

Algunas pistas, sin orden de importancia, extraídas del boletín AmpuChat de Meyer y actualizadas por Isidro Gutiérrez.

1 - Trata de conversar con otro amputado que tenga tu mismo nivel de amputación, tu misma edad, una actividad similar a la tuya, etcétera. Tendrás que manejar muchas cuestiones emocionales. Trata de no pensar "¡Pobre de mí!". No permitas que los dilemas emocionales te invadan. Puedes contar con el consuelo de tus familiares y amigos, pero ellos no pueden brindarte información, pistas ni la clase de camaradería que puedes encontrar en los amputados. Para contactarte con ellos, consulta con tu médico, con las enfermeras, con el centro de rehabilitación del hospital o con tu ortopeda o una asociación de amputados.

2 - No hagas nada relacionado con cuestiones médicas sin consultar con un profesional. Si el consejo que te dan te parece "extraño", busca una segunda o tercera opinión de otras fuentes confiables. Contrasta opiniones.

3 - Ubica los objetos de utilización más común en lugares de fácil acceso. Coloca la comida que consumes más frecuentemente en los estantes que te sean más accesibles de la nevera o armarios y despensa.

4 - Explica a tus familiares y amigos que cuando necesites ayuda, la pedirás. ¡Y pídelo cuando sea necesario! Nadie es verdaderamente independiente. ¡Todos somos interdependientes!. No lo confundas con la falta de libertad.

5 - Lleva tiempo adaptarse a los principales cambios. ¡No te rindas! Todos nosotros (no sólo los amputados) nos sentimos tristes de vez en cuando. Algunas veces, nos dejamos llevar por la pena, pero luego nos reponemos. Sin embargo, no dudes en buscar ayuda profesional si te sientes muy deprimido. Negarse a buscar ayuda puede ser peligroso.

6 - Más allá de las razones de tu amputación, sigue con tu vida. Ignora a las personas (aparentemente bien intencionadas) que dicen cosas como: "Yo conocí a alguien que perdió los brazos y las piernas, y hace operaciones de cerebro mientras practica ballet". Aun peores son los que dicen: "Tu tía Juana (o tu tío Andrés) tuvo la misma operación, y quedó completamente inválida (o inválido). Fue una carga muy pesada para toda la familia". Estas personas no tienen idea de lo que están hablando. Sus "ideas" son de segunda mano; o peor, simplemente equivocadas. Lo cierto es que no te convertirás en un Nureyev o una Pavlova, ni permanecerás postrado en la cama como un total incapacitado.

7 - Está muy bien ser un poco egocéntrico por un tiempo. Gratifícate. (Ver ítem 21)

8 - Plantéate metas realistas y un tiempo razonable para alcanzarlas. Si no llegas, no creas que fue un fracaso. Sólo necesitas ajustar la meta o el tiempo, e intentar de nuevo.

9 - Mantente activo con tus intereses y tus hobbies. Si no puedes hacerlos por el momento, al menos puedes leer revistas relacionadas. Que no puedas hacer algo ahora no significa que no puedas llegar a hacerlo en el futuro.

10 - No te obsesiones con el hecho de ser un amputado. Al comienzo, ser un amputado puede llevarte mucho tiempo y atención, pero debes hacer lo posible para volver a la vida que llevabas antes de la operación.

11 - Si logras que la gente se sienta cómoda, te tratarán con normalidad. Cuando encuentres a alguien que no te ve desde tu operación, háblale sobre tu amputación brevemente y en el momento adecuado, y luego deja el tema. De esta manera, no

estarás pendiente, preguntándote "¿Cuándo me va a preguntar sobre mi pierna (o brazo)?" Además, la otra persona no se quedará pensando "¿Qué le pasó?". Por lo tanto, aclara las cosas y luego actúa con naturalidad. Hay otros temas relacionados contigo, además de piernas y brazos; esas son sólo partes, no la totalidad de tu ser. Cuanto más espacio le des a tu amputación, más espacio le darán las otras personas.

12 - Cuando llegue el momento de tu primera visita a tu ortopeda, prepárate una lista de preguntas. Escríbelas a medida que se te ocurren. Es difícil recordar todas las dudas cuando uno está temeroso por la revisión. Pregunta, y apunta las respuestas. (Esto también vale para el consultorio del médico.)

13 - Si no te sientes cómodo con alguno de los integrantes del cuerpo médico que te atiende, busca a otro. ¡Tú eres el jefe!

14 - Si tienes un ordenador, o acceso a alguno, puedes utilizarlo para obtener información a través de Internet.

15 - Utiliza buenos buscadores. Ejemplo: AltaVista <http://www.altavista.com>, All the Web <http://alltheweb.com> y Google <http://www.google.com> Introduce las palabras "amputado", "amputacion" y/o "protesis"

16 - Las "listservers" (listas automáticas de correo electrónico) tienen buena información. Algunas son muy clínicas, dirigidas a profesionales. Otras son de autoayuda, como AMP-L. Envía un mensaje a MAISER@hoffman.mgen.pitt.edu y escribe SUBSCRIBE AMP-L en la primera línea. A través de tus mensajes puedes encontrar "cyberamigos". Recuerda que estás buscando o proveyendo información. Los datos que se consiguen a través de las listas pueden ser muy útiles. (La mala noticia es que están en inglés)

17 - El acceso a estos servicios a través de un ordenador suele ser mucho más veloz (y algunas veces menos costoso) por las noches.

18 - Por razones de seguridad y para evitar todo tipo de acoso u hostigamiento, no hagas pública ninguna información personal, como tu dirección o tu teléfono. Ni siquiera tienes que usar tu nombre real, si no quieres.

19 - Si utilizas muletas, elimina todas las "trampas" dentro y alrededor de tu casa, tantas como puedas, incluidas pequeñas alfombras, sillas alejadas de la mesa, cables eléctricos o de teléfono, etcétera.

20 - Instala protectores antideslizantes, o alfombrillas en el baño, o utiliza una construida de material antideslizante.

21 - Utiliza una banqueta para la ducha, e instala barras para sostenerte, si es posible.

22 - Nunca camines sin una protección en el pie de tu pierna sana. Pisar accidentalmente un pequeño guijarro traído del exterior, puede causarte una caída.

23 - Si te estás enfrentando una amputación programada, busca un cirujano que sepa cómo hacer un buen muñón. Un ortopeda o una asociación de amputados puede ser la mejor fuente de información acerca de quiénes son los cirujanos más habilidosos.

24 - Ciertamente estos momentos suelen ser muy desagradables tanto para ti, tu familia y tus amigos. Siempre siéntete libre de discutir tus sentimientos. No esperes

a estar a punto de explotar. Si lo haces, seguramente será con la persona equivocada.

25 - Trata de procurarte algo que te estimule cada día, aun cuando sea sólo por una hora. Puede ser ver un programa de TV o un vídeo, leer, escuchar música, chatear en tu ordenador personal, enviar un e-mail. ¡O incluso dormir una siesta! ¡Encuentra maneras de gratificarte!

26 - No olvides que sólo te han amputado una parte de tu cuerpo, no te han amputado ni tu cabeza, ni tu corazón, ni tu sexo. ¡Practica las tres! Es muy saludable.

27 - Infórmate de cuales son tus deberes y obligaciones sociales a partir de tu amputación y colabora en lo que puedas a hacer más agradable la vida a todos los que te rodean.

28 - Exige y reclama tus derechos ante la sociedad como discapacitado, no por ser ni mejor ni peor. Inscríbete en alguna asociación de amputados o discapacitados físicos. Ellos te serán de gran ayuda, y tú para ellos.

A Amputados Regresar a Amputados