

CAPÍTULO 5

Cuidarse el cuerpo



Algunas personas piensan que tener una discapacidad es lo mismo que estar enferma. Eso no es cierto. Pero muchas veces una persona con discapacidad debe cuidar su cuerpo y su salud más que otras personas para prevenir enfermedades y otros problemas de salud.

Como mujer con discapacidad, usted conoce y entiende su cuerpo mejor que nadie. Por ejemplo, si le falta sensibilidad en alguna parte de su cuerpo, entonces sabe que no siempre puede depender del dolor para saber si algo anda mal. Necesita revisarse el cuerpo todos los días, sobre todo las partes que no puede ver o sentir. O si tiene una sensación rara, una reacción del cuerpo, un dolor, llagas o signos de una enfermedad, sabe que tiene que tratar de encontrar la causa lo antes posible. Cuando es necesario, le pide ayuda a un pariente, una amiga u otra persona de confianza.

La información en este capítulo le puede ayudar a mantenerse sana y prevenir muchos problemas de salud. Si necesita que alguien le ayude con sus cuidados diarios, la misma información le servirá para indicarles a su familia y sus asistentes cómo podrían ayudarla mejor.

La buena alimentación

Todas las mujeres necesitan buenos alimentos para poder trabajar, prevenir enfermedades, y tener embarazos y partos saludables. Pero la mala alimentación es el problema más frecuente y discapacitante entre las mujeres que viven en países pobres. Cuando los alimentos no se comparten entre todos por igual en una familia o una comunidad, generalmente son las mujeres —y en particular las mujeres con discapacidad— quienes no reciben suficiente comida.

Las niñas muchas veces reciben menos de comer que los niños, desde que son bebés. Como consecuencia, algunas niñas crecen más despacio y sus huesos no se desarrollan como deberían. Eso les puede causar una discapacidad cuando sean más grandes.

La mala alimentación puede agravar algunas discapacidades causadas por malformaciones congénitas o enfermedades infantiles. Además, cuando una niña o una mujer desnutrida se enferma, es más probable que la enfermedad se agrave.



Para estar más sanos, todos en la familia necesitan comer suficientes alimentos nutritivos. Las niñas y mujeres con discapacidad no son excepción.

Una dieta saludable

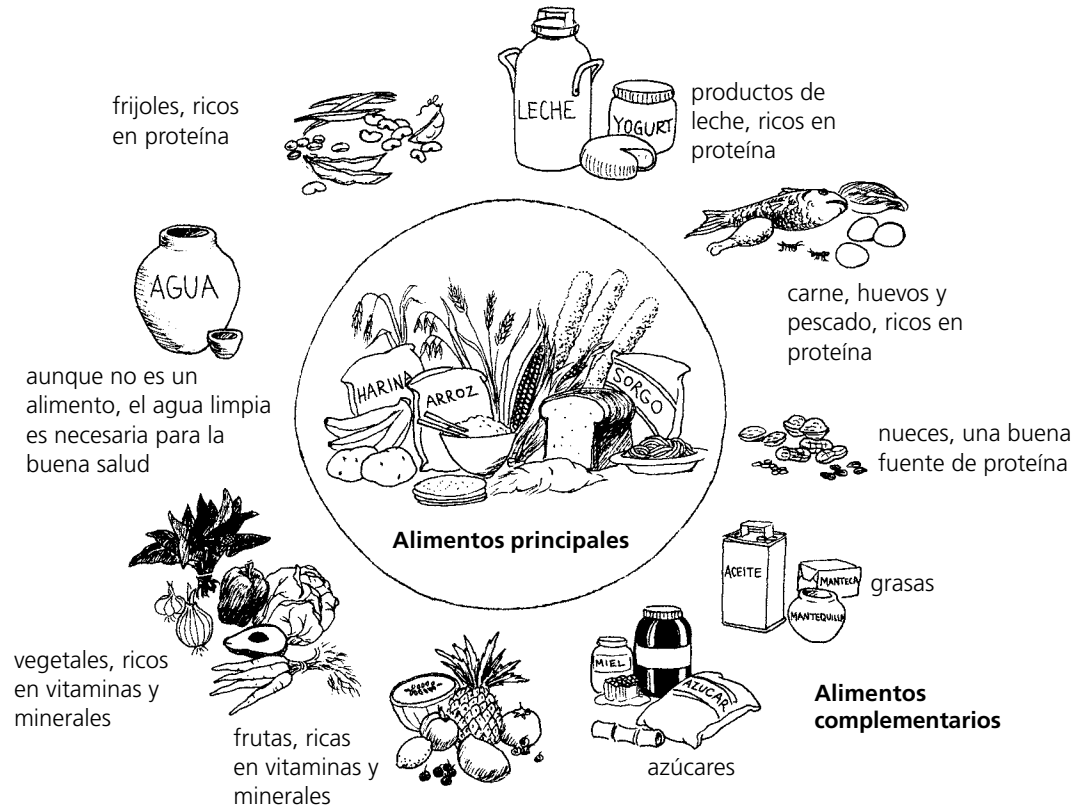
Para tener buena salud, no es necesario comer todos los alimentos que aparecen en la página 87. Se puede comer el alimento principal de costumbre y tratar de acompañarlo con un surtido de otros alimentos. Los alimentos con proteína son muy buenos para mantener fuertes los músculos y la piel. Los alimentos con calcio (la leche y los productos lácteos, las verduras de hojas verdes, los frijoles de soja y los mariscos) son particularmente buenos para mantener fuertes los huesos.



La trabajadora de salud me dijo que debería tomar más leche y comer verduras de hojas verdes. Pero yo guardo toda la leche para mi esposo y mi hijo, y no nos alcanza el dinero para comprar verduras frescas.

Aquí tiene algunas sugerencias:

- un alimento principal económico, como arroz, maíz, mijo, trigo, yuca, papas y otros.
- algunos alimentos con proteína animal, como leche, yogur, queso, huevos, pescado o carnes (que ayudan a formar y a fortalecer el cuerpo).
- otras fuentes de proteína, como frijoles, lentejas, semillas, nueces, algas marinas y soja.
- frutas y verduras ricas en vitaminas y minerales (que ayudan a proteger y reparar el cuerpo).
- y una pequeña cantidad de grasas y azúcares (que dan energía).



Prevención de la anemia (sangre débil)

Sin suficientes alimentos nutritivos, cualquier niña o mujer puede tener mala salud en general y además sufrir anemia. La anemia ocurre cuando la persona no come suficientes alimentos ricos en hierro. Muchas mujeres sufren anemia, sobre todo cuando están embarazadas o dando el pecho. La anemia causa muchísimo cansancio y reduce la capacidad del cuerpo de resistir las infecciones y enfermedades. El sangrado abundante durante el parto, el paludismo y las lombrices intestinales llamadas anquilostomas también pueden causar anemia. (Hable con un trabajador de salud para aprender a prevenir o tratar el paludismo. Los anquilostomas se pueden tratar fácilmente con mebendazol. Para más información, vea la página 346).

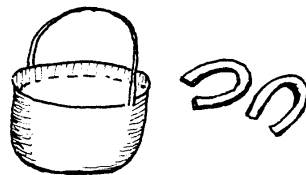
Signos de anemia:

- palidez al interior de los párpados y los labios, y en las uñas
- debilidad y mucho cansancio
- mareos, sobre todo al levantarse después de estar sentada o acostada
- desmayo (pérdida del conocimiento)
- falta de aliento
- ritmo del corazón acelerado

Para prevenir y tratar la anemia, trate de comer alimentos ricos en hierro todos los días, como por ejemplo, verduras de hojas verde oscuro (espinacas, acelgas, berros, hojas de yuca o de malanga) y también huevos y leche, pasas, melaza y carne.

Para obtener aun más hierro:

- coma los alimentos ricos en hierro junto con tomates o frutas como mangos, papaya, naranjas, toronjas y limones. Todos esos alimentos contienen vitamina C, que ayuda al cuerpo a aprovechar mejor el hierro en la comida.
- cocine los alimentos en ollas de hierro. La comida absorberá aun más hierro si se añaden tomates o jugo de lima o limón mientras se está cociendo.
- añada un pedazo de hierro limpio —como un clavo o una herradura de hierro— a la olla cuando cocine. **Asegúrese de que sea un pedazo de hierro puro** y no una mezcla de hierro y otros metales. Algunos metales, como por ejemplo el plomo, son dañinos y pueden causar malformaciones congénitas.
- ponga un pedazo limpio de hierro puro, como un clavo de hierro, en un poco de jugo de limón durante varias horas. Luego haga limonada con el jugo y tómese la.



En muchos lugares, las clínicas u hospitales les dan pastillas de hierro (sulfato ferroso) a las mujeres embarazadas para prevenir la anemia.

¡A mover el esqueleto!

Todas las mujeres necesitan hacer ejercicio para mantener el cuerpo fuerte, flexible y sano. El hacer ejercicio ayuda a mantener fuertes los músculos, el corazón y los pulmones, y le ayudará a prevenir la hipertensión, la osteoporosis y el estreñimiento. El hacer ejercicio también le servirá para que no engorde demasiado. La gordura no es saludable y dificulta las actividades diarias.

A veces, la discapacidad impide que una mujer mueva el cuerpo —o partes del cuerpo— lo suficiente para hacer el ejercicio que ella necesita. Los músculos se debilitan cuando no se usan con regularidad o pueden empezar a tener espasmos. Las coyunturas (articulaciones) que no se mueven a toda su amplitud se ponen tiesos y luego no se pueden doblar o enderezar completamente. Si usted tiene una discapacidad que afecta la movilidad del cuerpo, asegúrese de mover todas las partes del cuerpo a toda su amplitud. Tal vez necesite que alguien le ayude a hacer eso con regularidad.

El ejercicio físico también puede ayudar a las mujeres que están deprimidas. Algunos tipos de ejercicio alivian el dolor. Muchas personas duermen mejor si hacen ejercicio con regularidad. Cuando el cuerpo es fuerte y sano, toda persona tiene más energía, se siente mejor y tiene menos dolor.

La mayoría de las mujeres hacen todo el ejercicio que necesitan mientras hacen sus actividades diarias, como por ejemplo, preparar comida y cocinar para su familia, hacer el aseo, trabajar en el campo, recoger leña y agua, y cargar a los niños. En lo posible, las mujeres con discapacidad pueden hacer ejercicio de las mismas maneras.

Si a usted le cuesta mucho trabajo mover el cuerpo, trate de cambiar de posición con frecuencia. Si por lo general pasa todo el día sentada, acuéstese un rato para cambiar de posición.



Si pasa mucho tiempo agachada...



...trate de estirar los músculos del pecho.

Los ejercicios no tienen que ser laboriosos para que sean provechosos. Es mejor empezar poco a poco, sobre todo si no se acostumbra a moverse mucho, si no puede mover una parte del cuerpo, si tiene una parte del cuerpo débil o adolorida, o si pasa mucho tiempo sin cambiar de posición. La falta de movimiento puede causar rigidez y dolor en los músculos y las coyunturas, o puede hacer que el cuerpo se 'congele' en una sola posición. A medida que el cuerpo se acostumbre a moverse más, usted podrá hacer cada vez más ejercicio.

EL HACER EJERCICIO PUEDE SER DIVERTIDO

Trate de encontrar un tipo de ejercicio que le parezca divertido. A algunas mujeres les gusta andar en burro. Ellas hacen ejercicio cada vez que se mueven para controlar al animal, responder a sus movimientos y mantener el equilibrio.

Trate de hacer ejercicio con otra persona. Es más probable que se animen a seguir haciendo ejercicio cuando lo hacen juntas. Y es más seguro, porque la otra persona le puede ayudar si necesita ayuda.

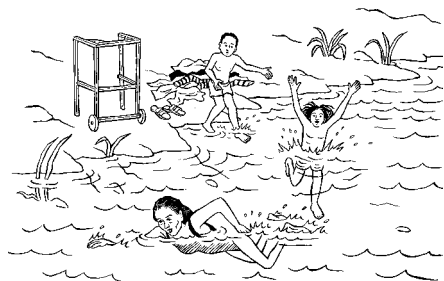


A algunas mujeres les gusta bailar...



...o jugar en deporte.

Para muchas mujeres con discapacidad, la natación y el movimiento en el agua son buenas maneras de hacer ejercicio. Como el cuerpo pesa menos en el agua, las mujeres que se mueven o caminan con dificultad muchas veces pueden moverse mejor en el agua. O tal vez tengan menos dolor cuando están en el agua. La natación es el mejor ejercicio para una persona que tiene artritis.



Asegúrese de que el agua no esté demasiado fría. Los músculos se pueden lesionar más fácilmente cuando están fríos.

El levantar objetos pesados repetidamente puede fortalecer los músculos y los huesos.



Si usted usa una silla de ruedas, trate de rodarla usted sola cuando sale a pasear por su comunidad.

Si eso no es posible, trate de levantar objetos pesados (como piedras, latas de conserva o botellas llenas de agua o arena) una y otra vez. Eso le ayudará a mantener fuertes los músculos y los huesos de los hombros y los brazos.

Cómo levantar objetos: Para empezar, siéntese con la espalda la más recta posible. Respire hondo y a medida que suelte el aire, jale los omóplatos (los huesos de espalda debajo de cada hombro) suavemente hacia la columna y levante los objetos. Respire hondo otra vez mientras sostiene los objetos y luego suelte el aire a medida que baje los objetos lentamente.

ESTIRAR LOS MÚSCULOS

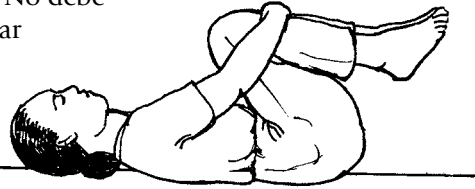
Los músculos se mantienen más flexibles cuando se estiran con frecuencia. Así es más fácil agacharse y moverse. Muchas mujeres con discapacidad tienen menos dolor cuando se estiran con regularidad. El estiramiento también ayuda a prevenir lesiones.



Siempre estírese antes de empezar a hacer ejercicio o trabajo pesado, y estírese otra vez cuando termine. El estiramiento también le ayudará a mantener flexible el cuerpo y a prevenir el dolor y la debilidad a medida que envejezca.

Para estirar un músculo:

1. Encuentre una posición en la que se sienta cómoda y sin riesgo de caerse. El estiramiento debe ser suave. No debe causarle dolor. Por ejemplo, para estirar la parte baja de la espalda, acuéstese boca arriba sobre una colchoneta. Doble las piernas y estréchelas hacia el pecho lo más que pueda sin causarse dolor.
2. Mantenga el cuerpo en esa posición, sin moverse, mientras cuenta lentamente hasta 30 (o cuente hasta 10, tres veces).
3. No olvide respirar mientras se estira. Si le empieza a doler, relaje un poco la parte que está estirando. Si el dolor no se le quita, pruebe una posición distinta.



Si usted sólo puede hacer movimientos reducidos, tal vez sea necesario que experimente para estirar ciertos músculos. Si necesita que alguien le ayude, asegúrese de que esa persona le estire el músculo lentamente. Cuando usted sienta el estiramiento, puede pedirle que se detenga.

A algunas personas les gusta ponerse hielo, o una toalla o un paño caliente, en los músculos antes de estirarlos. Usted puede probar lo mismo para ver si le ayuda a sentirse mejor.

Muchas mujeres que tienen contracturas musculares se estiran todas las mañanas antes de comenzar el día y todas las noches antes de dormir. Eso les ayuda a aliviar el dolor y a dormir mejor.

Otras mujeres descubren que pueden estirar un músculo mientras hacen otras tareas. Si puede, encuentre maneras de incluir el estiramiento en sus actividades diarias.



Sonia tiene una pierna paralizada a causa de la polio. Mientras prepara la comida, estira la pierna para prevenir una contractura.



María tiene parálisis cerebral. Está estirando los músculos al mismo tiempo que lava la ropa. La piedra ayuda a mantenerle separadas las piernas, lo cual le permite estirar los músculos al interior de los muslos mientras trabaja. Eso ayuda a prevenir los espasmos musculares. Mantiene la espalda lo más derecha que puede mientras estira los brazos, las piernas y el cuello.

Si tiene contracturas o espasmos musculares, dolor de coyunturas, o parálisis a causa de una lesión de la médula espinal o de parálisis cerebral

Las mujeres que sufren dolor en las coyunturas o que tienen contracturas o espasmos musculares deben tener cuidado con ciertos tipos de ejercicio, como correr o levantar cosas pesadas. Esos tipos de ejercicio pueden sobrecargar los músculos y las coyunturas. Pueden lesionar los músculos en vez de fortalecerlos.

Para relajar los músculos espásticos

Las mujeres con parálisis cerebral, esclerosis múltiple o lesiones de la médula espinal muchas veces tienen espasmos musculares. Tal vez un músculo tiemble o se ponga muy tieso y es posible que la mujer no pueda controlar su movimiento. Si tiene espasmos musculares:

- No jale ni empuje el músculo directamente porque así se pondrá más tieso.
- No sobe los músculos espásticos tampoco porque generalmente se pondrán más rígidos.
- Encuentre una posición que ayude al cuerpo a relajarse. Para calmar los espasmos, puede ser útil rodar o girar el cuerpo suavemente de lado a lado, o mover otra parte del cuerpo. A veces se pueden relajar los músculos cubriéndolos con paños calientes (secos o húmedos).

Si usa un carrito, muletas o silla de ruedas

Si usted hace mucho esfuerzo con los brazos, es posible que empiece a tener problemas en los hombros o las muñecas. Para prevenir el dolor y el desgaste de esos músculos y coyunturas, estire los brazos y los hombros con frecuencia. Por ejemplo:

Las mujeres que usan silla de ruedas generalmente tienen brazos fuertes.

Pero es importante mantener fuertes todos los músculos de los brazos y los hombros, no solamente aquellos que se usan para empujar la silla. Para prevenir que se desgasten los músculos por esfuerzo excesivo, trate de no repetir los mismos movimientos todo el tiempo. Por ejemplo, alterne el brazo y la mano que use para levantar cosas. Primero use la mano izquierda y luego la derecha.

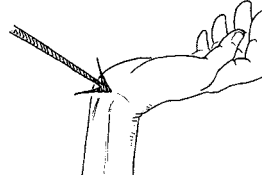
Una buena manera de fortalecer los otros músculos de los hombros es empujar su silla de ruedas hacia atrás.



Lesiones por esfuerzo excesivo

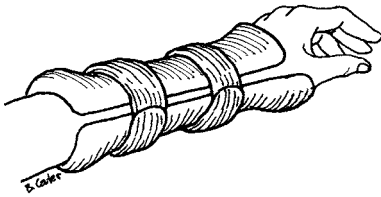
Las coyunturas (articulaciones) son las partes del cuerpo donde los huesos se juntan. En las coyunturas, los tendones conectan a los músculos con los huesos. Si usted repite el mismo movimiento muchas veces, por ejemplo al empujar su silla de ruedas o su carrito, o al usar sus muletas, los tendones de las muñecas se le podrían dañar.

Usted sentirá dolor en la mano, o aquí, cuando se le dé golpecitos en la muñeca.



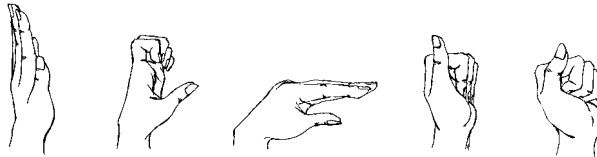
Tratamiento:

- **Descanso:** Deje que las manos y las muñecas descansen en una posición lo más cómoda posible. Si no puede dejar de empujar su silla o su carrito, use una tablilla para inmovilizar las manos y las muñecas lo más posible.



- **Tablilla:** Para hacer una tablilla blanda, envuélvase la muñeca y el antebrazo con tela, de modo que no se muevan. Para mantener recta la coyuntura, primero envuelva un pedazo de madera delgada con la tela. Se debería apretar la tela para que la muñeca no se mueva, pero no tan apretada que corte la circulación o que se entumezca la mano. Si puede, use la tablilla cuando usted se esté moviendo y también cuando descanse o duerma.

- **Agua:** Llene un tazón con agua fría y otro con agua tibia. Ponga las manos y las muñecas en el agua fría 1 minuto y luego en el agua tibia 4 minutos. Haga eso 5 veces, terminando en el agua tibia, por lo menos 2 veces al día (y con más frecuencia, si puede). Siempre termine este tratamiento con las manos en el agua tibia.
- **Ejercicios:** Después de cada tratamiento con agua, haga ejercicios para las manos y las muñecas. Los ejercicios ayudarán a prevenir que los tendones se le dañen más. Cuente hasta 5 mientras sostiene las manos en cada una de estas posiciones. Si siente dolor en una de las posiciones, cámbiela un poco para que sea más cómoda. Repita los movimientos 10 veces.



- **Medicinas:** Si tiene las manos o las muñecas adoloridas o hinchadas, tome aspirina, ibuprofeno o paracetamol (vea las páginas 335, 345 ó 350).
- **Cirugía:** Después de 6 meses, si el dolor es constante, si se siente más débil, o si pierde algo de sensibilidad o siente hormigueo en las manos, consiga ayuda médica. Tal vez necesite una inyección de medicina en la muñeca, o quizás necesite una operación.

Prevención:

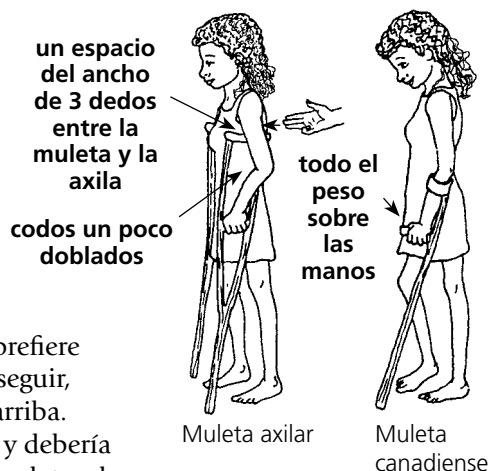
- Si es posible, trate de empujarse o moverse de una manera que le permita doblar y esforzar menos las manos y las muñecas.
- Si puede, pídale a otra persona que empuje su silla de ruedas o su carrito de vez en cuando, para que sus manos y muñecas puedan descansar.
- Trate de hacer ejercicios con las manos y las muñecas cada hora, haciendo todos los movimientos que pueda. Eso estirará y fortalecerá los tendones y los músculos. Si los ejercicios le causan dolor, haga los movimientos lenta y suavemente.

Si tiene las manos y las muñecas calientes y enrojecidas, es posible que estén infectadas. Consulte a un trabajador de salud de inmediato.

Para usar muletas

Si necesita usar muletas, asegúrese de que sean de su talla. Cuando use las muletas, la mayor parte del peso de su cuerpo caerá sobre sus manos. Así que siga los consejos de la página 93 para prevenir que se le dañen.

Si es posible, siempre use muletas canadienses (muletas de codo) para prevenir que se le dañen los nervios en las axilas. Pero si prefiere muletas axilares, o son las únicas que puede conseguir, asegúrese de que no le empujen las axilas hacia arriba. Usted debería tener los codos un poco doblados y debería haber un espacio del ancho de 3 dedos entre la muleta y la axila. Si las muletas axilares le empujan las axilas, con el tiempo, la presión contra los nervios podría causarle parálisis de las manos.

**CONTRACTURAS**

Muchas veces una pierna o un brazo que permanece doblado mucho tiempo se queda trabado en una sola posición (una contractura). Cuando eso ocurre, algunos de los músculos se van acortando hasta que sea imposible enderezar el brazo o la pierna por completo. Otras veces los músculos cortos mantienen recta una coyuntura y no se puede doblar. A veces las contracturas causan dolor.

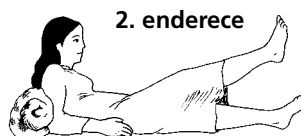
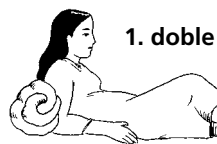
Si usted tiene contracturas hace muchos años, los movimientos suaves y el estiramiento pueden prevenir que se le agraven. Será difícil enderezar las coyunturas y los músculos por completo. Pero los ejercicios suaves pueden disminuir la rigidez de las coyunturas un poco y pueden fortalecer los músculos.

Para prevenir las contracturas y mantener fuertes los músculos, trate de hacer ejercicios con los brazos y las piernas todos los días. Si es necesario, encuentre a alguien que pueda ayudarle a mover diferentes partes del cuerpo.

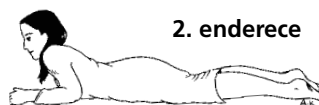
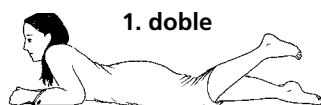


Ejemplos de ejercicios que previenen contracturas y fortalecen los músculos

Para ejercitar el frente del muslo



Para ejercitar la parte trasera del muslo

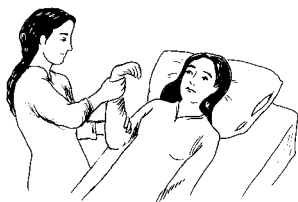


Para ejercitar la mitad de abajo

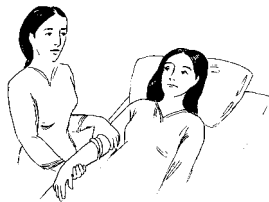


Para ejercitar los brazos

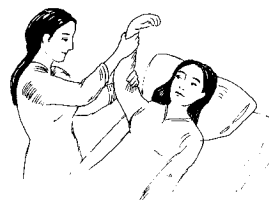
doble



enderece
levante derecho



hacia arriba



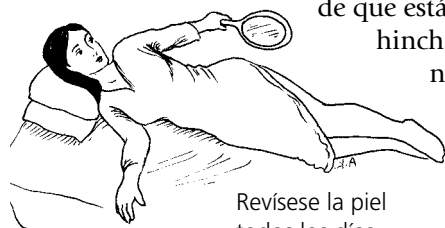
IMPORTANTE: Si una coyuntura he estado doblada mucho tiempo, tenga cuidado. No trate de enderezarla a la fuerza.

Prevención de los problemas de salud frecuentes

Usted conoce y entiende su cuerpo mejor que nadie. Por eso, puede enseñarles a sus parientes, amigos y asistentes las mejores formas de ayudarlo. No tenga pena ni miedo de pedirles ayuda si tiene un problema. Aunque no siempre es posible prevenir las enfermedades, la mayoría de los problemas de salud no se agrava si se trata cuando recién comienza. Si puede, hágase exámenes de salud con regularidad (vea el Capítulo 6).

CUIDADOS DIARIOS

Para mantenerse sana y prevenir infecciones es importante lavarse el cuerpo todos los días y revisarse la piel con regularidad. Si usted no se mueve mucho o pasa sentada la mayor parte del día, es aun más importante que se revise la piel y se asegure

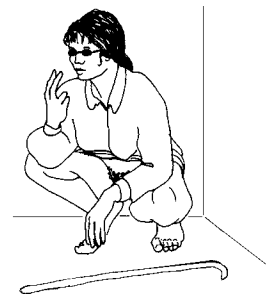


Revísese la piel todos los días.

de que está sana (vea las páginas 114 a 117). Esté pendiente de hinchazón, enrojecimiento y otros signos de infección. Si nota rasguños, llagas u otras lesiones, lávelas y cúbralas o véndelas para que no se agraven. Puede usar un espejo para revisarse las partes que no puede ver directamente. Muchas mujeres ciegas aprenden a detectar llagas u otros signos de advertencia por el olfato o el tacto.

Lávese el cabello con regularidad y revísesele frecuentemente por piojos. También esté pendiente de heridas o costras en el cuero cabelludo. Trate de usar ropa limpia todos los días, sobre todo ropa interior y medias o calcetines.

Algunas mujeres con discapacidad tienen que fijarse en signos "secundarios" para saber si tienen un problema de salud. Por ejemplo, una mujer que tiene una infección de la matriz quizás no pueda sentir el dolor que le causa. Pero tal vez note un flujo o un olor raro de la vagina. Tal vez una mujer ciega no pueda ver que un corte en la piel se le está infectando gravemente. Pero quizás pueda sentir el dolor e hinchazón.



Un cambio en el olor del flujo de la vagina podría ser un signo de infección.

CUIDADO DE LAS MANOS Y LOS PIES

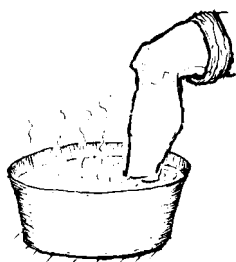
Si usted no tiene mucha sensibilidad en las manos y los pies, tenga cuidado de protegérselos. Revísese los todos los días. Podría tener una llaga o una cortada en la piel sin que la sienta. Si descubre una llaga o una cortada, manténgala limpia y tapada hasta que haya sanado.

Proteja las partes de su cuerpo que no pueden sentir el frío o el calor. Si usted no siente las manos o los pies, es fácil que se los queme. Protégase las manos con guantes gruesos o un paño doblado siempre que agarre algo caliente. Si vive donde hace mucho frío, siempre tápese las manos y los pies para protegerlos.

Use un espejo pequeño para verse la planta de los pies. O pídale a otra persona que le ayude. Esté pendiente de:

- enrojecimiento, hinchazón, piel caliente u otros signos de infección.
- grietas, llagas o rupturas en la piel.
- pus, sangrado o malos olores.
- uñas encarnadas (el borde de la uña se clava en la piel).

Si tiene dolor, hormigueo, ardor o entumecimiento en los pies, consulte a un trabajador de salud. Podría tener una infección y necesitará medicinas para curarla.



Para prevenir infecciones, lávese los pies todos los días con agua tibia y jabón. Primero, revise la temperatura del agua con uno de sus codos, que son más sensibles al calor que las manos. O, si no, pídale a alguien que no tiene problemas de sensibilidad en la piel que revise el agua y se asegure de que no esté demasiado caliente. Séquese bien los pies, sobre todo entre los dedos.

Si la piel de los pies se le reseca o empieza a agrietarse, remójese los pies en agua 20 minutos todos los días. Luego únteles aceite vegetal, *Vaselina* o loción.

Otras maneras de protegerse los pies:

- No ande descalza.
- Córtese las uñas con cortes rectos, sin redondear las esquinas, para que las uñas no se le claven en la piel (uñas encarnadas). Y no deje que crezcan mucho las uñas para que no se atoren en algo y se desgarran. Si es necesario, pídale a alguien que le ayude.
- Asegúrese de que los zapatos le queden bien. No deben rasparle la piel y causarle ampollas y enrojecimiento.
- Revise el interior de los zapatos antes de ponérselos para asegurarse de que no tengan piedritas, espinas, tierra, insectos u otras cosas que podrían irritarle los pies.
- No se siente con las piernas cruzadas. Eso dificulta la circulación de la sangre a los pies.
- No se corte los callos ni la piel dura de los pies. Eso podría causarle una infección.
- Use calcetines o medias suaves que no le raspen los pies. Si tiene que remendar los calcetines, haga las puntadas lo más lisas que pueda.
- En los climas calurosos, trate de sentarse con los pies destapados tan seguido como pueda durante el día. Eso ayuda a que circule la sangre y ayuda a prevenir infecciones de la piel entre los dedos de los pies.

Las mujeres que tienen lepra (enfermedad de Hansen) deben tener mucho cuidado de protegerse los pies contra lesiones e infecciones. La lepra causa pérdida de la sensibilidad en las piernas y los pies. Por eso, es menos probable que una mujer con esa enfermedad sienta dolor, comezón u otros signos de un problema aun cuando sea leve y fácil de tratar.

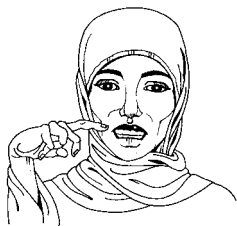
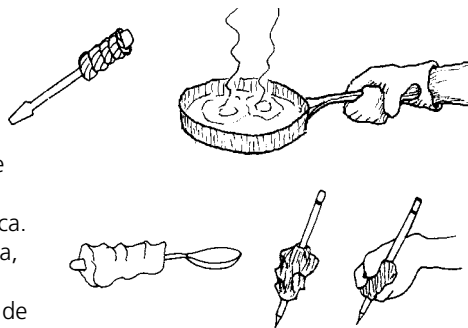
A las mujeres con lepra muchas veces les cuesta trabajo sostener las cosas con las manos. Por eso, les conviene usar objetos con mangos anchos y lisos. Se puede hacer o adaptar un mango para que sea más fácil de agarrar y sostener, por ejemplo:

Para hacer un mango más ancho y grueso

Se puede recubrir un mango de manera que tenga la forma de la mano cerrada de la persona que lo usará.

Haga una mezcla de resina epóxica o estuco con un pegamento fuerte. Recubra el mango rápidamente con la mezcla y pídale a la persona que lo agarre mientras aún esté blando. Luego deje que se endurezca.

También se puede hacer un mango de barro o arcilla, o envolver el mango con varias capas de tela u hojas gruesas, por ejemplo hojas de plátano o de maíz.



A veces los dentistas se niegan a atender a las personas con parálisis cerebral. Pero es muy importante que todas las personas reciban buena atención dental.

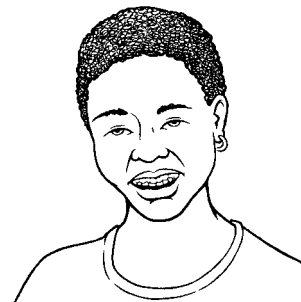
CUIDADO DE LA BOCA Y LOS DIENTES

Para las mujeres con parálisis cerebral y aquéllas que tienen dificultad para controlar o mover los músculos de la boca y la lengua, o los brazos y las manos, puede ser difícil lavarse los dientes y las encías. Pero si no lo hacen, la comida que quede pegada en los dientes y las encías podría causarles caries y otros problemas. Si a usted le cuesta trabajo lavarse los dientes y las encías, pídale ayuda a alguien de su confianza.

Mujeres que tienen epilepsia (convulsiones, “ataques”)

La medicina llamada fenitoína (difenilhidantoína, Epamín o Dilantin) se toma para prevenir las convulsiones, pero a veces causa hinchazón y dolor de las encías. El buen cuidado de la boca ayuda a prevenir esos problemas.

Trate de limpiarse bien los dientes después de cada comida y enjuáguese la boca con agua limpia. Limpie con mucho esmero las zonas entre los dientes y sobre las encías con un dedo limpio.



La limpieza de los dientes puede ayudar a prevenir la hinchazón de las encías causada por la medicina para la epilepsia.

No se necesita pasta dental para limpiarse los dientes. Algunas personas usan polvo de carbón o sal en vez de pasta. Si tiene un cepillo de dientes, basta con que le ponga agua porque las cerdas del cepillo son lo que limpian los dientes. Use un cepillo con cerdas suaves. Las cerdas duras sólo lastiman las encías.

Si usa un palito en lugar de un cepillo, no use un palito de madera dura que podría lastimar y dañar las encías. Una fibra de una hoja de palma o de maguey sirve bien. Otra opción es envolver la punta de un palito o un palillo (mondadientes) con un pedacito de tela limpia y usarla para limpiarse los dientes uno por uno.

CUIDADO DE LOS OJOS

Lávese la cara todos los días con agua limpia y jabón suave. Eso le ayudará a prevenir infecciones de los ojos, como por ejemplo, la conjuntivitis. Esa infección causa enrojecimiento, pus y un poco de ardor en uno o ambos ojos. Los párpados muchas veces amanecen pegados con pus después de dormir. Por lo general, la conjuntivitis es muy contagiosa. Es fácil que pase de un ojo al otro y de una persona a otra.

No use la toalla o pañuelo de una persona que tiene una infección de los ojos. Y siempre lávese las manos antes y después de tocarse los ojos. No deje que se le acerquen moscas a los ojos. Las moscas pueden transmitir infecciones.

Tratamiento:

Primero límpiese el pus de los ojos con un paño limpio humedecido en agua que se haya hervido y enfriado. Luego póngase pomada de eritromicina para ojos (vea la página 343). Jállese el párpado inferior para abajo y ponga un poquito de pomada adentro, tal cómo se muestra en el dibujo. No sirve de nada poner la pomada afuera del ojo.



PRECAUCIÓN: No permita que la punta del tubo de pomada toque el ojo.

Si tiene lepra

Algunas discapacidades, como la lepra, aumentan la probabilidad de que la persona tenga un problema de la vista o una infección de los ojos.

Si tiene lepra, quizás los músculos alrededor de los ojos sean débiles o sin sensibilidad. Por eso, quizás sus ojos no parpadeen mucho por sí mismos. Eso a su vez podría causarle sequedad y una infección de los ojos.

Si no parpadea con frecuencia o si tiene los ojos enrojecidos, le ayudará:

- usar anteojos oscuros, de preferencia aquellos que cubren los ojos completamente, de frente y de ambos lados.
- usar un sombrero de ala ancha, que le dé sombra en los ojos.
- apretar los ojos varias veces durante el día.
- apretar los ojos y voltearlos hacia arriba con frecuencia.
- lavarse la piel alrededor de los ojos con frecuencia.



Si le sale pus, siga el tratamiento para la conjuntivitis (vea la página 99). Mantenga cerrado el ojo lo más que pueda. Si es necesario, tápeselo con un parche.

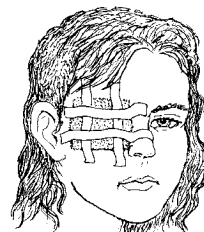
Se puede hacer un parche con cualquier paño o gasa suave. Amárrselo alrededor de la cabeza (sin apretarlo mucho) para mantenerlo en su lugar,

o, como otra opción,

péguese el parche de tela o gasa con tela adhesiva, así. →

No oprima el ojo.

Si no puede cerrar los párpados, ciérrese el ojo con un paño o gasa y tela adhesiva para prevenir que se seque y se infecte.



Para que sus ojos se mantengan húmedos y no se infecten, póngase unas cuantas gotas de agua limpia y salada en los ojos todos los días. (Mezcle una pizca de sal en una taza de agua limpia).

Vaciar la vejiga y evacuar el intestino

Algunas mujeres con discapacidad no pueden controlar la salida de orina de la vejiga o de excremento del intestino. Eso es particularmente frecuente entre las mujeres cuya discapacidad afecta los músculos del cuerpo de la cintura para abajo, como por ejemplo, la parálisis causada por la polio o por una lesión de la médula espinal.

Si usted no se puede lavar los genitales por sí misma, pídale a una pariente o una asistente que le ayude a mantener limpia y seca esa zona. Si necesita usar paños o pañales para atrapar la orina o los excrementos, cámbieselos con frecuencia para evitar rozaduras, infecciones y úlceras (vea la página 114).

Si a veces le falta control sobre la vejiga y el intestino, llévese una muda de ropa cuando salga. Si se moja o se ensucia sin querer, podrá cambiarse donde esté y así evitar sentirse avergonzada. Además, para prevenir las infecciones genitales, es importante usar siempre ropa interior limpia y seca.

CONTROL SOBRE LA SALIDA DE LA ORINA

Si usted orina con frecuencia o no puede controlar la salida de la orina, tal vez el **ejercicio de apretamiento** le ayude a fortalecer los músculos débiles. Aunque no tenga este problema ahora, este ejercicio también ayuda a mantener fuertes los músculos y así prevenir problemas para controlar la salida de la orina cuando usted envejezca.

El ejercicio de apretamiento

Primero practique cuando esté orinando. Cuando la orina esté saliendo, deténgala, apretando con fuerza los músculos de la vagina. Cuente hasta 10 y luego relaje los músculos para que la orina vuelva a salir. Repita esto varias veces cada vez que orine.



Ya que sepa cómo hacer el ejercicio, hágalo en otros momentos durante el día. Nadie sabrá lo que está haciendo. Trate de practicar por lo menos 4 veces al día, apretando los músculos de 5 a 10 veces en cada ocasión.

Algunas mujeres quizás necesiten una operación para poder controlar la salida de orina. Si a usted le sale orina y el ejercicio no le ayuda a controlarla, consulte a un trabajador de salud capacitado para atender los problemas de salud de la mujer. El ejercicio de apretamiento hecho a diario es provechoso para todas las mujeres.

Para vaciar la vejiga

Si su discapacidad le impide orinar sin ayuda, necesitará vaciar la vejiga de otra manera. Algunas mujeres pueden orinar y vaciar la vejiga si:

- se dan golpecitos en el bajo vientre a la altura de la vejiga, que queda justo debajo del ombligo y más arriba del pubis.
- se empujan el bajo vientre hacia abajo con las manos, a la altura de la vejiga.
- Se ponen un puño contra el bajo vientre al mismo tiempo que se inclinan el cuerpo hacia adelante, de manera que el cuerpo empuja el puño suavemente.
- aprietan los músculos del estómago y usan esos músculos para pujar hasta que salga la orina.



Use estos métodos solamente si la orina sale fácilmente con una presión suave. Si sus músculos no se relajan y no dejan que salga la orina, no empuje la vejiga con fuerza. Si hace eso, la orina podría regresar a los riñones y causarles daño.

Si ninguno de estos métodos le sirve, tendrá que usar una sonda, pero no se debe usar una sonda a menos que sea la única forma en que puede vaciar la vejiga. Aunque se use con cuidado, una sonda puede causar infecciones de la vejiga y los riñones.

Cómo usar una sonda intermitente

Una sonda es un tubo flexible de hule que se usa para drenar la orina de la vejiga. Generalmente se usa una sonda limpia o esterilizada para vaciar la vejiga cada 4 a 6 horas. Mientras más líquido se tome durante el día, más a menudo tendrá que usar la sonda.

Algunas mujeres no beben mucha agua porque no quieren usar la sonda con mucha frecuencia. Pero eso puede causar otros problemas. Si usted no bebe suficiente líquido, podría sufrir una infección de la vejiga o los riñones, o podría estreñirse (tener dificultad para defecar u obrar).

Es importante evitar que la vejiga se llene demasiado. Eso puede causar disreflexia (vea la página 117) y también puede dañar los riñones.

Muchas mujeres aprenden a usar una sonda sentadas sobre el inodoro o una bacinica (bacinilla). Una mujer también puede usar una sonda estando sentada en una silla de ruedas y vaciar la orina en el inodoro o en una botella. Experimente hasta que encuentre la forma más cómoda para usted. Para que aprenda a usar una sonda mientras esté sentada, será necesario que ensaye. Pero vale la pena, porque muchas mujeres descubren que es más fácil hacer sus actividades diarias cuando usan una sonda. En cuanto al tamaño, la sonda que le sirve a la mayoría de las mujeres es la de calibre 16. Si una mujer es muy pequeña, quizás le convenga más usar una de calibre 14.

Una persona que usa una sonda corre un mayor riesgo de contraer una infección urinaria que una persona que no la usa. Las infecciones generalmente ocurren porque la sonda no está completamente limpia y los microbios entran a la vejiga. La mejor forma de prevenir una infección urinaria es limpiar bien la sonda. Siempre lávese las manos con agua y jabón suave antes de tocar la sonda. Además, lave la sonda antes y después de usarla. Guarde la sonda en un lugar limpio cuando no la esté usando.

Sonda intermitente



Sonda Foley



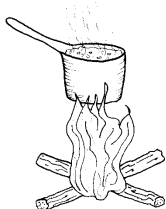
Una sonda Foley tiene un pequeño balón cerca de la punta. El balón sirve para mantener la sonda dentro de la vejiga por períodos largos. Se llena el balón con agua cuando ya está adentro de la vejiga, para que la sonda no se salga. Generalmente basta llenar el balón con 5 cc de agua. Si la sonda se sale, aumente la cantidad de agua a 12 ó 15 cc.

Por aquí se le inyecta agua al balón.

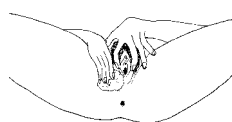
La orina sale por acá.

Cómo colocar una sonda

1. Hierva la sonda 20 minutos. (Hierva también cualquier otro instrumento que vaya a usar, como por ejemplo, una jeringa). O por lo menos lave todo bien con agua hervida y enfriada. Mantenga todo limpio.

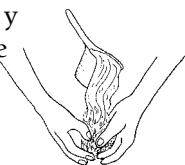


2. Lave con cuidado la piel alrededor de los genitales. Use agua limpia y jabón suave.



Asegúrese de limpiar la zona por donde sale la orina y los pliegues de piel a su alrededor (la vulva). Si no tiene jabón suave, use sólo agua limpia. El jabón fuerte puede dañar la piel.

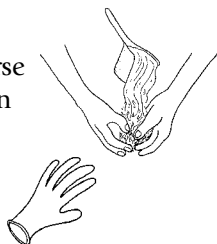
3. Lávese las manos y después no toque nada, excepto cosas muy limpias.



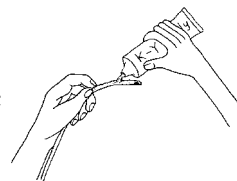
4. Si puede, siéntese de modo que sus genitales no toquen nada, como por ejemplo, en la orilla de una silla o sobre el asiento limpio del inodoro. Si tiene que sentarse en el piso o sobre otra superficie dura, póngase paños limpios debajo y alrededor de los genitales.



5. Si toca algo, vuelva a lavarse las manos con agua y jabón suave.

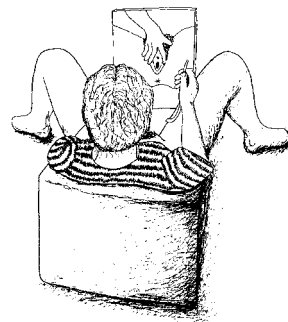


6. Unte la sonda con un lubricante esterilizado a base de agua (no use aceite ni *Vaselina*). El lubricante protegerá la piel delicada de los genitales y la uretra (el conducto por donde la orina sale del cuerpo). Si no tiene lubricante, asegúrese de que la sonda aún esté mojada con el agua que usó para hervirla o limpiarla, y tenga aun más cuidado cuando la coloque.

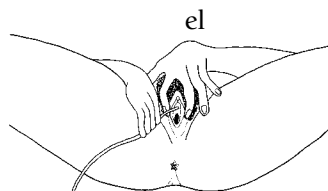


(continúa)

7. Si se pone la sonda usted misma, use un espejo para que pueda ver la abertura urinaria. Primero, con el dedo índice y el dedo medio, aparte los pliegues de piel alrededor de la vagina y trate de ver la abertura urinaria. Se encuentra abajo del clítoris, muy cerca de la abertura de la vagina (vea la página 78). Una vez que haya encontrado la abertura urinaria varias veces, sabrá dónde está y no necesitará el espejo.



8. Luego, toque la zona abajo del clítoris con dedo medio. Sentirá algo como una ranurita o un hoyito. La abertura urinaria se encuentra justo abajo de allí. Deje el dedo medio justo arriba de la abertura urinaria. Con la otra mano, sostenga la sonda limpia a 10 ó 12 cm (4 ó 5 pulgadas) del extremo y guíe la punta de la sonda hasta que toque el lugar justo abajo de donde usted dejó el dedo medio. Meta la sonda por la abertura urinaria con cuidado y siga guiándola suavemente hasta que la orina empiece a salir. Tenga mucho cuidado de no tocar la punta de la sonda con los dedos o las manos.



Asegúrese de que la sonda cuelgue hacia abajo para que la orina pueda salir.

Se dará cuenta si mete la sonda en la vagina en vez de la abertura urinaria porque podrá introducirla fácilmente, pero no saldrá nada de orina. Además, cuando retire la sonda, verá que tiene un poco de flujo vaginal. Enjuague la sonda en agua limpia e intente de nuevo. Si le da una infección urinaria, consulte a un trabajador de salud. Es posible que tenga una infección de la vagina.

IMPORTANTE: Para prevenir infecciones cuando se usa una sonda, es importante cuidar mucho la limpieza y sólo usar una sonda esterilizada. Si no puede usar una sonda esterilizada cada vez, asegúrese de que la sonda siempre esté muy limpia.

Tratamiento y prevención de las infecciones urinarias

Infección de la vejiga

La mayoría de las mujeres se dan cuenta de que tienen una infección de la vejiga porque sienten dolor o ardor cuando orinan, o porque sienten dolor en el bajo vientre justo después de orinar.

Si usted no tiene sensibilidad en el vientre, tendrá que estar pendiente de estos otros signos (podría tener uno o varios de ellos):

- necesita orinar con mucha frecuencia
- orina turbia
- orina que huele mal
- sangre o pus en la orina
- se acalora y suda de repente (signos de disreflexia, vea la página 117)



El mal olor en la orina es un signo de infección.

Tratamiento para una infección de la vejiga:

Empiece el tratamiento en cuanto note los signos.

- **Tome mucha agua.** Trate de tomar por lo menos 1 taza de agua limpia cada 30 minutos. Eso le hará orinar con frecuencia y ayudará eliminar los microbios antes de que la infección se agrave.
- **Deje de tener relaciones sexuales durante algunos días,** o hasta que los signos hayan desaparecido.

Si no se siente mejor después de 1 ó 2 días, empiece a tomar medicina, sin dejar de tomar mucha agua. Si no se mejora en 2 días más, consulte a un trabajador de salud. Es posible que tenga una infección de transmisión sexual (vea la página 158).



Las infecciones de la vejiga a menudo se pueden tratar con un té o una infusión preparada con plantas medicinales. Pregúnteles a las mujeres mayores de la comunidad si conocen estos remedios.

Medicinas para tratar una infección de la vejiga		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
trimetoprim-sulfa (160 mg de trimetoprima con 800 mg de sulfametoxazol)	2 pastillas de 480 mg	por la boca, 2 veces al día durante 3 días
o, como otra opción: nitrofurantoína	100 mg	por la boca, 2 veces al día durante 3 días

Infección de los riñones

A veces, una infección de la vejiga se extiende hasta los riñones. Una infección de los riñones es más grave que una infección de la vejiga y generalmente es muy dolorosa.

Signos de una infección de los riñones:

- dolor fuerte de la espalda abajo de la cintura, o dolor en todo el abdomen y la parte baja de la espalda
- náuseas y vómitos
- sentirse débil y muy mal
- fiebre y escalofríos
- cualquiera de los signos de una infección de la vejiga

Una infección de los riñones la puede enfermar gravemente. No se puede curar con remedios caseros. Hay que tomar una de estas medicinas inmediatamente, pero si no empieza a sentirse mejor después de 2 días, debe consultar a un trabajador de salud.

Medicinas para tratar una infección de los riñones		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
ciprofloxacina (no la use si está dando el pecho)	500 mg	por la boca, 2 veces al día durante 10 días
o, como otra opción: cefixime	500 mg	por la boca, 2 veces al día durante 10 días
o, como otra opción: trimetoprim-sulfa (160 mg de trimetoprima con 800 mg de sulfametoxazol)	2 pastillas de 480 mg	por la boca, 2 veces al día durante 10 días
Si no puede tomar medicina por la boca porque está vomitando, consulte a un trabajador de salud para que le dé la medicina por inyección.		

Prevención de las infecciones urinarias

Mantenga limpios los genitales. Los microbios de los genitales —y sobre todo del ano— pueden entrar por la abertura urinaria y causar una infección. Trate de lavarse los genitales todos los días. Además, siempre límpiense de adelante hacia atrás después de defecar o evacuar los intestinos. Si se limpia hacia adelante, podría pasar los microbios del ano a la abertura urinaria. También trate de lavarse los genitales antes y después de tener relaciones sexuales. Mantenga muy limpios y secos los paños y las toallas sanitarias que use cuando tiene la regla.

- Asegúrese de que su sonda no esté doblada o torcida y que la orina sale fácilmente.
- Orine después de que tenga relaciones sexuales. Eso ayuda a limpiar la zona alrededor de la abertura urinaria.
- Tome bastantes líquidos y vacíe la vejiga con regularidad.
- No pase todo el día acostada. Sea activa y muévase lo más que pueda.

La mayoría de las mujeres sólo toman medicina cuando tienen signos de una infección. Pero algunas mujeres sufren infecciones con frecuencia. Muchas veces, las infecciones comienzan cuando les baja la regla. Por eso, ellas normalmente empiezan a tomar medicina en esa temporada del mes, aunque no tengan signos de una infección.



Control sobre la evacuación de los intestinos

Trate de evacuar el intestino a la misma hora todos los días o cada 2 días. Hágalo con la misma regularidad aunque el intestino se haya evacuado por sí solo en otro momento. Con el tiempo, su cuerpo se acostumbrará al horario y el excremento saldrá más fácilmente a la hora acostumbrada. Esto es a lo que se le llama un horario para defecar.

Puede usar supositorios de glicerina o bisacodil que se colocan en el ano y ayudan a que el intestino expulse el excremento.

Si no puede evacuar el intestino usando los músculos de la parte baja del cuerpo, puede usar un dedo para ayudar a que el excremento salga. También puede usar este método si está estreñida o si el excremento está duro.

Por lo general, el excremento sale más fácilmente si la persona está sentada. Por eso, trate de sacarse el excremento cuando esté sentada en el inodoro o en una bacinica. Si no se puede sentar, acuéstese del lado izquierdo. Si es necesario, pídale a alguien que le ayude. Tenga cuidado de que el excremento no toque la zona alrededor de la vagina o la abertura urinaria. Hay microbios dañinos en el excremento que podrían causarle una infección.

CÓMO SACARSE EL EXCREMENTO:

1. Cúbrase la mano con un guante limpio de plástico o de hule, o con una bolsa de plástico. Untese aceite mineral o vegetal en el dedo índice o el dedo que prefiera usar.
2. Meta el dedo aceitado más o menos 2 cm (1 pulgada) dentro del ano.
3. Haga círculos con el dedo durante más o menos 1 minuto, hasta que se relaje el músculo y salga el excremento.
4. Si el excremento no sale por sí solo, saque todo lo que pueda con el dedo. **Tenga cuidado** para que no rasguñe ni corte la piel dentro del ano.
5. Limpie bien el ano y la piel a su alrededor y lávese las manos.



Use un guante delgado de hule o un dedil para no ensuciarse el dedo.



Algunas mujeres se pueden sacar el excremento sentadas en su silla de ruedas. Si usted quiere intentarlo, haga un hoyo en la tierra o tenga listo un recipiente para el excremento. Luego, muévase a la orilla de su silla y voltéese hacia un lado lo más que pueda. Jale una de sus piernas hacia ese lado y hacia arriba con una correa o un cinturón cerrado, de modo que se pueda tocar el ano con la mano. Puede enlazar el otro extremo de la correa en su silla de ruedas, para que la pierna no se mueva.

Estreñimiento

Las mujeres con parálisis cerebral o una lesión de la médula espinal muchas veces tienen estreñimiento o excrementos duros que se tardan varios días en salir. Eso les puede causar problemas graves, como por ejemplo, impactación (los excrementos forman una bola dura en el recto) o disreflexia (vea las páginas 117 a 119).

Para prevenir el estreñimiento:

- Beba por lo menos 8 vasos de líquido todos los días. El líquido que hace más provecho es el agua potable limpia o agua hervida.
- Trate de comer bastantes verduras, frutas y alimentos ricos en fibra, como por ejemplo, granos integrales, yuca y frijoles.
- Manténgase activa y haga todo el ejercicio que pueda.
- Aténgase a su programa de evacuación intestinal de costumbre.
- Añada un poco de aceite vegetal a sus alimentos todos los días.
- Sóbese el vientre.
- Coma papaya o mangos maduros, o plátanos verdes.
- Mezcle una cucharada de cáscaras de psilio (*Plantago psyllium*) en un vaso de agua y toma 2 veces al día.

Si no ha evacuado el intestino durante 4 días o más, puede tomar un laxante suave, como leche de magnesia. Pero no use laxantes si tiene dolor de estómago, aunque sea leve. Y no use laxantes con frecuencia. Los supositorios que contienen glicerina (*Dulcolax* por ejemplo) también sirven para el estreñimiento.

Hinchazón dolorosa alrededor del ano (hemorroides, almorranas)

Las hemorroides son venas alrededor del ano que se hinchan. Muchas veces sangran y causan comezón y ardor. El estreñimiento agrava las hemorroides. Con la edad, las mujeres que usan silla de ruedas, las que pasan mucho tiempo sentadas y las que tienen parálisis cerebral corren un mayor riesgo de tener problemas a causa de las hemorroides. Si usted se saca el excremento con la mano, fíjese si sale sangre también. El sangrado del ano es un signo frecuente de las hemorroides.

Qué hacer si tiene hemorroides:

- Siéntese en una bandeja de agua fresca para aliviar el dolor.
- Siga los consejos anteriores para evitar el estreñimiento.
- Moje un pedazo de tela limpia con agua de hamamelis y póngaselo en el área adolorida.
- Hínquese con las nalgas elevadas. Esto puede ayudar a aliviarle el dolor.



El sentarse en agua fresca puede ayudar a aliviarle el dolor.

La regla

Cuando tienen la regla, la mayoría de las mujeres usan paños doblados, rollos de algodón o toallas sanitarias para absorber la sangre que les sale de la vagina. Hay que cambiarse cualquiera de esas cosas varias veces al día. Si se usan paños que se volverán a usar, hay que lavarlos bien con agua y jabón y secarlos antes de cada uso.



toalla sanitaria



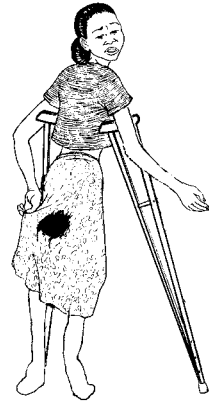
tampón

Si puede, después de que lave los paños, séquelos al sol o plánelos con una plancha muy caliente. El calor los secará y matará a los microbios que podrían causarle una infección. Cuando no tenga la regla, guarde los paños en un lugar limpio y seco, aislados del polvo, la tierra y los insectos.

Algunas mujeres se ponen tampones dentro de la vagina. Los tampones son tubitos de algodón, tela o esponja que se pueden hacer o comprar. Si usted usa tampones, asegúrese de cambiárselos por lo menos 3 veces al día. Si se deja uno puesto por más de 8 horas, le podría causar una infección grave.

Lávese los genitales por fuera con agua todos los días de la regla para limpiar los restos de sangre. Use un jabón suave, si puede. Si usa una sonda para vaciarse la vejiga, límpiense con mucho cuidado la zona alrededor de la abertura urinaria cuando tenga la regla. Si entra sangre en la sonda, enjuáguela de inmediato. La sangre podría tapar la sonda e impedir que salga la orina.

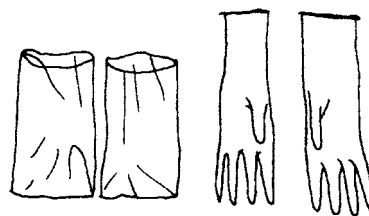
Algunas mujeres con discapacidad podrían necesitar más ayuda que de costumbre cuando tienen la regla. **No se avergüence si a veces mancha de sangre su ropa o la ropa de cama.** Eso les sucede a TODAS las mujeres de vez en cuando. Si alguien le ayuda a evacuar la vejiga y el intestino, esa persona también podría cambiarle las toallas sanitarias al mismo tiempo. Si le cuesta trabajo cambiarse las toallas sanitarias por la noche, duerma encima de una toalla o un paño que se puede lavar fácilmente si se mancha de sangre.



Si usted es ciega

Las primeras veces que le baje la regla, tal vez será difícil darse cuenta, porque no ve la sangre. Pero después de varios meses, la regla se volverá parte de la rutina de su vida, y es probable que sienta cambios en el cuerpo que le avisan que la regla está por bajar o que ya está sangrando. Cuando tenga la regla, asegúrese de cambiarse las toallas sanitarias o los tampones tan seguido como pueda. Lávese las manos cada vez que se cambie las toallas o que se revise para saber si está sangrando. Pídale a una pariente o a otra persona de confianza que esté pendiente de manchas de sangre en su ropa. Si la ropa se mancha, y si usted lava su propia ropa, pida a alguien que le ayude a asegurarse de que todas las manchas se hayan quitado con el lavado.

Si usted ayuda a una mujer a cuidarse cuando esté con la regla, sería conveniente que se ponga guantes o bolsas de plástico en las manos para evitar que la sangre le toque la piel. Hay poca probabilidad de contagiarse de una enfermedad si toca la sangre de esa forma, pero es mejor protegerse ante la posibilidad de infectarse de hepatitis o VIH.



Para ayudar a una muchacha con problemas de aprendizaje o comprensión

Si una joven con problemas de comprensión necesita ayuda con los cuidados diarios, su madre, una hermana mayor o una tía podrían mostrarle cómo ellas se cuidan cuando tienen la regla. Si usted le ayuda a una joven:

- es importante que use el mismo tipo de toallas sanitarias o paños que ella vaya a usar.
- muéstrela dónde se guardan las toallas sanitarias o los paños.
- muéstrela dónde se botan las toallas o cómo se lavan los paños si se van a volver a usar.
- póngale una toalla sanitaria o un paño en la ropa interior para que “ensaye” y se acostumbre a usarlos.
- explíquele que cuando empiece a tener la regla, quizás sería conveniente que use ropa oscura cuando esté sangrando. Así, si se mancha, no se notaría tanto.



Molestias de la regla

Durante la regla, la matriz se contrae (aprieta) para expulsar el tejido que la cubre por dentro. Las contracciones de la matriz pueden causar dolores en el bajo vientre o en la espalda, a la altura de la cintura. A esos dolores a veces se les llama cólicos. Algunas mujeres tienen cólicos justo antes de que les baje la regla. Otras mujeres empiezan a tener cólicos cuando ya les comenzó a bajar la regla. Y otras mujeres nunca tienen cólicos.

Para calmar los cólicos, descanse con una bolsa de agua caliente, o un paño húmedo y caliente, en el vientre o la espalda. También puede tomar ibuprofeno u otra medicina suave para el dolor (vea la página 345).

A algunas mujeres les duelen los músculos y los pechos cuando estén con regla, se les hinchan los pechos, y se sienten más cansadas que de costumbre. Muchas mujeres también sufren fuertes cambios de ánimo y les cuesta controlar sus emociones durante “esos días”. Para mayor información sobre la regla, vea la página 74.

Regla abundante

Algunas mujeres tienen sangrado abundante durante su regla y, para ellas, eso es algo normal. Pero otras mujeres pueden sufrir anemia a causa del sangrado abundante (vea la página 87). Una regla es abundante si la sangre empapa y atraviesa una toalla sanitaria o un paño en menos de 3 horas. Si usted casi siempre tiene una regla abundante, o si le baja la regla con más frecuencia que cada 3 ó 4 semanas, consulte a un trabajador de salud.

Flujo vaginal

Es normal tener un poco de flujo vaginal. El flujo sirve para limpiar y proteger la vagina. A veces, un cambio en la cantidad, el color o el olor del flujo es un signo de infección, pero puede ser difícil que sepa qué tipo de infección tiene, basándose tan sólo en el flujo.

Candidiasis vaginal (flujo blanco, regla blanca)

La candidiasis es una infección causada por hongos. Generalmente aparece en los genitales o en la piel que permanece caliente y húmeda mucho tiempo (por ejemplo, a causa del sudor o la orina). Por lo general, la candidiasis no se transmite sexualmente.

A todas las mujeres les puede dar candidiasis vaginal, sobre todo si pasan mucho tiempo sentadas, como en el caso de las mujeres que usan silla de ruedas. La candidiasis también es más frecuente en las mujeres que tienen diabetes o que están tomando antibióticos. En una mujer embarazada, es conveniente tratar la candidiasis vaginal antes del parto. De lo contrario, el bebé podría contraer candidiasis de la boca y la garganta (algodoncillo).



A veces, un cambio en la cantidad, el color o el olor del flujo puede indicarle que tiene una infección.

Candidiasis de la piel

La candidiasis no siempre afecta la vagina. A las mujeres también les da candidiasis de la piel, sobre todo en la zona de la ingle, en el interior de los muslos o en lugares donde la piel se junta, como por ejemplo, en los rollos de gordura o debajo de los pechos.

La candidiasis de la piel se puede convertir en llagas. Si una llaga se ensucia de orina o excremento, pueden aparecer otras infecciones graves que se pueden extender a otras partes del cuerpo. Para las mujeres que no se pueden mover mucho y pasan muchas horas sentadas, una infección puede ser particularmente peligrosa si se extiende a los huesos de la base de la columna.

Signos de candidiasis vaginal:

- mucha comezón adentro o afuera de la vagina
- piel muy enrojecida adentro o afuera de la vagina, o al interior de los muslos
- ardor al orinar
- flujo blanco, grumoso, parecido al requesón o al yogur
- olor parecido al del moho o al del pan cuando se está horneando

La candidiasis muchas veces se cura con remedios naturales. Uno de esos remedios consiste en mezclar 3 cucharadas soperas de vinagre en 1 litro de agua hervida y enfriada. Remoje una bola limpia de algodón en la mezcla y métasela en la vagina a la hora de acostarse cada noche por 3 noches seguidas. Quítese el algodón cada mañana cuando se levante.

Medicinas para tratar la candidiasis vaginal

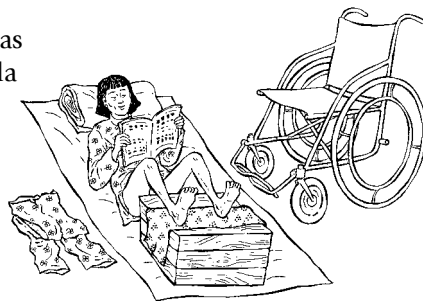
Remoje un pedazo de algodón limpio en violeta de genciana al 1%. Métase un nuevo algodón remojado en la vagina cada noche durante 3 noches. Quítese el algodón cada mañana. O use cualquiera de las siguientes medicinas. Se pueden usar las mismas medicinas en forma de crema para tratar la piel irritada y enrojecida de la vulva, las nalgas o entre las piernas. Unte las áreas afectadas suavemente con la crema.

Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
miconazol	un supositorio de 200 mg	en el fondo de la vagina, cada noche, durante 3 noches
o, como otra opción: nistatina	un supositorio de 100000 unidades	en el fondo de la vagina, cada noche, durante 14 noches
o, como otra opción: clotrimazol	2 supositorios de 100 mg	en el fondo de la vagina, cada noche, durante 3 noches

Prevención de la candidiasis

Los hongos de la candidiasis se multiplican mejor en las zonas calientes y húmedas del cuerpo. La mejor forma de prevenir la candidiasis es mantenerse limpios y secos los genitales y la piel a su alrededor, las nalgas y la piel debajo de los pechos. Aquí tiene algunas sugerencias:

- Si no puede controlar la salida de la orina, cámbiese de ropa interior lo más seguido que pueda. Puede usar toallas sanitarias o paños limpios para absorber la orina (como los que se usan para la regla) y cambiárselos con frecuencia a lo largo del día.
- Si pasa sentada la mayor parte del tiempo, trate de cambiar de posición por lo menos cada hora —y con más frecuencia, si puede. Además, trate de salirse de su silla y acostarse 15 minutos con las piernas abiertas, por lo menos 2 veces al día. Eso también ayudará a prevenir las úlceras por presión (vea la página 114).
- Si no tiene sensibilidad en la parte baja del cuerpo, use un espejo para ver si los genitales o la zona a su alrededor se ven más rojos que de costumbre. Si no puede revisarse por sí misma, pídale a alguien de confianza que lo haga, sobre todo si nota un mal olor en los genitales.



- Use ropa interior limpia, hecha de algodón (el algodón absorbe la humedad). La ropa interior le debe quedar un poco suelta para que le entre el aire y mantenga secos los genitales.
- No use ropa interior cuando se acueste a dormir. Eso le ayudará a mantener secos los genitales.
- Cuando esté con la regla, cámbiese las toallas sanitarias o los paños varias veces al día. Si va a volver a usar los paños, lávelos bien con agua y jabón y deje que se sequen completamente al sol.
- Use tampones cuando esté con la regla en lugar de toallas sanitarias o paños. Cámbiese el tampón sin falta por los menos 3 veces al día. Si se deja puesto un tampón más de un día, podría contraer una infección muy grave (para mayor información sobre la regla, vea la página 109).

Vaginosis bacteriana

La vaginosis bacteriana es otra infección que produce flujo vaginal anormal. No se transmite sexualmente. Si está embarazada, se podría adelantar mucho el parto a causa de la infección.

Signos:

- más flujo que de costumbre
- olor desagradable, como a pescado, en la vagina, sobre todo después de tener relaciones sexuales
- comezón leve

Tratamiento:

Medicinas para tratar la vaginosis bacteriana		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
metronidazol	400 a 500 mg	por la boca, 2 veces al día durante 7 días
o, como otra opción: metronidazol	2 gramos (2000 mg)	por la boca, 1 sola vez
(evite tomar metronidazol durante los 3 primeros meses del embarazo)		
o, como otra opción: clindamicina	300 mg	por la boca, 2 veces al día durante 7 días
o, como otra opción: clindamicina	5 gramos de crema al 2%	dentro de la vagina al acostarse de noche durante 7 noches
Su pareja también debe tomar 2 gramos de metronidazol, por la boca, 1 sola vez.		
IMPORTANTE: No beba alcohol durante el tiempo que esté tomando metronidazol.		

IMPORTANTE: Los cambios en el flujo vaginal y otros signos se pueden deber a una infección de transmisión sexual (ITS). Para mayor información, vea la página 158.

Úlceras por presión

Las úlceras por presión son frecuentes sobre todo entre las mujeres que usan silla de ruedas o pasan mucho tiempo en la cama y no mueven el cuerpo con regularidad. Las úlceras por presión se empiezan a formar cuando las partes huesudas del cuerpo quedan oprimidas contra una silla o una cama. Como consecuencia, se aplastan los vasos sanguíneos y se corta el flujo de sangre a la piel. Con el tiempo, aparece una mancha oscura o roja en la piel. Si la presión continúa, se puede formar una úlcera que se va extendiendo hacia el interior del cuerpo. También es posible que la úlcera se empiece a formar dentro del cuerpo, cerca del hueso, y que poco a poco se extienda hacia la superficie. Si la úlcera por presión no se trata, la infección podría extenderse a todo el cuerpo y podría matar a la persona.

Una mujer muy delgada corre un mayor riesgo de tener úlceras por presión porque sus huesos están menos protegidos por carne y grasa. Una persona también corre un mayor riesgo de tener ese tipo de úlceras si:

- usa una silla de ruedas o pasa la mayor parte del tiempo sentada o acostada en la cama.
- no puede controlar la salida de la orina (incontinencia).
- sufre espasmos musculares que hacen que el cuerpo se frote contra las sábanas o la ropa.

Signos de una úlcera por presión:

- piel caliente, enrojecida u oscura que no se aclara si uno la oprime
- una zona hinchada o una llaga en la piel

Qué hacer cuando note los primeros signos de una úlcera por presión:

- cambie de posición, por lo menos una vez cada hora.
- acojínese más la zona afectada para protegerla contra la presión.
- observe la zona regularmente para ver si se agrava o se mejora.



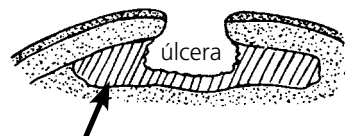
Revísese la piel todos los días.

Si tiene una úlcera por presión:

- Libere la zona de la úlcera de todo tipo de presión. No se siente ni se acueste sobre la úlcera en ningún momento.
- Lave la úlcera y la piel a su alrededor con cuidado 2 veces al día. Use agua limpia o agua hervida y enfriada. Primero lave la piel alrededor del borde de la úlcera. Luego, con una nueva gasa o un nuevo pedazo de tela, lave la úlcera desde el centro hacia los bordes.
- Después de que lave la úlcera, unte una gasa o un pedacito de tela limpia con un poco de pomada y tape la úlcera sin aplastarla. Puede usar cualquier pomada suave, por ejemplo, ungüento antibiótico o *Vaselina*. La gasa y la pomada evitarán que la piel se reseque y además protegerán la úlcera contra el polvo, la tierra, las moscas y otros insectos.
- Tenga cuidado de no frotarse o sobarse la piel alrededor de la úlcera. Eso podría debilitar o desgarrar la piel y agravar la úlcera.

Si tiene una escara (una úlcera profunda con mucha carne muerta):

- Hay que limpiar la escara 3 veces al día.
- Muchas veces, una escara es más grande de lo que parece. Podría ser bastante profunda. Cada vez que limpie la escara, asegúrese de sacar un poco más de la carne muerta. Necesita ir sacando toda la carne muerta poco a poco, hasta que vea la carne roja y sana o el hueso.
- Lave la escara con agua y jabón cada vez que saque parte de la carne muerta. Use jabón quirúrgico líquido, si lo puede conseguir. Después, enjuague la escara con agua limpia o agua hervida y enfriada.



La carne muerta podría ser gris, negra, verdosa o amarillenta y quizás huele mal si está infectada.

Remedios caseros para las escaras

Papaya: Esta fruta contiene sustancias químicas que ablandan la carne vieja de la escara, para que sea más fácil de sacar. Remoje una gasa o un pedacito de tela esterilizada en la 'leche' que sale del tronco o del fruto verde del papayo. Llene la escara con la gasa remojada. Repita el tratamiento 3 veces al día.

Azúcar y miel: El azúcar y la miel matan microbios, ayudan a prevenir infecciones y aceleran la curación. Haga una pasta mezclando la miel y el azúcar. Empuje la pasta hasta el fondo de la escara y luego tápela con un pedazo de tela gruesa y limpia o con un parche de gasa. (También puede usar melaza o pedacitos delgados de azúcar crudo). Limpie la escara y vuelva a llenarla por lo menos 2 veces al día. Si la miel y el azúcar se diluyen mucho con el líquido de la escara, alimentarán a los microbios en vez de matarlos.



Si la úlcera por presión se infecta

Si la úlcera por presión huele mal y está hinchada, enrojecida y caliente, o si usted tiene fiebre y escalofríos, es porque la úlcera está infectada. Si puede, consulte a un trabajador de salud para que sepa qué tipo de microbios está causando la infección y cuál medicina es la más indicada para tratarla. Si no puede consultar a un trabajador de salud, puede usar un antibiótico, como por ejemplo, doxiciclina, eritromicina o dicloxacilina (vea las páginas 340, 341 y 343 para mayor información sobre el uso de estas medicinas).

- Las úlceras por presión sanan de adentro para afuera, así que notará que la llaga se va llenando poco a poco. No sanará rápidamente, así que tenga paciencia.
- Si es necesario, tome paracetamol para el dolor (vea la página 350).

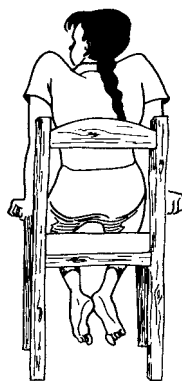
Si no tiene sensibilidad en alguna parte del cuerpo, es importante que usted, su familia y sus asistentes aprendan todo lo que puedan sobre las úlceras de presión y cómo tratarlas y prevenirlas. Las úlceras por presión son muy frecuentes entre las personas con lesión de la médula espinal. Muchas veces, las úlceras aparecen por primera vez cuando la persona está hospitalizada poco después de haber sido lesionada y porque no se le cambia de posición tantas veces como sea necesaria para aliviar la presión contra su cuerpo. Con la atención adecuada, nadie tendría que sufrir úlceras por presión.

Prevención de las úlceras por presión

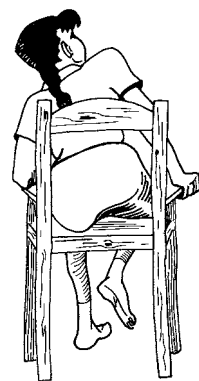
Aunque usted no pueda moverse mucho, cambie de posición o pase su peso de un lado a otro por lo menos cada 2 horas. Si pasa todo el tiempo acostada, pídale a alguien que le ayude a cambiar de posición si a usted le cuesta trabajo moverse sola.

Vea si le ayuda ponerse una almohada o una manta suave enrollada en los lugares donde se rozan diferentes partes de la piel, como por ejemplo, entre las rodillas o entre la cabeza y los brazos. Además, puede acostarse o sentarse en algo blando para que haya menos presión contra las zonas huesudas. También le servirá un cojín o una colchoneta que tiene huecos donde se acomodan las zonas huesudas del cuerpo. Usted misma puede hacer una almohada o una colchoneta sencilla rellenando una bolsa de plástico con arroz o frijoles crudos. Será necesario que cambie el arroz o los frijoles una vez al mes. Si usa silla de ruedas, siempre haga todo lo posible por sentarse en un buen cojín.

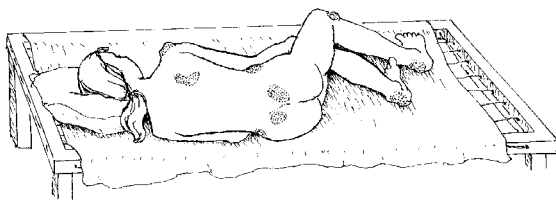
Si pasa todo el día sentada...



...levante las nalgas empujándose para arriba con los brazos y las manos



...o inclínese hacia un lado y luego hacia el otro.



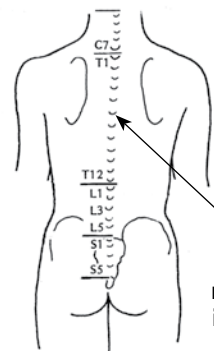
Revítese el cuerpo entero todos los días. Puede usar un espejo para verse la espalda. Si nota una zona oscura o enrojecida, trate de no empujarla ni aplastarla hasta que la piel se sane y se vea normal.

Trate de bañarse todos los días con agua limpia y jabón suave. Séquese suavemente sin frotar la piel. Póngase un poco de loción todos los días, para que la piel no se le reseque (la piel reseca se puede agrietar y desgarrar más fácilmente). **No se ponga nunca alcohol en la piel.** El alcohol puede resecar y debilitar la piel.

Coma bastantes frutas, verduras y alimentos ricos en proteína y hierro —como por ejemplo, lentejas, frijoles, chícharos o guisantes (sobre todo germinados), carne (sobre todo hígado, corazón y riñones), pescado o pollo. Esos alimentos le ayudarán a tener la piel y los músculos fuertes y sanos, lo cual le ayudará a prevenir las úlceras por presión.

Aumento repentino de la presión arterial con dolor de cabeza palpitante (disreflexia)

Las personas que tienen una lesión de la médula espinal más arriba del hueso T6 de la columna, a veces tienen episodios repentinos de presión alta con dolor de cabeza palpitante. A eso se le llama disreflexia. Es la reacción del cuerpo a algo que normalmente le causaría molestia o dolor a la persona, pero que ella no puede sentir debido a la lesión medular. La disreflexia puede ocurrir cuando algo toca o estimula un órgano dentro del cuerpo (como los intestinos, el cuello de la matriz o la vejiga) o la piel de los pechos o del cuerpo de la cintura para abajo.



Los doctores usan letras y números para identificar los huesos de la columna. El hueso T6 se encuentra más o menos aquí.

Causas frecuentes de la disreflexia:

- mucha orina en la vejiga, causada por ejemplo, por una sonda doblada o torcida.
- una infección de la vejiga, o cálculos en la vejiga o los riñones (vea la página 105).
- demasiado excremento en el cuerpo, a causa del estreñimiento (vea la página 108).
- úlceras por presión, quemaduras o irritación de la piel que quizás la persona no pueda sentir (para información sobre las úlceras por presión, vea la página 114).
- el contacto de algo frío o caliente contra la piel, como por ejemplo, una mesa de exploración fría.
- contracciones de la matriz durante la regla o el parto.
- actividad sexual.

Signos de la disreflexia:

1. sudoración, sobre todo de la cara, los brazos o el pecho
2. la piel más arriba del nivel de la lesión de la médula espinal se pone oscura o rojiza y llena de manchas
3. granitos o piel de gallina en los brazos o el pecho
4. la persona tiene la vista borrosa o ve manchas
5. nariz tapada
6. dolor de cabeza fuerte y palpitante
7. ganas de vomitar (náuseas)
8. aumento repentino de la presión arterial (hasta 240/150)



Usted podría tener disreflexia aunque tenga sólo uno de los signos. Si piensa que tiene disreflexia, necesita ayuda de inmediato. Sus parientes y sus asistentes necesitan saber qué hacer para atenderla si le sube la presión repentinamente y sería bueno que lo ensayaran. Usted y ellos necesitan actuar rápidamente para eliminar la causa del problema y bajarle la presión. Usted también puede usar la información que damos aquí para explicarle a una asistente o un trabajador de salud cómo ayudarle si le da disreflexia.

IMPORTANTE: La disreflexia es una emergencia. La presión alta puede causar convulsiones o una hemorragia mortal en el cerebro. Las asistentes de una mujer nunca la deben dejar sola si ella tiene disreflexia.

Esté atenta siempre a los signos de la disreflexia. No todos los signos indican que hay una emergencia. Para algunas mujeres con lesión de la médula espinal, los signos son un aviso de que algo les está sucediendo en el cuerpo. Por ejemplo, si usted empieza a acalorarse y sudar un poco, o si siente un poco de hormigueo en la piel, quizás se deba a que tiene la ropa o los zapatos muy apretados. Otra posibilidad es que esté sentada sobre algo duro, que su sonda urinaria esté torcida o doblada, o que tenga una uña encarnada en un pie. Generalmente, los signos de la disreflexia se le quitarán en cuanto se elimine el problema.

Tratamiento para la disreflexia:

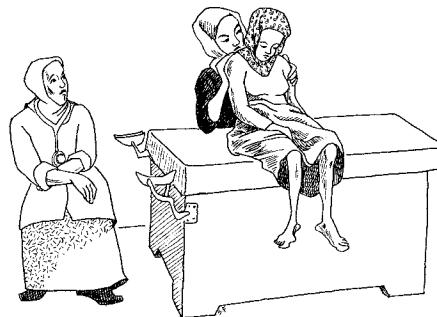
- Si está acostada, siéntese y quédese sentada hasta que se le quiten los signos.
- Aflójese la ropa, sin olvidar los calcetines o las medias apretadas.
- Si el problema se debe a presión o temperatura, cambie de posición o apártese de la superficie fría o caliente.
- Quítese cualquier cosa que le esté frotando la piel.
- Tóquese el bajo vientre para ver si tiene llena la vejiga.

Si no puede orinar:

- Coloque una sonda y vacíese la vejiga (vea las páginas 103 y 104).

Si tiene puesta una sonda:

- ¿Está torcida o doblada la sonda? Enderécela para que salga la orina.
- ¿Está tapada la sonda? Quítesela y póngase otra, o inyecte 30 cc de agua hervida y enfriada (o solución salina estéril) a la sonda para destaparla.

**Si tiene signos de una infección urinaria:**

- Vea las páginas 105 y 106. Si le parece que ése es el problema, inyéctese una solución anestésica en la vejiga a través de la sonda. Use 10 cc de lidocaína al 1% en 20 cc de agua hervida. Cierre la sonda con una pinza por 20 minutos y luego ábrala. Debe además tratar la infección con medicina antibiótica.

Si tiene el intestino lleno:

- Si no ha evacuado el intestino hace tiempo, póngase un guante en una mano y úntese un dedo de la mano enguantada con gel de lidocaína. Métase el dedo en el ano con cuidado y revise el intestino. Si lo siente lleno de excremento duro, póngase más lidocaína en el ano. Espere 15 minutos o hasta que le duela menos la cabeza. Entonces sáquese el excremento con el dedo (vea la página 107).

Si los signos no se le quitan en 10 minutos, use medicina. La nifedipina bajará la presión en 5 ó 10 minutos.

Medicina para tratar la disreflexia	
Medicina	Cuánta tomar
nifedipina	Muerda y tráguese una cápsula de 10 mg.
o, como otra opción:	
nifedipina	Muela una pastilla de 10 mg con un poquito de agua limpia para hacer una pasta blanda y póngase la pasta debajo de la lengua.

El exceso de orina o excremento en el cuerpo puede causar disreflexia. Haga su programa de evacuación intestinal con regularidad, sin falta. Beba mucha agua y coma alimentos que le ayuden a evacuar el intestino fácilmente. Además, asegúrese de evacuar la vejiga con frecuencia. Si usa una sonda, esté pendiente de que no se tuerza ni se doble.

Para aliviar los dolores del cuerpo

Algunas discapacidades, como por ejemplo la artritis, causan dolor en los músculos o las coyunturas. A veces duele una parte específica del cuerpo, otras veces duele el cuerpo entero. Hay varias cosas que se pueden hacer para tratar de calmar el dolor.

El calor generalmente alivia el dolor de las coyunturas y los músculos tiesos. Remoje paños en agua caliente y póngaselos en las zonas adoloridas. Antes de remojar los paños, pruebe el agua con la mano. Debería poder aguantar la mano dentro del agua sin que le queme la piel.



El frío generalmente alivia las lesiones o las coyunturas inflamadas. Cuando una zona está inflamada se siente caliente. A veces está hinchada y enrojecida también. Envuelva hielo en un paño o una toalla y póngaselo en la zona adolorida. No ponga hielo directamente sobre la piel. Después de 10 ó 15 minutos, quítese el hielo y deje que la piel se vuelva a calentar. Cuando la piel se haya vuelto a su temperatura normal, puede ponerle hielo otra vez.

Deje que la zona adolorida descanse. Trate de evitar el trabajo pesado y los movimientos repetidos que esfuercen esos músculos o coyunturas más allá de sus límites.

Los movimientos suaves generalmente ayudan a calmar el dolor, como por ejemplo:

- Sobarse suavemente las zonas adoloridas.
- Estirar los músculos suavemente.
- Pedirle a alguien que le haga un masaje en los músculos.
- Nadar o moverse en agua limpia y tibia.

Una medicina para el dolor como el paracetamol (acetaminofeno) puede ayudar a calmar el dolor, pero no alivia la inflamación. La aspirina y el ibuprofeno ayudan a aliviar tanto el dolor como la inflamación de las coyunturas. Para más información, busque esas medicinas en las Páginas Verdes.

IMPORTANTE: Si está tomando aspirina y le empiezan a zumbear los oídos o le empiezan a salir moretones en la piel fácilmente, tome menos aspirina.

Si está tomando aspirina o ibuprofeno porque tiene hinchadas las coyunturas, no deje de tomar la medicina en cuanto se le quite el dolor. Siga tomándola hasta que las coyunturas estén menos hinchadas. Si está tomando aspirina y también ibuprofeno, debe esperar por lo menos 4 horas después de tomar una de estas medicinas antes de tomar la otra.

La lucha por el cambio

Aunque muchas personas opinan que es importante cuidar a las mujeres con discapacidad, la realidad es que muchas mujeres con discapacidad no reciben la atención ni la información que necesitan para tener una vida activa y saludable.

Lo que las familias y los asistentes pueden hacer

Los cuidados que nos dan nuestros parientes y asistentes nos facilitan la vida de diferentes formas. Ellos también nos pueden ayudar a ser más independientes animándonos a que nos encarguemos de todos los cuidados que podamos hacer nosotras mismas. Aun así, como mujeres con discapacidad, es posible que necesitemos ayuda adicional para:

- conseguir suficientes alimentos nutritivos y agua potable.
- hacer ejercicio y estirar el cuerpo para mantenernos fuertes y flexibles.
- bañarnos y cepillarnos los dientes.
- evacuar la vejiga y el intestino, y cambiar los paños o las toallas sanitarias que usamos para la regla.
- revisar, limpiar y tratar las úlceras por presión (vea las páginas 114 a 117).
- guardar algunas medicinas y otros materiales en casa o en un lugar cercano, sobre todos si los servicios médicos quedan muy lejos. Entre otras cosas, hay que tratar de tener a la mano medicinas para el dolor, un antibiótico para las infecciones urinarias y las infecciones de la piel, gasa limpia y todas las medicinas que se usen regularmente para tratar la discapacidad.

Confiamos en que ustedes nos ayudarán.



La mayoría de nosotras que somos ciegas o sordas nos podemos encargar de nuestras necesidades físicas. Aun así es posible que necesitemos ayuda para conseguir la información necesaria para mantenernos sanas. Por ejemplo, una mujer ciega podría necesitar que alguien le lea información sobre la salud en voz alta, inclusive temas o palabras que no se acostumbran decir. Y una mujer sorda podría necesitar que alguien le comunique los mensajes importantes sobre la salud que se escuche en la radio o que le dé un trabajador de salud.

Lo que se puede hacer en la comunidad

La gente de la comunidad puede hacer muchas cosas para mejorar las condiciones que nos permiten cuidarnos para estar sanas. Muchas mujeres con discapacidad somos pobres y vivimos aisladas. Como cualquier otra persona, necesitamos alimentos nutritivos, agua potable y saneamiento, acceso a la atención de salud y un lugar seguro para vivir. También necesitamos el compañerismo y el respeto de nuestros vecinos. Hable con nosotras y con nuestras familias sobre las cosas que se podrían hacer en la comunidad para ayudarnos a cuidar nuestra salud.

- Algunas de nosotras necesitamos que un pariente o un asistente nos atiendan todos los días. Con la voluntad de los dirigentes y las organizaciones comunitarias, se puede crear una red de apoyo que incluya a otras personas. Así, no dejaremos de recibir los cuidados que necesitamos mientras nuestros parientes y asistentes descansan.
- Muchas mujeres con discapacidad y de mayor edad somos muy pobres, vivimos solas o tenemos mucha dificultad para encontrar a alguien que nos ayude. Vivimos mejor cuando la gente de la comunidad se preocupa de que alguien nos ayude o nos acompañe, o de que recibamos otros tipos de apoyo práctico.
- La gente puede ayudarnos a cultivar nuestras tierras o ir al mercado para obtener suficientes alimentos nutritivos.
- Toda la comunidad puede hacer un esfuerzo para asegurarse de que las mujeres con discapacidad tengan acceso al agua potable.
- Se pueden construir baños y letrinas que las personas con discapacidad puedan usar fácilmente, o se pueden adaptar los baños y letrinas que ya existen (vea la página 123).

Para mayor información sobre formas de mantener la salud de la familia y de toda la comunidad, vea el Capítulo 10 de *Donde no hay doctor para mujeres*, y los folletos *Saneamiento y limpieza para un ambiente sano* y *Agua para la vida*.

Necesitamos hacernos chequeos de rutina con trabajadores de salud que se comprometan a atendernos.

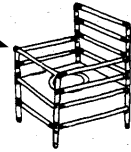


Adaptar baños y letrinas para facilitar su uso

Hay muchas formas de adaptar los baños para que los niños y adultos con discapacidad los puedan usar más fácilmente. Use su ingenio para encontrar y mostrarle a la comunidad soluciones que satisfagan sus necesidades.

Si a una persona **le cuesta trabajo acucillarse**, y el escusado no tiene asiento, haga un barandal sencillo para que pueda sostenerse. O haga un banco o una silla con un hoyo en el asiento y colóquelo sobre el hoyo o la ranura en el piso.

barra frontal
que se
puede añadir
o quitar



Si a una persona **le cuesta trabajo controlar los movimientos del cuerpo**, añádele a la silla o el asiento unos soportes para la espalda, los costados y las piernas, y también una barra o un cinturón de seguridad.

Ponga una cuerda o una cerca que **las personas ciegas** puedan usar para guiarse de la casa a la letrina.

Si una persona **tiene dificultad para acomodarse o quitarse la ropa**, adapte la ropa para que sea más suelta o elástica. Asegúrese de que haya un lugar limpio y seco donde la persona se pueda vestir.

Si a una persona **le cuesta trabajo sentarse**, se pueden hacer escalones y barandales móviles.

Letrina adaptada para acomodar a una silla de ruedas:

