

# Ante el COVID-19, ¿cómo cuidar de personas con discapacidad?



La pandemia del COVID-19 no elige afectar a las personas por su género o procedencia, pero existe una comunidad que es más vulnerable a contraer el virus: las personas con discapacidad.

De acuerdo al [Instituto Nacional de Estadística y Geografía \(INEGI\)](#) en México hay 7.7 de millones de personas que dependen del constante apoyo de otros para realizar sus actividades del día a día.

Hacerse responsable de mantener una buena higiene y limpieza en tiempos donde esto se vuelve más demandante podría resultar fácil para unos, pero complicado para ellos.

Ante esto, diversos organismos como la [Organización Panamericana de la Salud](#) proporcionaron recomendaciones específicas para cada tipo de discapacidad que hay.

Jorge Ayala, coordinador del **Departamento de Inclusión y Accesibilidad de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)**, detalló procesos preventivos a seguir para esta comunidad y a quienes dan sus servicios de ayuda.

## LA APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS

Cuestiones de movilidad o de higiene conllevan acciones distintas ya sea para vestirse, bañarse, o entre otras, y esto puede aplicarse de manera diferente en cada discapacidad.

# ASÍ SON LOS TIPOS DE DISCAPACIDAD



## MOTRIZ:

dificultad del movimiento de alguna de las extremidades del cuerpo.



## VISUAL:

disminución o pérdida de la visión.



## AUDITIVA:

pérdida o disminución de la habilidad de escuchar.



## INTELECTUAL:

relacionada a cuestiones del coeficiente.



## PSICOSOCIAL:

ligada a cuestiones mentales como algún trastorno.

width="900" loading="lazy">

Mantener la limpieza en distintos equipos de apoyo para evitar ser portador del COVID-19 es el protocolo de salud a seguir de personas con **discapacidad motriz**, señaló Ayala.

*“Herramientas que sirven para el desplazamiento, como bastones, muletas, andadores, prótesis, deben limpiarse tanto al salir como al llegar a casa”, recomendó.*

*“Se debe evitar que otras personas toquen estos equipos, esto por lo mismo de poder tener un protocolo necesario y medidas de prevención de higiene y limpieza”.*

El uso de guantes que se puedan lavar o desinfectar durante el uso de las sillas de ruedas es otro de los requisitos preventivos para quienes las usan, recomendó el experto.

*“Cuando las ruedas giran, tocan y levantan lo que hay en el suelo y las personas con discapacidad por ende se lo llevan a las manos, por ello es importante señalar el uso de guantes y llevar una limpieza constante de las sillas”, dijo.*





width="800" loading="lazy">

Al prestar el servicio de atención a discapacitados en actividades como ducharse, se pide a las personas lavarse frecuentemente las manos, usar antibacterial, guantes y cubrebocas.

*“Se menciona también que toda persona que dé asistencia en caso de tener síntomas relacionados al COVID-19 debe ser aislada y relevada de sus funciones por otra persona”* señaló.

En el tipo de **discapacidad visual**, es importante desinfectar en artículos requeridos para el desplazamiento, así como guiarlos de forma verbal y sin tocarlos.

*“Se recomienda limpiar aún más las manos porque las personas con esta discapacidad las utilizan para identificar u orientarse, por eso es muy relevante”* comentó.

*“También se pide desinfectar con frecuencia aparatos tecnológicos de uso diario y que sirven mucho para la comunicación y orientación”.*

El contar con perros guía, en estos tiempos de contingencia, conlleva el lavado frecuente de la cara del animal, así como las patas, el arnés y la correa del mismo.

La comunicación a través de la lengua de señas se necesita con personas que padecen sordera o **discapacidad auditiva**.

Para hacer señas, las personas deben tocarse el rostro y utilizar gestos, pero una medida preventiva segura es el usar cubrebocas transparentes y evitar el contacto con la cara.

*“Los cubrebocas transparentes permiten que los gestos y el poder leer los labios sea visible, mientras que se cumple con lineamientos de prevención”,* comentó.



width="800" loading="lazy">

*“Además de esto, deben de lavarse las manos antes y después de manipular algún auxiliar auditivo en caso de que la persona lo requiera, así como tener distancia”.*

En caso de que la persona con discapacidad acuda a consulta médica debe solicitar un intérprete de lengua de señas para comunicarse y expresar su necesidad, indicó Ayala.

Saber expresar de forma paciente, clara y concisa las medidas preventivas a través de palabras sencillas es una herramienta útil para tienen **discapacidad intelectual**.

*“Se debe expresar la importancia del lavado de manos, uso del antibacterial y asegurarse de que la información quedó clara y si no, volver a explicar con otras palabras”,* mencionó.

*“También se debe hablar en qué consiste la sana distancia de igual manera y como parte de prevención ante el virus, esto se puede apoyar con el uso de pictogramas”.*

Jorge Ayala hizo un llamado a no suspender tratamientos farmacológicos ligados a la **discapacidad psicosocial** y buscar alternativas para realizarlas por teléfono o internet.

*“Si sabe de alguien con depresión, ansiedad o bipolaridad, brinde apoyo y acompañamiento virtual para reducir estos trastornos emocionales”,* especificó.

*“Es importante recordar que el distanciamiento físico no es lo mismo que el distanciamiento emocional”.*

Asimismo, recomendó comunicarse con amistades, familiares y otras redes de apoyo para evitar cambios bruscos de actividades y tener momentos de relajación y la convivencia.

Establecer rutinas que permitan tener un balance entre ocupaciones y descansos en las personas diagnosticadas con **autismo** es lo que se exhorta a aplicar en ellos durante esta contingencia.

*“Para explicarle a una persona con autismo sobre el COVID-19 y medidas de prevención para la higiene se puede hacer a través de pictogramas”* comentó.

*“Esto sirve para bajar los niveles de ansiedad que se genera sobre todo en personas con autismo con características de una rutina muy estructurada o poco flexible”.*



# ¿CÓMO AYUDAR A PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

- **LIMPIAR EQUIPO DE APOYO**  
(bastones, andadores, muletas o sillas de ruedas)
- **DESINFECTAR EQUIPOS TECNOLÓGICOS** (celulares, laptops)
- Mantener **DISTANCIA**
- Usar **CUBREBOCAS**
- **LAVAR** constantemente **LAS MANOS**
- Utilizar **GEL ANTIBACTERIAL**
- No perder **COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS**
- **EXPLICAR** de forma clara las **MEDIDAS PREVENTIVAS**
- Tener **PACIENCIA**

width="900" loading="lazy">

### **‘SOMOS PARTE DEL MISMO UNIVERSO’**

Ante esta contingencia, Jorge Ayala brindó una recomendación a las personas para promover en todos la inclusión y unirse como comunidad que se es para salir adelante.

*“Todos somos parte de una misma población, un mismo universo y realmente somos una misma comunidad, esto es algo de lo cual vamos a salir con mucha capacidad”,* indicó.

*“Realmente la inclusión sólo puede ser vista cuando vemos por todos, y juntos como ciudadanos y humanidad saldremos adelante y mucho más fuertes de esta situación”.*

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**