIENTE.

A base de experimentar, Julio ha aprendido a usar la espasticidad para ser más autosuficiente a pesar de las manos paralizadas y los brazos débiles. (Se le han desarrollado músculos fuertes en los hombros, los cuales ayudan a compensar los brazos débiles.)

Julio usa la espasticidad para pasarse a la cama. Se sacude el muslo, haciendo que la pierna se estire rígidamente y de esta manera puede ponerla sobre la cama.



Julio muestra cómo usa la espasticidad para estirar la pierna.



Y ahora logra "romper la espasticidad" y así doblar la rodilla.

Usando la espasticidad para vestirse. Sentado en la cama, Julio se dobla una pierna hasta el pecho y mete el pie en el pantalón. Luego, se provoca espasticidad tensionando la cabeza y los músculos de los hombros y empujando la pierna. La pierna se le estira rígidamente al tiempo que se mete en el pantalón.



1. Julio se dobla la rodilla y pone el pantalón abierto delante del pie.



2. Al soltar la pierna, la espasticidad le empuja la pierna hacia adentro del pantalón.

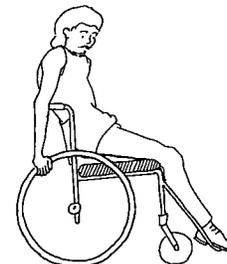
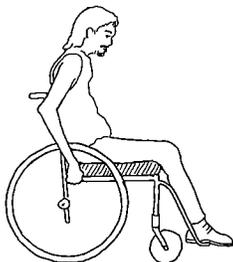


3. A medida que la pierna se pone rígida, Julio hace un esfuerzo para jalar el pantalón.



4. Algunas veces usa la boca para jalar el pantalón.

USANDO LA ESPASTICIDAD PARA PREVENIR ESCARAS. Julio descubrió que podía usar la espasticidad para prevenir las llagas de presión. Lo hace provocando la espasticidad en las caderas y en las rodillas. Para lograrlo, se recarga hacia atrás y empuja las manos contra los aros de la silla de ruedas (con los frenos puestos). A medida que el cuerpo se le pone rígido, las sentaderas se levantan del asiento de la silla, quitando presión. Julio ha encontrado que para él, ésta es la manera más sencilla y efectiva de *quitar la presión* y evitar que se le formen nuevas llagas de presión.



Julio sentado normalmente en la silla de ruedas.



Al provocarse espasticidad, las nalgas se levantan del asiento.



Usando los hombros, logra quedar aún más levantado.

USANDO LAS CONTRACTURAS DE LOS DEDOS PARA AGARRAR COSAS CON LAS MANOS PARALIZADAS

Como la espasticidad, algunas contracturas pueden ser aprovechadas. Julio, como muchas otras personas cuadriplégicas, ha aprendido a usar las contracturas de sus dedos paralizados para agarrar cosas. Las personas con lesiones bajas del cuello (C-6 o menor) tienden a tener hombros fuertes y un poco de fuerza en los brazos y las muñecas, pero las manos quedan paralizadas por completo. Los dedos empiezan a desarrollar contracturas como éstas.



Normalmente, las contracturas se deben prevenir o corregir con una serie de ejercicios. Pero con cuadriplegía, las contracturas de los dedos deben dejarse desarrollar hasta cierto punto, pues los dedos rígidamente doblados pueden ser útiles para agarrar cosas.



Para abrir más la mano, Julio dobla la muñeca hacia adelante.



Para cerrar la mano agarrando alguna cosa, Julio dobla la muñeca hacia atrás.



PRECAUCION: ¡No deje que los dedos se encojan demasiado!

De esta manera, Julio puede usar las manos paralizadas para comer y vestirse solo, y además para mover la silla de ruedas.

Julio ha aprendido a hacer buen uso de la espasticidad y de las contracturas. Lo más importante es que ahora se dedica a enseñar y a aconsejar a otras personas con daño medular para que experimenten nuevas formas de observar y aprender de sus cuerpos. Además, es muy cariñoso con los niños que se sienten solitarios y perdidos.



Julio enseña a otro joven cuadripléjico algunas de las actividades diarias:

ROMEO estaba trabajando de "ilegal" en los Estados Unidos para ayudar a su mamá enferma. Tiempo después quedó cuadripléjico en un accidente automovilístico. Después de pasar 3 meses en un hospital, fue enviado de regreso a México. Cuando llegó a PROJIMO, Julio se hizo su amigo, su tutor y su ejemplo a seguir.

En California, una enfermera le dio a Romeo una "tabla de traslado" para pasarse de la silla de ruedas a la cama, pero en sólo 2 días de estar en PROJIMO, Julio mostró a Romeo cómo subirse y bajarse de la silla de ruedas sin ayuda y sin la tabla de traslado. Después Romeo siguió el ejemplo de Julio.



Julio (a la derecha) también enseñó a Romeo a vestirse. Primero hacen ejercicios para agacharse hacia adelante.



Después, Julio mostró varias técnicas para vestirse mientras Romeo observaba con atención.



Convivir con una persona con la misma discapacidad y que es capaz de enseñar, hace que el aprendizaje sea fácil. Tanto Romeo como Julio se beneficiaron bastante con esta nueva amistad.