

# ¿Cómo puedo hacer esto?

## Los desafíos para amputados de extremidades superiores requieren de ingenio

por Rick Bowers

Si no tiene uno o ambos brazos, le falta algo en lo que la mayoría de las personas confía cada día para las aparentemente simples tareas cotidianas. Así, usted puede luchar para hallar maneras de realizar esas mismas tareas de otros modos, o puede recurrir a otros amputados de brazos dispuestos a compartir sus soluciones.



Jessica Cox escribiendo con el pie en la universidad.  
Foto cortesía de [www.rightfooted.com](http://www.rightfooted.com)

### Flexibilidad y equilibrio

Si bien Jessica Cox nació sin brazos, ha finalizado la licenciatura en Psicología, tiene dos cinturones negros en taekwon-do y, actualmente, está aprendiendo a pilotar aviones.

A temprana edad, Jessica aprendió a usar sus pies como manos. Debido a que dice que las prótesis de brazos pueden ser engorrosas y limitadas en lo que pueden hacer, recomienda que las personas con amputación bilateral de brazos que decidan utilizar prótesis deben también aprender a hacer las cosas sin prótesis.

Asimismo alienta a otros amputados de brazos a mantenerse flexibles y en estado físico para poder usar los pies para realizar las tareas. Su propia flexibilidad ha sido uno de los puntos claves para que ella escribiera a mano y a máquina con sus pies, se colocara las lentes de contacto con los dedos de los pies, conducir su automóvil y hasta se abrochara el cinturón de seguridad con los pies.

El equilibrio es el segundo punto clave, cuenta. Cuando tenía 3 años, su madre la inscribió en un gimnasio y a los 6 años comenzó a tomar clases de zapateo americano. Estas actividades la ayudaron a desarrollar una excelente flexibilidad y un excelente equilibrio para poder permanecer parada sobre un pie y usar el otro como brazo.

### Los consejos de Jessica para vestirse

1. Considere la posibilidad de usar pantalones, faldas y pantalones cortos con cinturas elásticas en lugar de botones.
2. Para ponerse estas prendas, use un gancho para colgar ropa que puede fijar en la pared o la puerta, de forma permanente o temporal, mediante un soporte de succión.
3. Cuando utilice uno con soporte de succión, colóquelo en la pared o puerta a la altura de la cintura con uno de sus pies mientras permanece sobre el otro.
4. Tome la prenda con su pie y cuélguela en el gancho/pomo. Cuélguela por la parte trasera por la que pasa el cinturón.
5. Acérquese a las prendas colgadas e introdúzcase en ellas. El gancho debe encontrarse al nivel de la cadera para que una vez que se haya deslizado en las prendas, usted pueda agacharse para menearse dentro de ellas.

### Independencia lejos de casa

John Foppe, que también nació sin brazos, es un conocido orador sobre temas relacionados con la motivación que viaja por todo el mundo para dar seminarios. Por ello, ha tenido que aprender a hacer las cosas por sí mismo, especialmente cuando viaja.

### Los consejos de John

**Calcetines.** Si desea utilizar los pies como manos, tenga en cuenta que puede usar calcetines japoneses Tabi, que pueden ser comprados por Internet. Estos calcetines no son gruesos y el dedo gordo está separado de los otros dedos (Parecen mitones para los pies). Cuando usa estos calcetines, puede utilizar su dedo gordo como el pulgar para ayudarse a tomar y sostener cosas.

**El uso del baño.** Tenga en cuenta que puede usar pantalones con cinturas elásticas. Y en lugar de cinturón, puede utilizar tirantes elásticos que tengan broches grandes y fuertes de metal que no se deslicen fácilmente

de los pantalones. (Yo uso tirantes de color beige o tostado porque se parecen al color de mi piel y puedo usarlos debajo de una camisa fina si quiero.)

Los tirantes me permiten usar el baño de forma independiente. Mientras estoy parado, agarro con los dedos de los pies la parte de abajo de mis pantalones y tiro de los pantalones hacia abajo. Los tirantes se estiran con la tensión. No uso ropa interior. Cuando he terminado de usar el baño, los tirantes que se habían estirado se retraen y tiran de los pantalones hacia arriba. (Precaución: si planea viajar, puede usar tirantes libres de metal propicios para aeropuertos.)

### Una técnica para muchas ocasiones

Una técnica simple que las personas con amputaciones de brazos pueden utilizar en muchas situaciones es tomar un objeto que las otras personas normalmente sostienen en sus manos (un cepillo o esponja limpiadora, por ejemplo) y montarlo en la pared.

Una vez que se monta un cepillo de cabello, usted puede frotar su cabeza contra el cepillo para cepillar su cabello sin usar manos. Del



Foto de Rudi Williams

Foto cortesía del Departamento de Defensa

mismo modo, puede colgar una esponja grande en la pared al lado de la ducha y frotarse contra ella para lavar su cuerpo.

Los amputados pueden utilizar un concepto similar para cocinar. Por ejemplo, usted puede colocar varios clavos en una tabla de cortar. Luego, puede empujar un tomate u otro alimento hacia los clavos, con las puntas afiladas hacia arriba, para sostenerlo con firmeza y así poder cortarlo.

### Soluciones técnicas

Sin embargo, algunas tareas son más difíciles y requieren soluciones técnicas. Hay instrumentos, como cuchillos, tenedores, llaves de tuerca y destornilladores, que están

diseñados para ser tomados con la mano, y aunque la persona con amputación bilateral de extremidad superior use una prótesis, probablemente le resultará muy difícil usar y controlar algunos de esos objetos.

El N-Abler (actualmente el N-Abler II) fue inventado para resolver este problema. Este dispositivo puede ser unido fácilmente al final de una prótesis en lugar de una mano o gancho artificial, permitiendo que numerosas herramientas fabricadas especialmente se adhieran firmemente a la prótesis. (Este dispositivo no reemplaza permanentemente el gancho o mano puesto que es una adición temporal.)

En algunos casos, la compañía que fabrica el N-Abler II también produce herramientas a medida para tareas especiales.

### Contribuciones

Jessica Cox, licenciada en Ciencias, es oradora sobre temas relacionados con la motivación. ([www.rightfooted.com](http://www.rightfooted.com))

John Foppe es orador profesional y autor de *What's Your Excuse? Making The Most Of What You Have* (¿Cuál es tu excusa? Aprovechar al máximo lo que tienes), Thomas Nelson Publishers, 2002. [www.johnfoppe.com](http://www.johnfoppe.com)



# ¡Ayude a la ACA haciéndose miembro!

Recibirá la revista de la ACA, *inMotion*, ganadora de un premio y tendrá la satisfacción de saber que es parte de algo que está cambiando la vida de algunas personas.

Es fácil hacerse miembro.

888-AMP-KNOW (267-5669)  
[www.amputee-coalition.org](http://www.amputee-coalition.org)

