

## Recomendaciones para las personas con discapacidad en el contexto de la emergencia sanitaria provocada por la pandemia del COVID-19

«La discapacidad incluye a aquellas personas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás» (Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, ONU, 2006).

Las personas con discapacidad pueden tener dificultades a la hora de mantener las acciones de prevención del COVID-19. Las razones pueden ser múltiples y variadas, dependiendo de la condición de salud, del contexto familiar y social.

### Recomendaciones

- **Acceder a la información adecuada.** Para ello es necesario que la información esté disponible en distintos formatos accesibles para las personas con distintas discapacidades. Si se trata de información escrita, se recomienda que permita una fácil lectura, o utilizar pictogramas cuando sea posible. Cuando se elaboran audiovisuales, se recomienda agregar subtítulo e interpretación en lengua de señas. Si la información está disponible en la web o redes sociales, deberá contemplar que pueda ser accesible a lectores de pantalla, o proveer de la misma información en audio.
- **Mantener estrategias de cuidado.** Con relación al lavado de manos, se debe contemplar que algunas personas tienen limitaciones para comprender, por lo que además de recibir la información adecuada, requieren que les expliquen con mayor detenimiento el procedimiento a seguir, así como para el cuidado de la ropa, de los alimentos y el uso de tapabocas.

- **Desinfectar ayudas técnicas.** Las personas que utilizan cotidianamente ayudas técnicas, tales como silla de ruedas, bastón, andador u otros implementos, deberán desinfectarlas con frecuencia, tanto si salen fuera de casa, como si están en contacto con personas fuera de su entorno cercano.
- **Distancia física.** Mantener la distancia puede ser difícil cuando se trata de situaciones de dependencia, donde la persona requiere asistencia para las actividades de la vida diaria (comer, bañarse, vestirse, etc.). En este caso es necesario extremar medidas de prevención e higiene con el uso de guantes y tapabocas, y de una sobre túnica encima de la ropa si es necesario.
- **Asistencia personal.** En caso de que la persona que asiste adquiera el COVID-19, para sustituirla se deberá estar en conocimiento de las medidas de higiene que toma la persona que va a asumir la tarea. Del mismo modo que si quien contrae el COVID-19 es la persona con discapacidad.
- **Cuidado de la salud.** La persona con discapacidad puede tener patologías previas, lo que la puede convertir en un grupo de población vulnerable.
- **Acceso a los servicios de salud.** La persona con discapacidad tiene derecho a ser atendida en los servicios de salud garantizándole el acceso, la atención y el trato adecuado. Es necesario que cuente con referentes o una red de apoyo para el caso que requiera de consultas médicas en este contexto, así como para aclarar dudas sobre el COVID-19 si presenta síntomas. Si la renovación de medicación controlada se vio interrumpida, es necesario buscar apoyo en el centro de salud habitual vía telefónica o a través de los medios de contacto habilitados.
- **Limitaciones de comprensión y trastornos de conducta.** La persona con limitación de comprensión moderada o severa puede tener dificultades para mantener la permanencia en casa al no comprender las causas de ello, así como por ver interrumpida sus actividades diarias habituales. Si la persona tiene un trastorno en la conducta, los cambios repentinos en la rutina y el aislamiento podrían ser muy desafiantes. Esto genera mayores dificultades para todo el entorno familiar, pudiendo generar mayor estrés y ansiedad. Si fuera necesario salir, es posible hacerlo siempre que se sigan las medidas preventivas básicas. Las familias pueden acceder a información a través de distintas páginas web o consultar servicios de teleasistencia disponibles.

Al igual que toda la población, las personas con discapacidad se benefician si:

- Se intenta **organizar y planificar el día**. Tener una rutina da sensación de seguridad. Los fines de semana se puede hacer alguna actividad diferente, que ayude a marcar la diferencia con el resto de los días.
- Se **promueve el autocuidado**. Es importante mantener los horarios de descanso y comidas habituales.
- Se **busca** en las redes sociales recursos y sitios seguros **actividades para realizar**. Promover el aprendizaje de un nuevo pasatiempo, probar nuevas recetas, hacer ejercicio, etc.
- Se cuenta con **espacios individuales y momentos de intimidad**. Es importante realizar tareas y actividades con aquellas personas con las que se convive, pero también solos.
- Se **utilizan las nuevas tecnologías para estar en contacto con familia, amigos**, etc., particularmente en los casos en los que la persona se encuentre institucionalizada y las visitas hayan sido interrumpidas.

**La situación actual requiere distancia física, no emocional.**