Barry Munro:

Bienvenidos todos a esta serie de seminarios web Lesiones de la Medula Espinal (LME) Avanzando titulada Respuesta a Covid-19. Queremos darles la bienvenida a nuestro cuarto episodio de 10 en la serie. Y quiero mencionar que esto no seria posible sin la financiación de parte de la fundación Craig H. Nielsen que ha sido muy generosa en ayudarnos a financiar esta serie tan necesaria y que tiene tanta demanda. Sin mas preámbulos, continuaremos a la próxima página. Jess.

Barry Munro:

Esta serie de seminarios se les trae por el Consorcio Norte Americano LME. Como pueden ya saberlo, si ya han estado escuchándonos o para los que son nuevos, que nuestra misión es producir logros unificados en investigación, cuidado, curas y pólizas a través del apoyo a los esfuerzos colectivos a través de la comunidad con lesiones de medula espinal. Nuestra membrecía esta compuesta de muchos grupos maravillosos. Tenemos mas de 280 miembros en los que están incluidos individuos, industrias y grupos con intereses como grandes organizaciones. Nuestro alcance es de mas de 700,000 personas a través de Norte América y no hacemos mas que expandirnos. Les insisto a todos aquí hoy que por favor consideren unirse. Si aun no es miembro, la membrecía es gratis. Será fantástico tenerlos abordo. Jess.

Barry Munro:

Esta serie de seminarios ha sido creada para examinar nuestra respuesta a la pandemia de Covid-19 y como la populación de LME ha sido afectada. Los materiales que discutiremos hoy al mismo que la serie son archivados en un “microsite” o sea un sitio web conectado a el sitio web de NASCIC. Les pido que visiten este sitio si desean aprender mas sobre algunos de los temas o materiales y la información colateral que apoya a estos que proveeremos aquí hoy. No solo a través de este episodio, pero también los anteriores y los que aun vienen, todos acerca de temas específicos. Jess.

Barry Munro:

Estos temas incluyen, a continuación, la próxima semana hablaremos acerca de el aislamiento y la salud mental. Después sobre nutrición 101, ejercicios adaptados para LME, auto abogacía, resistencia y cambios de sistema, en realidad como seguir adelante con LME y como seguir adelante en la comunidad LME latina. Entonces estaremos haciendo un resumen y repasando todas las lecciones que hemos aprendido aquí en los 10 episodios en cuanto hayamos hecho el resumen de este gran esfuerzo que se producido por todos ustedes los participantes y nuestros maravillosos invitados. Proxima.

Barry Munro:

Hoy quiero introducir a nuestro gran invitado, el Dr. Chester Ho. El es el profesor y Director de la División de Medicina Física y Rehabilitación y es Presidente Dotado de Investigación en la Universidad de Alberta, Servicios de Salud de Alberta, Zona de Edmonton, Jefe de Sección y Director Medico Mayor de AHS de Neuro Ciencia y Rehabilitación de la Red Clínica De Estrategia Visionara.

Barry Munro:

Dr. Ho se graduó de la Escuela Clínica de la Universidad de Cambridge en El Reino Unido antes de trasladarse a Los Estados Unidos donde termino su residencia en medicina Física y Rehabilitación en la Escuela Medica de Harvard, el Hospital de Rehabilitación Spaulding, y un becado en Medicina LME en el Instituto de Rehabilitación Kessler. El Dr. Ho tiene un interés clínico especial y de investigación en la rehabilitación de personas con lesiones de medula espinal, especialmente en el suministro de servicios de salud a las personas con LME y el manejo y la rehabilitación de complicaciones a causa de LME como las heridas de presión y la utilización de estimulación eléctrica funcional.

Barry Munro:

Puedo garantizar que el currículo vitae y la biografía del Dr. Ho puede continuar por varias páginas, pero a falta de tiempo, por su modestia, solo quiero leerles esto. Dr. Ho es un individuo de alta pasión al que le importa tanto la gente con lesiones de medula espinal, y me sorprendo que duerma porque parece estar trabajando constantemente en comités y ayudándonos. Estamos muy agradecidos. Dr. Ho por darnos su tiempo hoy para conversar con nosotros y le doy la bienvenida a esta presentación. Muchas gracias. Sin mas preámbulos, El Doctor Chester Ho.

Dr. Chester Ho:

Gracias Barry. Me pueden escuchar bien? Ok. Solo quiero agradecerles a Barry y al Consorcio Norte Americano por invitarme. Es mi placer estar acá. Antes de empezar, quisiera saber si alguien acá conoce a alguien que haya contraído Covid-19. Hay una pequeña encuesta ahí. Si desean votar, pueden hacer clic a “Si” o “No”. Se que Jess esta controlando las encuestas así es que…

Jessica Bassett-Spiers:

Si, puedo darles un poco mas de tiempo si quieren, y ahí puedo cerrarla. Alguien mas desea, podemos terminarla ahí. Podemos ver la encuesta? Si no, puedo ver cuales fueron los resultados.

Dr. Chester Ho:

Si. No veo los resultados.

Jessica Bassett-Spiers:

Okay. Entonces los resultados fueron 15% “Si” y 85% “No” sobre si alguien conoce a alguien que haya contraído Covid y tiene una lesión de medula espinal.

Dr. Chester Ho:

Ok. Gracias por los resultados Jess. Espero que lo que yo hable aquí hoy tenga relevancia y sea útil ya que Barry quería que yo hablara un poco sobre algunos de los problemas médicos relacionados a Covid-19, especialmente en relación a la gente con lesiones de medula espinal, obviamente.

Jessica Bassett-Spiers:

Uy. Perdon.

Dr. Chester Ho:

Ok. La primera página aquí básicamente pregunta, como alguien con una lesión de medula espinal, ¿estoy a más alto riesgo de contraer Covid-19? Esta pregunta la he escuchado varias veces ya que la gente siempre se pregunta si tener una LME significa se mas propenso a contraer covid-19. Bien, la respuesta es que eso no lo sabemos porque corrientemente no tenemos la investigación que lo compruebe de una forma o de la otra. Sabemos que las personas con problemas del sistema inmunológico pueden tener un riesgo mas alto de contraer Covid-19, y de cierta forma el sistema inmunológico se ve afectado por una lesión de medula espinal. Pero no tenemos verdadera evidencia de comprobarlo en estos momentos.

Dr. Chester Ho:

Ahora, con decir eso, quiero enfatizar que mucha gente con síntomas de Covid-19 en realidad pueden tener una gripa fuerte o el flu, ya que muchos de los síntomas son muy similares. Así es que solo porque usted tenga estos síntomas, no se pongan en pánico porque lo mas probable es que no lo tengan. Y porque usted tenga una lesión tampoco significa que esta a mas alto riesgo de contraer Covid-19. Próxima pagina por favor.

Dr. Chester Ho:

La otra pregunta que escuchamos a menudo es, si tengo una lesión de medula espinal y contrato Covid-19, ¿eso significa que tengo más oportunidad de desarrollar síntomas más severos? Ahora, esta si esta mas complicada. Primero que todo, tenga en cuenta que la mayoría de personas con Covid-19 solo tienen síntomas leves y la gran mayoría no tienen que ir al hospital. La gran mayoría solo tienen síntomas leves. Ahora, para personas con respiración comprometida, digamos que tienen un problema respiratorio como base principal, están a mas alto riesgo de tener complicaciones si contraen Covid-19 porque como sabemos, Covid-19 afecta el sistema respiratorio primordialmente, correcto? Y entonces, las personas con problemas respiratorios pueden tener síntomas mas severos.

Dr. Chester Ho:

Para le gente con lesiones de medula espinal específicamente, hay un riesgo más alto de tener peligros respiratorios, especialmente si su lesión esta en un nivel más alto. Si por ejemplo usted es alguien con una lesión C4, C5, C6 así es que usted es tetrapléjico. Su riesgo de tener problemas respiratorios es mas alto comparado a los que son parapléjicos, digamos con una lesión de nivel L2, L3. Así que básicamente, dado a que muchas personas con lesiones de medula espinal pueden tener algún problema respiratorio base, si se contrata Covid-19, posiblemente usted tenga síntomas mas severos con su respiración.

Dr. Chester Ho:

Como puede usted saber si sus funciones respiratorias están actualmente afectadas cuando usted se enferma? Ahora, no se si muchos de ustedes hacen esto, pero básicamente usted puede examinar su función respiratoria usted mismo en casa. Se que no muchas personas hacen esto, o no saben que pueden hacerlo porque piensan que este examen de función respiratoria hay que hacerlo en un hospital o clínica, verdad? Pero en realidad se puede hacer fácilmente en casa. Hay exámenes que puede realizarse con un aparato que se puede comprar en un almacén de equipos médicos realizando un estudio de espirometría, examinando su capacidad vital

Dr. Chester Ho:

Capacidad vital significa que tanto y que tan rápido usted puede exhalar. Digamos que yo tomo un respiro profundo y voy a exhalarlo todo rápidamente. Ahora, el volumen de aire que sale es su capacidad vital. Entonces, después de su lesión de medula espinal, su capacidad vital puede ser menos que lo era antes de la lesión, pero debe ser estable. Si usted consistentemente examina esto y se da cuenta de que su capacidad vital esta mas baja de lo usual, eso significa que sus pulmones están afectados. Esa es una forma de saber si su función pulmonar esta afectada o no. Podemos hablar sobre esto mas adelante. Próxima página por favor.

Dr. Chester Ho:

Si sabemos que nosotros las personas con lesiones de medula espinal podemos estar mas comprometidos si se contraemos la infección, pero a la vez, no sabemos que estamos necesariamente a mas alto riesgo de contraerla. Que podemos hacer para prevenirnos de coger la infección? Estoy seguro de que todos están familiarizados con muchas de las precauciones que ha estado haciendo el gobierno, como la de mantener distancia física de unos 6 pies o 2 metros, verdad? Y de lavarse las manos con frecuencia. Ahora, se que esto puede ser un problema, especialmente si digamos, usted es tetrapléjico y tiene dificultad utilizando sus manos, eso puede ser un problema, y también evitar tocarse la cara.

Dr. Chester Ho:

Creo que esas son muy conocidas y han sido muy publicadas por el gobierno. Pero hay ciertas cosas que le recomendamos hacer a las personas con lesiones de medula espinal como precauciones adicionales. Ahora, muchas personas con lesiones de medula espinal tienen asistentes de cuidado. Estos ayudantes pueden estar yendo de un hogar a otro, verdad? Entonces usted necesita asegurarse de que este asistente no sea portador de Covid-19. Si usted tiene un asistente en casa y sabe que este asistente va de casa en casa, tal vez usted quiera verificar la historia de viaje de este asistente y cualquier riesgo de haber estado expuesto a alguien con síntomas, verdad?

Dr. Chester Ho:

Quizás usted hasta quiera llamar a su asistente antes de que el o ella venga solo para verificar esto. Se que puede parecer impersonal y hasta en exceso, pero creo que es algo muy importante y que vale la pena para su propia protección. Y entonces, en cuanto ya su asistente este en su hogar, usted debe asegurarse que este se vaya a estar lavando las manos con diligencia y no se vaya a estar tocando la cara y la suya. De nuevo, pienso que usted debe ser directo en cuanto a estas cosas y asegurarse de que su asistente observe estas precauciones.

Dr. Chester Ho:

Ahora, mucha gente con lesiones de medula espinal puede que estén utilizando instrumentos como sillas de ruedas o instrumentos respiratorios como BiPAP. BiPAP es utilizado comúnmente cuando alguien tiene apnea del sueño. Muchas personas con lesiones de medula espinal pueden también tener apnea del sueño y por ello estar utilizando BiPAP. Es un aparato que puede generar gotas de saliva. Así es que es muy importante que usted siga la guía del fabricante para limpiar el aparato y limpiarlo a menudo y con regularidad. Con las sillas de ruedas, aunque usted se lave las manos correctamente e inmediatamente toca las llantas de su silla todo el día, hay que asegurarse de limpiar la silla también. Hay panfletos y guías sobre esto.

Dr. Chester Ho:

También va a querer asegurarse de tener suficientes provisiones de lo que llamamos PPE o Equipo Protector Personal, como tapabocas y trajes. No solo para usted sino para sus asistentes también. Se que depende de donde usted vive y las pólizas locales en cuanto a cómo obtener estas cosas, pero es bueno asegurarse de que va a poder conseguir suficientes provisiones. Y claro, mantenerse en contacto son su equipo de salud, como su doctor, su farmaceuta, su jefe de manejo de cuidados y su asistente, solo para que recuerden que usted está ahí y que deben de estar al tanto de usted o si usted tiene alguna pregunta o preocupación, usted pueda contactarlos directamente con sus preocupaciones. Proxima página por favor.

Dr. Chester Ho:

Bueno. Entonces, que haría usted si en realidad experimentara síntomas leves de Covid? Si usted en realidad experimenta síntomas parecidos a Covid, como tos, respiración corta, fiebre leve o algo así. Primero que todo, como mencione antes, aunque usted tenga sospechas, no se lancé a la conclusión de que uste tiene Covid-19 porque lo mas probable es que tenga un resfriado común o el flu. De todas formas, obviamente, uste querrá asegurarse de examinarse para saber con certeza de que no tiene Covid. Ahora, no estoy diciendo que se vaya directamente a su sala de emergencia o a la oficina de su doctor. No, usted no querrá hacer eso. Va a querer quedarse en casa. Hay recursos para usted ver cual es su riesgo de tener Covid.

Dr. Chester Ho:

Ahora, hay varios sitios web que ofrecen herramientas para auto evaluación. Aquí hemos listado un ejemplo de Ontario. Ontario tiene una herramienta de auto evaluación, uste va en línea y hace su evaluación para determinar que tan alto es su nivel de riesgo de tener Covid-19. Se que en Alberta tenemos algo similar también, y también en diferentes provincias, pueden tener herramientas similares. Así es que solo quiero que estén informados acerca de esto, por si necesitan utilizarlo, lo tengan a la mano.

Dr. Chester Ho:

Ahora, otras personas tal vez si quieran llamar a centro de asesoría si lo tienen disponible. Se que en algunos lugares lo son. Pero nuevamente, se que esta audiencia esta conformada por personas a través de toda Norte América y hay diferencias de estado a estado y de provincia a provincia. Así es que les aconsejo mirar el sitio web de su gobierno local para ver que herramientas hay disponibles o si hay centros de asesoría a los que usted pueda llamar para ver si usted esta a riesgo de Covid-19. Y si usted tiene una relación establecida con su doctor, su psiquiatra, su doctor respiratorio, su jefe de cuidados en casa, también puede darles una llamada. Ahora, no vaya a sus oficinas ya que no es aconsejado ir a oficinas en este momento. Pero llámelos para ver que consejos le ofrecen.

Dr. Chester Ho:

Y como mencione anteriormente, También se puede chequear usted mismo cosas como mencione, capacidad vital, prueba respiratoria, y también sus niveles de oxígeno. Y para ustedes que no hayan utilizado esto antes, básicamente son aparatos que puede comprar en almacenes corrientes y almacenes de equipos médicos que le chequean el nivel de oxigeno en su sangre. Es muy sencillo. Usted se pone una sonda en el dedo y el nivel de oxigeno en su sangre puede ser medido. Cuando se este sintiendo bien, puede medirse el nivel de oxigeno para ver cual es. Y si se baja bastante cuando se siente enfermo, sabrá si su respiración puede estar afectada. Esta es otra forma de saber cuál es el estado de su respiración.

Dr. Chester Ho:

Y si usted tiene síntomas leves similares a los de Covid, debe asegurarse de que sus asistentes de cuidado utilicen el PPE cuando se encuentren en su hogar y que estén siguiendo los protocolos correctos en cuanto a cómo utilizarlos y como botarlos. Y también hay cosas que puede hacer en casa para disminuir sus síntomas. Por ejemplo, puede tomar Tylenol para la fiebre y los dolores musculares, y puede estirar sus músculos durante el día y mantenerse tibio e hidratado.

Dr. Chester Ho:

Y si usted tiene un inhalador que le ayude a respirar, también querrá utilizarlo. Y para esos de ustedes que utilizan un BiPAP o ventilador en la noche, también tal vez lo quieran utilizar mas a menudo. Y si tiene alguna pregunta o preocupación acerca del uso de estos, puede conversar con su terapeuta respiratorio o doctor. De nuevo, solo porque usted esta tomando estos tratamientos, esto no significa que usted necesariamente tenga Covid-19, pero estos tratamientos le ayudaran, aunque solo tenga un resfriado común o el flu. Próxima pagina por favor.

Dr. Chester Ho:

Que hacer entonces si sus síntomas son mas severos? Ahora, si sus síntomas son mas severos, pero usted siente que aun puede manejar la situación en casa y estará bien, entonces sin duda trate de manejar la situación en casa ya que usted sabe que yendo al hospital corre mas riesgo de exponerse allí. Y también como lo sabe, la gente trabajando en cuidados críticos en el hospital normalmente no tiene la experiencia con el tratamiento de personas con lesiones de medula espinal. Puede que sean muy capacitados para tratar su infección de Covid, pero en términos de tratar sus intestinos, su vejiga y su piel, tal vez no tengan mucha familiaridad. Así es que, si usted se queda en casa, si allí esta protegido con el soporte de cuidado apropiado, entonces sin duda, hágalo.

Dr. Chester Ho:

Si decide que necesita ir al hospital de todas formas, de nuevo, no llegue así de la nada. Le aconsejo que, por decir, usted llame a su departamento local de emergencias para avisarles “Siento que puedo tener Covid-19 y quisiera venir a una asesoría”. Así cuando usted llegue, le darán mejor cuidado porque sabrán que deben aislarlo de inmediato para controlar la infección, verdad? Y lo atenderán más rápidamente, así es que vale la pena hacer el esfuerzo de llamar con anticipación.

Dr. Chester Ho:

Ahora, si se queda en casa, tal vez necesite oxígeno. Así que nuevamente, debe trabajar con su terapeuta respiratorio o doctor para obtenerlo si aun no lo tiene. Y si depende de sus tratamientos de aerosol, también querrá asegurarse de que tiene suficientes de estos. Y si tiene su aparato de BiPAP para respirar, tal vez querrá ajustarlo. Entonces tendrá que volver a consultar con su terapeuta o medico respiratorio.

Dr. Chester Ho:

Pero en caso de tener que ir al hospital y uste esta consciente de que sus cuidados depended mucho de su asistente, que conoce sus cuidados, su cuerpo, sus rutinas, tal vez sea bueno levantar la voz y pedir que su asistente pueda acompañarlo. Se que desde el comienzo implementaron la regla en muchos hospitales de que solo el paciente seria aceptado en el hospital. Pero creo que después de tantas semanas ahora los hospitales se dan cuenta de que no pueden implementar una regla tan general ya que hay personas como nosotros con lesiones de medula espinal que en realidad necesitamos la ayuda de nuestros asistentes de cuidado. Se que en muchos lugares han hecho arreglos especiales. Así es que yo me aseguraría de hacer esa solicitud para que la consideren.

Dr. Chester Ho:

Ahora, algo que siempre le pido a mis pacientes que consideren, y no solo en términos de Covid pero también cuando van al hospital por alguna enfermedad, es que se aseguren de tener escrito sus planes y deseos acerca de medidas extremas como compresiones de pecho o choques eléctricos para su corazón, de nuevo si necesitan esto y estar seguro que sus doctores y enfermeros lo sepan. Y también, si tienen un representante para sus asuntos médicos, asegurarse de que también sepan que esta persona esta encargada. Próxima página por favor.

Dr. Chester Ho:

Hable que en algún momento usted tal vez quiera recurrir a atención medica en vez de cuidarse en casa. Entonces, cuales son las consideraciones generales? Creo que mucho de esto es de sentido común, pero es bueno recalcar ciertas cosas. Si usted esta corto de respiración, entonces obviamente es bueno pensar en esto ya que cuando usted esta corto de respiración usted utiliza muchos de sus músculos para ayudarse a respirar. Y esos músculos, si ya están débiles para comenzar, pueden fatigarse muy rápidamente. Y así puede deteriorarse muy rápidamente. Entonces es bueno pensar en esto si esta corto de respiración.

Dr. Chester Ho:

Si tiene una fiebre alta, entonces definitivamente examínese. Ahora, si sabe que su nivel de oxigeno y su capacidad vital están mas bajos de lo normal, entonces es tiempo de pensar en ver a un doctor también. Y si esta lo suficientemente estable pero no puede obtener suficiente cuidado en casa, también querrá pensar en buscar atención medica por razones de seguridad en casa. Próxima pagina por favor.

Dr. Chester Ho:

Ya tocamos este tema, y esta página básicamente habla de como usted debe inspeccionar a sus asistentes de cuidado regularmente y como utilizar el PPE apropiadamente. Y existen todos estos cursos en línea con videos y documentos que usted puede bajar. Estoy seguro de que estos todos están en el sitio web del consorcio. Así que puede visitar la pagina web del consorcio y conseguir esta información allí. Próxima pagina por favor.

Dr. Chester Ho:

He estado hablando sobre los problemas respiratorios de Covid-19 durante los últimos 20 minutos, pero solo quiero asegurarme de que recordemos a todos de que Covid-19, aunque afecta principalmente el sistema respiratorio, también puede afectar otros órganos del cuerpo. Esto es solo para su información. No quiero que se preocupen por esto, pero quiero que estén informados para que sepan que puede ocurrir. Así que, si usted experimenta alguno de estos síntomas, no se preocupe demasiado, pero al mismo tiempo asegúrese de que sus doctores y enfermeros estén al tanto para que puedan actuar correctamente.

Dr. Chester Ho:

El sistema musculoesquelético puede ser afectado, puede sentir fatiga y debilidad. El sistema cardiovascular puede ser afectado, ha habido personal a las que le han dado ataques del corazón. Y también esta el sistema vascular cerebral. Así que pueden haber derrames cerebrales. Y esta el sistema neurológico. Pueden haber personas que sufran neuropatía periférica, neuralgia, dolores de cabeza mareos. Y también cognitivamente. Algunas personas pueden experimentar confusión y problemas de memoria también. Nuevamente, quiero enfatizar que no deben preocuparse demasiado sobre estos síntomas, solo quiero mostrarles que Covid-19 puede afectar mas que el sistema respiratorio. Próxima página por favor.

Dr. Chester Ho:

Antes de que terminemos, hay algunas cosas generales sobre las que queremos enfocarnos durante la pandemia. Básicamente creo que hay dos reglas generales. Una es que debemos estar muy conscientes de como mantenernos sanos y evitar problemas médicos que pueden prevenirse. Y la otra es asegurarnos de que estemos muy capacitados para manejar nuestros cuidados. Ahora, estas son dos cosas en que queremos ser expertos también fuera de la pandemia.

Dr. Chester Ho:

Pero durante la pandemia, creo que es aun mas importante que nos cuidemos y prevengamos que ocurran problemas médicos, y ser muy buenos en manejar nuestras gestiones si podemos. Cosas a las que queremos poner atención especial y que pueden beneficiarse de nuestro auto manejo o ser buenas prevenciones son cosas como las ulceras de presión y las infecciones urinarias. Se que estos son problemas bien conocidos. Solo quiero mencionarlos. No quiero gastar mucho tiempo es estos, pero podemos discutirlos mas desean. Próxima página por favor.

Dr. Chester Ho:

Ahora, esta diapositiva muestra que la auto abogacía y también la comunicación es muy importante si necesita ir a la institución médica. Entonces, hay recursos como Mi Pasaporte de Salud, que podemos ver acá. Este es actualmente de la Universidad del Sur de La Florida. Pienso que es un documento excelente que se puede bajar de su sitio web. Este es el enlace que Jessica ha incluido acá. Lo que es es un documento que contiene su información, sus problemas de salud y sus medicamentos, sus preferencias de tratamientos, todo esto llamado pasaportes.

Dr. Chester Ho:

Entonces cuando usted tiene esto listo y necesita ir al hospital, se lo puede mostrar a sus doctores y enfermeros y será muy útil para ellos. También hay diferentes versiones. Esta es actualmente para cuando usted necesita ir al hospital. Pero también hay una versión para las situaciones en las que usted tiene que ir a su medico regular en la clínica. Usted querrá investigar en ese sitio web. Lo tienen en Inglés, Español, en Chino. En realidad, estoy impresionado con esto, así que chequéenlo. Próxima pagina por favor.

Barry Munro:

Bueno, ahora tenemos tiempo para preguntas. Gracias Dr. Ho. Nuevamente, muy informativo. Se que en conversaciones previas hemos dicho que muchas de estas cosas son de sentido común, pero vale la pena repasar algunas de estas cosas. Y creo que algunas de las preocupaciones que tenemos es que con todos los cambios que están ocurriendo, y especialmente con la posibilidad de cambios de personal en cuanto a cuidados de asistentes, que como uste menciona, tenemos que ser mejor auto abogados, ser mejor de lo que ya somos en asegurarnos de que nuestra salud sea observada y estar pendientes de cosas como daños de piel y cosas por el estilo. Asegurarnos de representarnos y que estén siguiendo las reglas apropiadamente en cuanto al uso de PPE y el lavado de manos también. Jessica, tenemos algunas preguntas del grupo de chat. Quieres dirigírselas al doctor?

Jessica Bassett-Spiers:

Yo tengo una. Quisiera saber si el Dr. Ho actualmente sabe de alguien que tiene una lesión de medula espinal y ha contraído Covid-19. Esa es la primera parte.

Dr. Chester Ho:

Ok, yo personalmente, actualmente no ya que tengo la fortuna de que en Edmonton nuestros casos de Covid-19 son muy bajos y casi no tenemos a muchas personas con Covid-19, y menos aquellas con lesiones de medula espinal. Se que puede haber una persona en el hospital de cuidados intensivos, pero en el hospital de rehabilitación, no tenemos a nadie. Recibí la información a través de unos colegas en Estados Unidos y de Toronto donde tienen casos mínimos.

Jessica Bassett-Spiers:

Tambien, la segunda parte de esa pregunta es, si usted sabe de algunas publicaciones que son acerca de gente con una lesión de medula espinal y ha contraído Covid-19?

Dr. Chester Ho:

Déjame ver si entendí la pregunta. La pregunta es, si yo sé de alguna publicación sobre gente que ha contraído Covid-19 y con una lesión de medula espinal también?

Jessica Bassett-Spiers:

Si.

Dr. Chester Ho:

Si. Ha habido algunas, casi todos los casos reportados en literatura. Entonces hay gente que lo ha reportado. Creo que un caso que recuerdo, básicamente habla de gente que fue al hospital sin saber que tenían Covid-19. Y entonces, fueron admitidos al hospital con una lesión nueva, pero sin saber que también había un alto riesgo de Covid-19. Así que la evaluación en el hospital no fue hecha apropiadamente. Entonces la persona desarrollo síntomas severos de Covid-19 y hasta falleció. Ese es un caso que es muy dramático y triste, pero también hay otras situaciones. Pero en términos de gente contrayendo esto de la comunidad, no estoy tan familiarizado.

Jessica Bassett-Spiers:

Ok, fantástico. La próxima pregunta que tengo es, existen riesgos diferentes entre personas tetrapléjicas y parapléjicas?

Dr. Chester Ho:

Si. Como discutimos anteriormente, solo por uno tener una lesión de medula espinal, no necesariamente significa que uno este a mas alto riesgo de contraer Covid-19. No tenemos evidencia de esto. Pero lo que ocurre es que si usted tiene tetraplejia el nivel de su lesión es alto, verdad? Su lesión es cerca al cuello. Así que si usted es tetrapléjico. Eso significa que músculos de sus pulmones tienen mayor posibilidad de ser afectados, y entonces su respiración puede ser afectada. Pero esos con paraplejia, el nivel de su lesión en la cintura o mas baja. Algunos de los niveles pueden afectar sus músculos respiratorios hasta cierto punto, pero los niveles mas bajos tal vez no afecten mucho a sus músculos respiratorios.

Dr. Chester Ho:

Solo para reiterar lo que dije antes, entre más involucrados estén sus músculos respiratorios, más severas pueden ser las complicaciones en cuanto usted contracte Covid-19. Eso significa que, perdón, es largo. Eso significa que, si usted es tetrapléjico, y a usted le da Covid-19, sus síntomas pueden ser mas severos. Pero si usted es parapléjico, sus síntomas pueden ser mas leves. De todas formas, usted tiene que ser muy cuidadoso ya que, dependiendo del nivel de su lesión, hasta como un para, usted aun puede tener algunos músculos respiratorios que pueden ser afectados.

Jessica Bassett-Spiers:

Ok. Otra pregunta que tengo. Los medios de comunicacíon ha reportado posibles complicaciones relacionadas con riesgo incrementado de coágulos sanguíneos en trombosis. Puede comentar sobre esta perspectiva?

Dr. Chester Ho:

Si, este es un aspecto importante. Es la razón por la cual a muchas personas les ha dado derrames cerebrales. Ha habido reportes de China y de Estados Unidos de que ha habido algunas personas muy jóvenes con infecciones de Covid-19 que han desarrollado derrames cerebrales, derrames catastróficos. Y están han sido personas jóvenes también, pero sin lesiones de medula espinal. Así es que eso debemos tenerlo en cuenta. Que relación tiene esto con las heridas de medula espinal? No creo que tenemos suficiente información para saber que lo afecta directamente, pero quiero que tengamos en cuenta que hay situaciones en las que personas con lesiones de medula espinal están a riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos de todas formas. Miren, si usted tiene Covid-19 y también tiene mas alto riesgo de tener coágulos, entonces debemos ser mucho más cuidadosos.

Dr. Chester Ho:

Entonces cuales son las situaciones en las que personas con lesiones de medula espinal puedan estar a mas alto riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos? Primeramente, inmediatamente después de un accidente o herida. Por eso es que los médicos lo ponen en anticoagulantes, verdad? Luego de su accidente, puede que a usted le pongan anticoagulantes, los que se inyectan, durante varias semanas.

Es porque después de un accidente usted esta a riesgo de coágulos sanguíneos, y por eso recibe anticoagulantes. Y también para las personas que apenas han salido de ese periodo después del accidente, algunas veces el riesgo de coágulos continua. Por ejemplo, cuando la persona esta deshidratada, cuando no ingiriere suficientes líquidos, y cuando se enferma. No se esta moviendo lo suficiente, entonces el riesgo es mas alto. Entonces hay que tener estas cosas en mente ya que es posible que todos estos diferentes riesgos se sumen los unos a los otros. Entonces hay que tener esto en mente si tenemos Covid-19.

Jessica Bassett-Spiers:

Ok. Maravilloso. Sabe de alguna referencia donde la gente pueda encentrar mas detalles acerca de hacerse evaluaciones de capacidad vital en casa?

Dr. Chester Ho:

Ciertamente. Creo que inicialmente esto estaba en un papel escrito por Dr. John Bach. Para aquellos de ustedes que viven alrededor de New Jersey y de New York, Dr. Bach era un gurú de tratamientos respiratorios consecuentes a una lesión de medula espinal. Entonces, escribió un papel sobre esto. Pero creo que lo que sería útil probablemente es… tal vez mas adelante yo pueda encontrar alguna información acerca del aparato que se utiliza para evaluar su capacidad vital.

Dr. Chester Ho:

Veran que es un aparato muy sencillo, lo puede comprar usted mismo, puede aprender a utilizarlo. Y si usted se hace monitoria en casa regularmente, digamos cada semana, usted sabrá cuales son sus cifras y que, si no se siente bien, y hay un bajón, sabrá que su capacidad pulmonar o función pueden estar decreciendo, y usted querrá observar esto. Es más, pienso que, si usted desea trabajar con su fisiatra, su doctor respiratorio, sobre esto, ellos lo agradecerán porque tendrán una indicación del estado de sus pulmones. Puedo buscar algo mas adelante y mandárselos.

Jessica Bassett-Spiers:

Si. Nosotros también, en nuestra pagina web donde se encuentran los videos, podremos tener recursos disponibles sobre esto. La siguiente pregunta viene de un estudiante de College que tiene una C6-C7 y quiere saber acerca del regreso a los estudios en el otoño, si deben hacerlo mientras se toman las precauciones necesarias o si deben continuar sus estudios virtualmente?

Dr. Chester Ho:

Esta es difícil porque básicamente en este momento no hay un plan claro todavía. Lo se porque yo estoy muy involucrado con mi universidad y esto lo discutimos todo el tiempo ya que básicamente en este escenario, de un College, hay mucha gente joven, grupos extensos, y también es muy difícil mantener distanciamiento social todo el tiempo. Verdad? Y obviamente cuando están juntos se va a socializar bastante. Eso podría ponerlo en alto riesgo. Entonces, pienso que lo primero es chequear las pólizas de sus escuelas locales para ver que indican. A la vez, creo que usted debe utilizar su propio juzgamiento y que le hace sentirse cómodo. Entonces hay que hacer un par de cosas. Una es hablar con su College para saber cuáles son sus pólizas y planes.

Dr. Chester Ho:

Apostaría que aún no tienen ningún plan porque todavía esta evolucionando la situación, todavía esta cambiando. Así que no seria un mal momento para traerles esto a su atención y ver que desean hacer, especialmente cuando tienen que tener en consideración a las personas invalidas, personas que utilizan sillas de ruedas, cuales son sus planes, porque a veces… yo trabajo con mi gobierno provincial acá. Trabajo con los que desarrollan pólizas. Ellos intentan ayudar, pero no siempre tienen en mente a las personas invalidas. Entonces es bueno para nosotros contactarlos y decirles “Escuchen, deseo saber cuales son sus planes para las personas que son usuarios mutuos o gente con inhabilidades. Tienen un plan especial o que van a hacer acerca de esto?” Esa seria una buena forma de hacerlo.

Jessica Bassett-Spiers:

Ok. Esas son todas las preguntas del chat. Si alguien tiene preguntas que quieran hacerle a Dr. Ho, puedo ponerlas en el chat, y si desean prender su micrófono y preguntar, pueden hacerlo.

Barry Munro:

Debemos traerles en atención que mi amigo John Chernesky ha puesto información en el chat, algunos enlaces a algunos papeles, tres papeles publicados sobre lesiones de medula espinal y Covid-19. Entonces esto esta bien. Son cosas interesantes para leer y los haremos disponibles en adelante, y estarán en nuestra sección de archivos en nuestro sitio web.

Jessica Bassett-Spiers:

Si. Esta en nuestro sitio web pero lo añadiré ahora. También añadiré el enlace al Pasaporte de Salud para que la gente también lo tenga. Aunque también ya esta en el sitio web.

Barry Munro:

Okay. Next slide there Jess.

Ok. La siguiente diapositiva Jess.

Dr. Chester Ho:

Ok. Entonces para terminar, hay varios puntos de aprendizaje que debemos recalcar hoy. Numero uno, las personas con lesiones de medula espinal en este momento no se consideran tener mas alto riesgo de contraer Covid-19. No tenemos suficiente evidencia de una forma o la otra. Y la numero dos, si usted tiene problemas de respiración, puede enfermarse con la infección de covid-19. Numero tres, par personas con lesiones de medula espinal, aparte de las precauciones comúnmente recomendadas por el gobierno, hay precauciones adicionales que recomendamos, y los recursos están todos en el sitio web del Consorcio Norte Americano de Lesiones de Medula Espinal.

Dr. Chester Ho:

Y el numero cuatro, si usted esta enfermo con Covid-19, hay consideraciones especiales de las cual hablamos hoy. Así así que les aconsejo continuar siendo fuertes abogados de ustedes mismos y asegurarse que sus asistentes de cuidado estén siguiendo las instrucciones y sus directivos y recomendaciones para las precauciones. Esos son los cuatro puntos que quería recalcar hoy. Gracias.

Barry Munro:

Dr. Ho, muchas gracias por esta visión general de cosas que ya mas o menos sabíamos, pero de las que deseamos saber aún más. Uste ha sido un gran recurso para nosotros aquí hoy y en realidad queremos agradecerle por tomarse el tiempo y ser parte de nuestra serie de seminarios. Nuevamente para aquellos con preguntas mas luego, por favor envíelas directamente a nuestro buzón de información en NASCIC. Y allí podrán ver el sitio web. Jess, talvez puedes mostrar es pagina nuevamente. Ahí podrán ver como contactarnos. Talvez si desean hablar con Dr. Ho en algún momento podemos pasarle el mensaje. Y también les pedimos a todos los que se encuentran en esta llamada que, si aún no están involucrados con NASCIC como miembros, por favor únanse a la organización. Lo decimos porque hay fuerza en los números. La más posible cantidad de gente que tengamos involucradas con la organización, mas podremos difundir la palabra, y podrán recibir la información mas detallada de grandes recursos como el de tener a Dr. Ho aquí con nosotros hoy.

Barry Munro:

Nuevamente, de parte de todos nosotros en el Consorcio Norte Americano de lesiones de Medula Espinal, nuestro ejecutivo, quiero agradecer a Dr. Ho y a todos ustedes que estuvieron con nosotros hoy por ser parte de nuestra serie de seminarios virtuales. Les pedimos que nos acompañen nuevamente la próxima semana a las 4:00 PM. Todos los martes, llueva o truene, pueden hablarnos y tendremos un seminario para ustedes. La próxima semana hablaremos sobre la salud mental. Los animo que nos acompañen. Y para alguno de ustedes que conocen a alguien al que le interese aprender mas sobre lo que estamos haciendo y quieren tomar parte del resto de la serie de seminarios, por favor tráiganlos abordo, mándenle el enlace cuando nosotros de lo mandemos a ustedes. Nos encanta tenerlos a todos aquí. Tenemos suficiente espacio en nuestra cuenta de Zoom ahora así que nadie se quedara por fuera y con incertidumbre. Gracias de nuevo a todos y gracias doctor por darnos su tiempo. Lo disfrutamos mucho verdaderamente. Cuídense todos. Esten sanos y bien.

Dr. Chester Ho:

Gracias. Adios.

Jessica Bassett-Spiers:

Gracias.

Barry Munro:

Adios.