

La fuerza para continuar
Las personas amputadas comparten el secreto de su éxito



Volumen 16 • Número 5 • Septiembre/Octubre
2006

por Rick Bowers

Traducción al español: The BilCom Group
inMotion, Volume 16, Issue 5, September/October 2006: The Strength to Carry On
Amputees share their secrets of success
English Version is available in [Library Catalog](#)

Hace menos de un año, Erica Capron estaba sentada en su auto destrozado, mirando sus piernas completamente desmembradas. Sólo nueve meses después, estaba en la Conferencia y Exposición Educacional Anual de la Coalición de Amputados de América, caminando con sus piernas protésicas. Seguía adelante con su vida, y resplandecía por su optimismo.

¿Por qué? ¿Qué ayudó a esta mujer a adaptarse tan rápidamente a la pérdida de sus piernas y a los problemas que esto implica?

Consiga una actitud, una positiva

Ciertamente, una actitud positiva puede ayudar.

Cuando piensa en el accidente, Erica (21) recuerda que estaba realmente más preocupada por su novio, que estaba con ella en el carro, que por sí misma. Estaba feliz porque él estaba vivo y, por supuesto, por haber sobrevivido ella también.

Aunque pasó alrededor de tres semanas en el hospital, fue optimista, creyendo que a la larga se recuperaría.

“Nunca me rendí porque jamás escuché decir a la gente que no podría caminar otra vez”, dice Erica. “Si te dices a ti mismo que no vas a poder hacer algo, entonces es probable que no puedas hacerlo. Es crucial automotivarse”.

Consiga apoyo

Una manera de estar motivado, dice, es participar en los grupos de apoyo, algo que ella hizo desde el principio.

“Aprendí mucho sobre cómo cuidarme, y esta gente me dijo que les podía llamar a cualquier hora”, dice Erica. “Me visitaban y salíamos a almorzar. Era un gran apoyo moral, algo que no se puede encontrar en tus otros amigos”.

Ponerse en forma

Además de comprobar que se sentía bien emocionalmente, Erica se dio cuenta de que necesitaba cuidarse físicamente. Lo hizo principalmente a través de fisioterapia para fortalecer el tronco y la espalda mediante la natación, deporte que considera el mejor para ejercitar el cuerpo entero. Aunque su seguro dejó de pagarle la fisioterapia después de un par de meses, creyó que era tan importante que estaba dispuesta a pagar más sesiones de su propio bolsillo.

Consiga un buen protésico

La experiencia previa de los protésicos de Erica con Stella Sieber, otra amputada bilateral por encima de la rodilla, fue también importante. Luego de ajustarle dos piernas computarizadas a Stella y darse cuenta de que le resultaba muy difícil usarlas, sus protésicos le ajustaron una prótesis acortada. A veces llamadas prótesis provisionales, los *stubbies* son como zancos cortos sin rodillas. A medida que el equilibrio, el esfuerzo y la confianza de Stella mejoraron, las prótesis aumentaron gradualmente de altura hasta que estuvo más capacitada para usar las piernas computarizadas.

Los protésicos decidieron seguir el mismo método con Erica.

“Fue una estrategia excelente”, dice Erica. “Mi recuperación era excepcionalmente rápida. Caminaba cómodamente con piernas computarizadas unos meses después del accidente, lo cual es realmente asombroso”.

Volver a vivir

Hoy, gracias a su excelente recuperación, Erica tiene dos trabajos a tiempo parcial y va a la universidad. Cuando asistió a la conferencia de la ACA, despertó un especial interés en

el apoyo legal a personas con discapacidades y ahora está considerando la posibilidad de dedicarse a ese campo.

“Fui muy afortunada por tener un seguro excelente y todo lo que necesitaba después de mi accidente, pero hasta que fui a la conferencia de la ACA, nunca me había dado cuenta de que muchas personas no fueron tan afortunadas”.

No escuche a las personas negativas

Desgraciadamente, no todos estamos rodeados del mismo ambiente positivo que Erica. Cuando Kevin Trees sufrió una amputación por encima de la rodilla derecha el pasado octubre, como resultado de un accidente de motocicleta, experimentó algo de negatividad.



“Si hubiera escuchado a todos los profesionales médicos que decían que nunca podría caminar de nuevo y que debería abandonar la idea de ser policía, ¡ustedes estarían pagando mi pensión por invalidez en este momento!”, dice Kevin. Afortunadamente, Kevin no les prestó atención. “Los médicos hacen afirmaciones basadas en observaciones retrospectivas de la mayoría de los pacientes”, explica. “Lo hermoso de esto es que no somos máquinas y, por tanto, podemos ‘superar los obstáculos’.”

Decida qué desea

Kevin cree que la habilidad para seguir adelante tiene mucho que ver con lo que las personas amputadas quieren para su vida. Y eso, dice, es lo primero que necesitan averiguar “justo allí, en la cama del hospital”.

“Puedo ser una carga para todo el que se encuentre a mi alrededor, dejar que otras enfermedades se agraven por mi inmovilidad, estar deprimido y sentir pena por mí mismo, o puedo decidir ser un ejemplo para los demás”, dice.

Kevin decidió que quería regresar al trabajo, y lo hizo. Y no es cualquier cosa si tenemos en cuenta a qué se dedica. Es oficial de policía y se está preparando para ser piloto de helicóptero.

Piense en los demás

Kevin, que ahora tiene 37 años, está casado y tiene dos hijos, dice que las personas recientemente amputadas necesitan evaluar sus relaciones y valorarlas.

“Tu amputación afectará a todos los que están cerca de ti; por lo tanto, continúa siendo responsable”, dice. “Mis hijos quieren un padre que nade en la piscina, que salga a comer, que les ayude con la tarea, etc. Mi vida no es solamente mi persona”.

Encuentre modos para sobreponerse a los problemas físicos

Con respecto a los aspectos físicos de la amputación, Kevin dice que el equilibrio y el temor a caerse son dos de los principales problemas para una persona con una pierna amputada.

De hecho, practicó cómo caerse y levantarse rápidamente para estar preparado cuando realmente sucediera. “No”, dice, “no es justo que las personas amputadas tengan que reaprender a hacer estas actividades básicas; sin embargo, es imperioso que lo hagan”.

Cuando supo que las personas amputadas usan mucha más energía que otras personas diariamente, se dio cuenta de que recuperar su forma física era esencial. Corre en una cinta rodante y también comenzó a practicar *full contact*, que según dice, le ayuda con su equilibrio y ha sido lo mejor para recuperar la forma.

No se considere discapacitado

Aun cuando Kevin se refiere a los aspectos físicos de su vida, comprende la importancia de la mente.

“Nunca me consideraré minusválido ni discapacitado”, dice. “A menos que seas mayor y estés en baja forma de forma natural debido a la edad, tira la placa de discapacitado y esfuérzate por llegar más lejos”.

Comprenda que cada persona es distinta

A pesar de que algunas personas amputadas comienzan a evolucionar muy rápidamente, otras, por varias razones, pasan más lentamente por el proceso de recuperación. Manuel Salazar sufrió lesiones muy importantes. Hace casi tres años, Manuel se electrocutó con 115.000 voltios —dos veces— cuando estaba dentro de una grúa que tocó un cable de electricidad. Se quemó más del 50 por ciento del cuerpo y tuvieron que



Stella Sieber y Manuel Salazar en junio, en la carrera/paseo de 5 km/1,6 km “Esperanza y posibilidad” del Club de Atletismo Aquiles.

amputarle todas las extremidades: los brazos por los hombros y las piernas por encima de las rodillas.

Esto fue un golpe devastador para este joven. Estaba deprimido y enojado, y los profesionales médicos le dijeron que nunca volvería a caminar.

“Yo estaba enojado al principio”, dice. “No entendía porque me habían salvado la vida. Creo que la parte más difícil fue lidiar con la pérdida de las cuatro extremidades, porque es difícil hacer cualquier cosa estando así. Es duro pasar de ser independiente a ser totalmente dependiente de otras personas”. Manuel (25) dice que le llevó cerca de dos años recuperarse del enojo. “La parte difícil”, dice, “fue sentirme acomplejado y preocupado sobre cómo me veía. Sólo quería esconderme”.

Casi todo lo que hacía al principio era ir a la terapia y regresar a casa. No fue hasta después de que él y su esposa se divorciaran cuando comenzó a salir más y a no preocuparse de lo que la gente pudiera pensar.

Muéstrese en público cuando sea el momento oportuno

Cuando alguien le sugirió a Manuel que participara en un grupo de apoyo, él rechazó la idea. Después de un tiempo, sin embargo, decidió intentarlo y le pareció muy beneficioso.

“Nunca he conocido a nadie en mi misma situación,” dice, “pero he conocido a otras personas amputadas, y me ayuda saber que no soy el único”. Además de la ayuda informal de otras personas amputadas, Manuel también asistió a numerosas sesiones con un psicólogo. De hecho, siente que necesitaba más ayuda emocional que ayuda física.

Establezca metas

El momento decisivo para él, dice, fue darse cuenta de que todavía había muchas metas que quería lograr.

Querer ser independiente es una de las cosas más importantes, dice, y esto ayuda a tener un amplio grupo de gente alentándote e inspirándote y diciéndote que todavía puedes hacer lo que quieras, aunque quizás tengas que hacerlo de manera diferente.

Manuel ha vivido solo desde su divorcio, pero tiene un servicio de enfermería disponible las 24 horas del día. Ha aprendido a hacer muchas cosas equivocándose, y ahora puede hacer cosas que no pensó que podría hacer, como incorporarse en la cama, darse la vuelta y sentarse en su silla con las prótesis.

Busque inspiración

Antes de ir a la conferencia de la ACA en junio, Manuel había comenzado a caminar un poco sobre las prótesis provisionales todos los días.

“Tuve mucha inspiración y obtuve mucha información útil en la conferencia”, dice. “Desde entonces, he caminado con las prótesis provisionales todo el día, y apenas he utilizado la silla de ruedas, excepto cuando me canso”. Como Erica, en el futuro espera pasar de las prótesis provisionales a las piernas completamente computarizadas.

Debido a su excelente seguro y a la indemnización laboral, Manuel también está preparándose para recibir una furgoneta adaptada permanente para conducirla sin ayuda.

Ahora que se ha vuelto a encaminar, planifica retornar a la escuela y al trabajo, y ojalá que sea en algún tipo de campo de la computación usando una computadora adaptada.

Como Erica y Kevin, Manuel quiere vivir todo lo que la vida tiene para ofrecerle y está dispuesto a esforzarse por ello. Es interesante destacar que la experiencia de estas tres personas amputadas muestra que lo que la gente necesita para triunfar como amputados es lo mismo que se necesita para triunfar en la vida en general. Es más un asunto de proporciones que otra cosa.

Aprender lecciones en la última etapa de la vida

por Rick Bowers



Tom Roberts tenía 63 años en diciembre de 1999, cuando tuvieron que amputarle ambas piernas por encima de la rodilla debido a una neuropatía diabética y a problemas circulatorios. Los años siguientes como amputado bilateral le han enseñado muchas cosas sobre cómo se vive sin extremidades, y le gustaría compartirlas con personas recientemente amputadas.

Primero, dice, es importante averiguar qué necesita usted y aprender cómo necesita hacerlo.

Desgraciadamente, Tom no obtuvo la fisioterapia que necesitaba justo después de sus amputaciones y, como resultado, tiene problemas de equilibrio y presenta contracturas (músculos y tendones acortados).

“Me tomó mucho tiempo aprender a tener seguridad en mí mismo”, dice Tom. Cuando obtuvo la fisioterapia que necesitaba, cerca de cuatro meses después, ya era tarde y se había hecho mucho daño. Segundo, para la gente con discapacidades es importante planear de antemano, dice Tom. Ahora que está manejando otra vez, debe ser aún más cuidadoso. “IncurSIONAR en un territorio desconocido requiere de investigación y planificación para garantizar cosas como la accesibilidad, la disponibilidad de estacionamiento y los baños accesibles. Ahora tengo que planear cosas que simplemente ‘hacía’ en el pasado”, dice Tom.

Tercero, comenta, es importante poder pedir ayuda cuando realmente la necesitas. De hecho, Tom incluso ha desarrollado su propio ‘estilo’ para tales situaciones.

“Muchas personas bondadosas le han puesto gasolina a mi carro por mí”, dice, “luego de sorprenderse un poco ante mi pregunta: ‘¿Ya has hecho tu buena acción del día?’.”

Escribir para el alma

Estar en contacto con sus sentimientos en su diario personal

por Rick Bowers

En el 2005, cuando Mike Snyder supo que era necesario que le amputasen la pierna izquierda por debajo de la rodilla como resultado de un cáncer óseo, comenzó a escribir e-mails a sus familiares y amigos. Aunque escribió las cartas para contarles a otros sobre su condición, Mike pronto descubrió que escribirlas también suponía un beneficio para él. “Las cartas se convirtieron en una salida terapéutica que me permitía expresar mis sentimientos y pensamientos sobre lo que estaba pasando”, explica Mike. “Escribir sobre mis sentimientos fue una de las varias maneras mediante las que pude seguir adelante”. De hecho, Mike se había topado por coincidencia con un tipo de terapia



llamada *journaling* (escribir en un diario personal) —una técnica que ha ayudado a otras personas en luchas similares—.

¿Cómo ayuda la escritura?

Charlene J. Whelan, trabajadora social clínica acreditada (LCSW), con una maestría en Administración de Empresas (MBA), es educadora de salud para la Coalición de Amputados de América (ACA, por sus siglas en inglés) y ha sido fisioterapeuta por 30 años.

“Escribir”, dice, “puede ser especialmente útil en momentos de grandes cambios en nuestras vidas. Nos ayuda a crear lo que a veces llamamos un ‘espacio de transición’, un lugar que nos ayuda a construir puentes entre un mundo y el siguiente”.

Expresar libremente nuestros sentimientos y explayarse para encontrar las mejores palabras que describan los matices complejos de nuestra experiencia, nos ayuda a procesar plenamente nuestras luchas, explica. “Aunque estamos verdaderamente solos en nuestra situación, podemos, mediante la escritura, sentir menos soledad y más capacidad para ayudarnos a nosotros mismos de una manera que nadie más puede. Aunque esto nunca sea un camino directo, así es como nos movemos hacia un nuevo futuro y comenzamos a hacer del pasado parte de nuestra historia, en contraposición al trauma que revivimos diariamente.”

Para más información sobre esta terapia y sugerencias sobre cómo empezar, véase “Caregiver Tips: Journaling” (Consejos para el cuidador: La terapia del diario (o journaling) www.amputee-coalition.org/senior_step/journaling.pdf). Si desea una copia impresa, por favor, contacte con la ACA.

Consejos prácticos para amputados durante el primer año

por Rick Bowers

El 6 de febrero de 1989, Chris Bretoi perdió la pierna izquierda por debajo de la rodilla cuando quedó aplastado entre dos carros.

Once años después, Chris le dijo a su protésico que quería volver a jugar al *hockey*. Con la ayuda de su protésico, a comienzos del 2001, ya estaba jugando al *hockey* con sus amigos. Luego, el siguiente otoño, estaba jugando en la liga para personas sin discapacidades. Desde entonces, ha participado en varias ligas de *hockey* y en maratones de patinaje en línea.

“Me esfuerzo continuamente para ser excepcional”, dice.

Al llevar 17 años siendo una persona amputada, Chris ha tenido tiempo para considerar algunas de las cosas más importantes que las personas amputadas necesitan saber desde el comienzo para asegurarse el éxito en el futuro. A continuación se presentan ocho sugerencias:

1. Mantenga sus relaciones con los amigos, la familia y la comunidad. Son su grupo de apoyo y ahora son más importantes que nunca.
2. Encuentre un buen protésico mediante entrevistas y pida referencias. No todos los protésicos son iguales.
3. Decida por sí mismo cuáles son sus limitaciones. Siempre habrá alguien que le dirá que nunca podrá hacer esto o aquello. Si escucha a esa gente, pasará el resto de su vida en una cama.
4. Encuentre la manera de mantener un estilo de vida saludable. Esto incluye buscar la manera de aumentar su ritmo cardíaco para lograr un buen ejercicio cardiovascular y llevar una dieta saludable. (Por supuesto, debe verificar esto con su médico antes de cambiar su régimen de ejercicios).
5. Mantenga un peso uniforme. Esto le ayudará a reducir los cambios en el ajuste de su encaje protésico.
6. Controle su muñón para mantenerlo saludable. La higiene diaria es importantísima. (Para más información sobre la higiene en las personas con disimetría, por favor, contacte con la Coalición de Amputados de América).
7. Trabaje la elasticidad muscular y la fortaleza del tronco. Ejercite regularmente para mantener o fortalecer los músculos de su estómago y espalda porque ser una persona amputada aumenta la tensión en la zona lumbar. Asimismo, mantenga los músculos flexibles mediante el estiramiento regular.

8. Sea paciente el primer año y trate de no desanimarse. Esto es un gran cambio.