

Y ahora, ¿hacia dónde?

por Paddy Rossbach, enfermera titulada, presidenta y directora ejecutiva de la ACA

G“Ganas fuerza, valor y confianza cada vez que te enfrentas al miedo. Puedes decirte a ti mismo: ‘He sobrevivido a este horror. Puedo soportar lo que se presente.’ (...) Debes hacer aquello que crees que no puedes hacer”.

Eleanor Roosevelt

Aquello que usted cree que no puede hacer suele ser aquello que más placer da cuando se consigue. Así que, ¿hacia dónde ir? Vaya paso a paso, tanto figurativa como literalmente, hasta que pueda caminar una milla (1,6 km.), participar en una carrera, jugar a la pelota con su hijo, recoger a sus nietos y, en resumidas cuentas, volver a vivir.

Visité por primera vez a otros compañeros amputados hace más de 48 años. Todavía estaba estudiando enfermería en Londres y me pidieron que visitara a una joven que iba a someterse a una amputación. Aún hoy puedo verla y recordar las largas conversaciones que manteníamos. El hecho de estar estudiando para ser enfermera y que ella me viera corriendo, literalmente, por todo el pabellón del hospital, le mostró qué era posible. Durante los más de 20 años que llevo trabajando en este campo, he conocido a muchísimas personas valientes (más de las que puedo contar) decididas a reorganizar sus vidas... y que lo estaban logrando.

He visto a bebés aprender a ponerse de pie sobre diminutas prótesis y manejar manos mioeléctricas minúsculas. He visto a adolescentes superar el temor a ser vistos sin sus prótesis porque estaban con un grupo de jóvenes también amputados que se quitaban las prótesis y las apilaban contra la pared mientras se preparaban para esquiar. He visto a jóvenes regresar a sus empleos, encontrar parejas, casarse y comenzar una familia. Me ha impresionado la fuerza de pacientes mayores dando zapatazos entre las barras paralelas, decididos a volver a caminar, a pesar de que

se enfrentaban a otros problemas de salud. Sobre todo, me he sentido orgullosa del espíritu de la raza humana.

Hay tantas historias sobre el triunfo que puedo llenar libros con ellas. Aun así, algunas me vienen a la mente inmediatamente.

Primero, está el niño al que tuvieron que amputarle las cuatro extremidades debido a una infección virulenta, y que dijo: “Yo lo veo de esta manera: no importa si a una persona le falta una o las cuatro extremidades, esa persona no está discapacitada. Algunas personas, como yo, solo tienen que buscar una manera diferente de hacer las cosas”.

Luego está el teniente coronel de la Fuerza Aérea quien, pese a tener una amputación por encima de la rodilla, estaba decidido a volver a pilotar. Tras más de 500 horas de intensa rehabilitación, estaba preparado para examinarse. Al finalizar el vuelo, aterrizó el C-20, lo carreteó, lo detuvo, abrió la ventanilla lateral y icolgó un permiso de estacionamiento para discapacitados! En 2004, se reincorporó al



Teniente coronel Andrew Lourake. Fuerza Aérea de los EE. UU. Foto de Bobby Jones

servicio activo y regresó a su empleo como piloto de Operaciones Aéreas Especiales del escuadrón del puente aéreo 99, en la Base Aérea Andrews, donde traslada al vicepresidente, a la primera dama y a otros dignatarios. Pero, además, es compañero visitante acreditado por la ACA y formador de compañeros visitantes, y tanto él como su esposa visitan con regularidad al personal militar herido que se encuentra en el Centro Médico Militar Walter Reed para ayudarles durante su recuperación.

Luego, hay muchos jubilados que lideran grupos de apoyo de amputados en todo el país porque quieren “devolver” el apoyo que recibieron cuando acababan de ser amputados. Trabajan incansablemente como voluntarios para ayudar a otras personas en su recuperación. Muchos de ellos dicen, como yo, que se benefician casi tanto como las personas visitadas, tal vez más.

Al principio, usted cree que nunca ocurrirá, que nunca volverá a ser feliz e independiente. Pero si mira a su alrededor, se dará cuenta de que existen carteros (y carteras), bomberos, enfermeras, jueces, abogados, médicos, esposas, maestros, diputados, estudiantes, campesinos, atletas, generales (de todo) que trabajan y viven sin una extremidad.

Sin duda, al principio, usted depende de las medicinas para el dolor, del personal médico y de familiares que le cuidan, y de una prótesis u otros dispositivos de ayuda. Pero, con el tiempo, empezará a ser más independiente hasta que un día, de repente, se dé cuenta de que vuelve a realizar las mismas actividades que antes. De hecho, puede que incluso algunas personas hagan más de lo que hacían antes de perder la extremidad.

Hay varias cosas importantes que tenemos que hacer por nosotros mismos ahora que vivimos con una amputación de extremidad superior o inferior. Primero, necesitamos conservar nuestra fuerza y flexibilidad haciendo ejercicio con regularidad. Sé que nadie quiere hacer ejercicio, pero realmente ayudará en muchos sentidos. Hará que sea más fácil caminar, mantendrá su cuerpo alineado, prevendrá contracturas y le hará sentirse bien consigo

mismo. Por supuesto, no todos podemos hacer ejercicio al mismo nivel, así que haga lo que es adecuado para usted y pida a su médico que le dé algunas pautas.

También necesitamos mantener nuestro peso y, si somos diabéticos, tenemos que controlar nuestra dieta, examinar tanto el muñón como el otro pie por si hay excoriaciones, mantener los niveles de azúcar normales y someternos a revisiones médicas periódicas. Además, aquellos que tomamos medicamentos tenemos que asegurarnos de hacerlo cuando debemos.

Si usamos una prótesis, necesitamos pedir cita con el protésico con regularidad para mantenerla en buen estado. También

es aconsejable que un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional nos evalúe una vez al año para asegurarse de que no hemos adquirido “malos” hábitos.

Por último, necesitamos revisar regularmente nuestra póliza de seguros para asegurarnos de que no se ha reducido o eliminado el reembolso por prótesis y otros dispositivos de ayuda. Si esto llega a ocurrir, póngase en contacto con la ACA.

Aparte de eso, en las inmortales palabras del filósofo Spock de *Star Trek*: “Larga y próspera vida”. Y recuerde: la ACA está a su disposición.

“No es un pecado que te tumben; es un pecado no levantarse”.

Carl Brashear, cuya vida como amputado se narró en la película Hombres de Honor.

“Estoy firmemente convencido de que el esfuerzo, la determinación y la fe en uno mismo nos permitirán conseguir lo que deseamos”.

Ex senador Max Cleland, que perdió ambas piernas y el brazo derecho en Vietnam

“Pensé que leer las historias de otros amputados me podría ayudar, y así fue. Eso me demostró que no soy el único que ha perdido una extremidad. [... Ahora Rehabilitación Profesional] está tratando de ayudarme a volver a poner en marcha mi

*(De izquierda a derecha):
Bailee Iorg, Don Leggett
y Rebecca Bruce*

negocio de cemento, y está comprándome todas las herramientas y ayudándome con el mercadeo y las relaciones públicas. Ahora solo quiero volver al trabajo en la construcción y devolver a mi familia todo lo que me dieron: esperanza”.

Chris Earles, que perdió un brazo en un accidente, superó sus ideas suicidas y luego decidió poner en orden su vida.

