



COVID-19 Información para Personas que Viven con Espina Bífida: Guía Durante una Pandemia Global

Introducción:

Las pandemias globales no reconocen fronteras, idiomas ni credos. Globalmente todos estamos afrontando una situación sin precedentes con COVID-19. En esta situación, las personas que viven con Espina Bífida, una condición de salud crónica que presenta retos clínicos y al neurodesarrollo particulares, merece una especial atención y amerita adaptarse a las recomendaciones actuales. En este empeño, ofrecemos los siguientes materiales. Información específica relevante a su ubicación geográfica puede obtenerse a través del departamento estatal de salud en su localidad. Usted puede además encontrar [información actualizada](#) en el sitio internet de los Centros para el control y Prevención de Enfermedades (CDC).

Guía General:

- COVID-19 se esparce o propaga vía **aerosol**, lo cual significa que partículas pueden ser inhaladas del aire cuando una persona tose o estornuda. Este también es disperso a través de otros fluidos corporales, **tales como la orina y las heces fecales**, además de las secreciones nasales y la saliva. Por lo tanto, esto también puede ser esparcido a través de inadecuada limpieza antes y después del sondeo (cateterización) o hábitos de higiene personal (ir al baño), control inadecuado de secreciones o al tocar las superficies del baño y la cocina.

El CDC reporta que relativamente pocos niños con COVID-19 son hospitalizados, y menos niños que adultos experimentan fiebre, tos o falta de aliento. Los padres y personas encargadas deben asegurarse que ellos y sus niños cumplan con las medidas de prevención y distanciamiento físico, debido a que los pacientes con enfermedades menos serias y aquellos sin síntomas probablemente juegan un papel importante en la transmisión de la enfermedad.

- En general, los individuos con Espina Bífida **NO** tienen mayor riesgo de ser infectados con COVID-19 ni mayor riesgo de enfermedades serias. Sin embargo, las personas con Espina Bífida o un ser querido podrían ubicarse en una categoría de alto riesgo. Esto incluiría:
 - Adultos mayores de 60 años.
 - Personas con enfermedad del corazón.
 - Personas con problemas respiratorios crónicos.
 - Personas con diabetes.

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org



- Personas con problemas de salud o que toman medicamentos que pudiesen suprimir su sistema inmunitario.
- Al momento no existe medicamento para tratar o prevenir la infección de COVID-19, aunque ciertos medicamentos para tratar síntomas de fiebre, tos o congestión podrían ser recomendados.
- Recuerde que los estereotipos no ayudarán a combatir esta enfermedad. El riesgo de COVID-19 no está vinculado al nivel económico, raza, etnicidad ni nacionalidad.

Prevención de la Infección:

- Lávese sus manos frecuentemente con agua y jabón o desinfectante de manos a base de alcohol. Agua y jabón son tan efectivos como el desinfectante de manos, si se usan apropiadamente. Para esto, enjabónese las manos y restriegue durante al menos 20 segundos. Este es el tiempo que tarda en cantar la canción del abecedario “ABC.”
- Lávese o desinfectese después de lo siguiente:
 - Después de toser o estornudar, aunque se haya cubierto la boca.
 - **Antes y después de** cateterizaciones, rutinas para evacuar heces o cualquier uso del baño, aunque haya usado guantes.
 - Tocar superficies potencialmente contaminadas.
- Evite tocarse innecesariamente su rostro, nariz o boca. Lávese las manos después de tocarse la cara.
- Evite tocar cuanto le sea posible las superficies en lugares públicos (los botones del ascensor, perillas de puertas, etc.). Considere usar un pañuelo al tocar estas cosas. Si le es posible, lávese o desinfectese después de tocar.
- Limpie y desinfecte los mostradores y equipos en el trabajo.
- Limpie y desinfecte su casa para eliminar los gérmenes: practique una rutina de limpieza de las superficies tocadas con frecuencia (por ejemplo: mesas, mostradores, perillas de las puertas, interruptores de la luz, escritorios, inodoros, grifos del agua, teléfonos celulares, etc.).
- Hable con su compañía de suministros de equipo médico en casa o con los proveedores médicos que le ordenan los materiales, para preguntas relacionadas al envío de materiales.
- Cubra su boca y nariz con una tela cuando esté cerca de otras personas
- Practique “distanciamiento social.” Evite el contacto cercano manteniendo la distancia con los demás.
- Evite lo más que pueda estar en lugares aglomerados con gente desconocida.

Auto-Manejo y Aprendizaje:

Ya que todos tenemos más tiempo en casa, utilice este tiempo para maximizar el aprendizaje en casa, lo cual podría no ser posible cuando la escuela está abierta. Por ejemplo, si usted ha estado deseando



trabajar en alguna habilidad como el control personal, en la cocina, en la limpieza, u otras habilidades, aproveche este tiempo para planificar la tarea en pasos y maximizar el aprendizaje en casa. De los siguientes pasos para el manejo de asuntos personales. En su calidad de padre de familia, si su niño ha expresado interés en sondearse independientemente la orina o tener el control de sus hábitos para evacuar, use este tiempo para atacar el asunto juntos y determinar maneras para volverse más independientes en cualquier aspecto.

También, use este tiempo para afinar sus programas de control de las heces y la vejiga. Aproveche la disponibilidad de citas en casa vía *telemedicina*, para mejorar sus cuidados de las heces y la vejiga.

- Llame a sus médicos y enfermeras quienes podrían tener ideas que podrían ayudarle a mejorar la continencia o control personal.
- No se intimide con telemedicina, este podría ser un momento ideal para hacer cambios contando con tanto tiempo en casa.

Use este tiempo para aprender juntos al mismo tiempo que se divierten.

- Salga y juegue en el patio o un juego de mesa. Estas actividades no solo promueven las relaciones saludables con la familia, pero también pueden fortalecer la habilidad de las funciones ejecutivas.
- El aprendizaje creativo será de beneficio en muchas maneras y es una alternativa al tiempo frente a la “pantalla/televisión.”
- Participen en actividad física en familia – esto puede lograrse aprendiendo juntos un nuevo ejercicio físico vía internet.

3

Secundario a las medidas de distanciamiento social implementadas por los distritos escolares, los alumnos con Espina Bífida podrían completar la mayoría de la enseñanza en casa. Aunque todos somos diferentes; existen algunas características comunes en los individuos con Espina Bífida, las cuales podrían tener un impacto adverso en el aprendizaje, en particular en el aprendizaje vía internet o independiente: Déficits de atención y exacerbación de la concentración debido a un entorno de aprendizaje pasivo y fortalezas relativas variantes del aprendizaje verbal y social. Además, los déficits en las habilidades de las funciones ejecutivas pueden comprometer sustancialmente el aprendizaje independiente.

- Las habilidades de función ejecutiva incluyen:
 - Planificación de trabajos
 - Iniciar trabajos
 - Administración del tiempo
 - Organización del espacio
 - Evaluar la eficacia personal
 - Resolución de problemas y flexibilidad

Es importante mantener los servicios de educación especial relacionados a los derechos de los estudiantes durante este tiempo de aprendizaje remoto obligatorio. Los **Planes de Educación**

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org

In Partnership
With



Texas Children's
Hospital



Individualizada y Plan 504 siguen vigentes y las escuelas son requeridas a mantener los servicios relacionados. Aunque los arreglos y servicios especiales podrían parecer diferentes en este ambiente, comuníquese con el coordinador de educación especial de su escuela si usted tiene alguna inquietud. (Por favor vea la sección *Lecturas Suplementarias y Recursos* al final de este documento).

Crear un itinerario de actividades diarias y apegarse a ello, le ayudará al estudiante en casa. Dese usted (o su estudiante) tiempo de gracia, no programe demasiado en su itinerario. Planifique para tener éxito programando descansos regulares, meriendas y cambio de actividades.

Las expectativas deben ser establecidas con claridad y luego permítale al estudiante tanta independencia como sea posible. No lo vigile demasiado, fomente y apoye su independencia.

La cantidad de tiempo en participación académica debe ser apropiado para la edad:

- No más de 2-3 horas por día en intervalos de 20 minutos para estudiantes de primaria.
- 3-4 horas por día en intervalos de 30 minutos para estudiantes de escuela secundaria.
- 5-6 horas por día en intervalos de 30-45 minutos para estudiantes de escuela preparatoria.
- 6-8 horas por día en intervalos de 45-60 minutos para estudiantes de universidad (estudiantes de tiempo completo deben de trabajar en sus estudios como si fuera un trabajo de tiempo completo).

- Es además importante designar espacio para trabajo escolar y considerar lo siguiente:
 - Asiento cómodo y escritorio de altura apropiada.
 - Iluminación adecuada.
 - Minimizar distracciones.
 - Mantener los materiales académicos necesarios a la mano.
 - Ya que es apropiado a la edad, organizar y limpiar el espacio cada noche en preparación para el siguiente día.

Salud Mental:

- El tener Espina Bífida podría ya afectar la forma en que pensamos y sentimos. El COVID-19 ha dramáticamente cambiado la forma en que vivimos, y estos cambios sin precedentes son razones válidas para sentir incertidumbre y ansiedad.
- Debemos también reconocer que las personas con Espina Bífida podrían ya estar predispuestas a tener problemas específicos como depresión, disfunción ejecutiva y aislamiento.
- Muchas personas con discapacidades están preocupadas por sus necesidades, tales como:
 - No ser escuchados por sus proveedores médicos.
 - La ayuda para atención médica en casa no esté disponible
 - El acceso a servicios de transporte esta pospuesto o cancelado.
 - La disponibilidad de suministros.

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org

In Partnership
With





- Debemos reconocer que COVID-19 presenta una amenaza real a nuestras vidas y las de nuestros amigos y familias, así como a nuestros medios de vida. Sin embargo, seguimos en control de algunos aspectos de nuestras vidas y somos capaces de mantener una mente positiva. Parte de tomar el control incluye el desarrollo de un plan.

Acciones a tomar que podrían ayudar a su salud mental:

- Busque modos confiables para comunicarse con sus amigos, vecinos, iglesia y mantener el espíritu de comunidad. Conectarse con otras personas le ayuda a usted y a los demás.
- Recuerde que, la manera en que pensamos influye en cómo nos sentimos.
- Controle las noticias que recibe sobre COVID-19.
- Busque información emitida por el CDC y la OMS y no confíe en fuentes no fidedignas.
- Haga lo posible por mantenerse saludable.
- Controle lo que come.
- Busque ejercitarse y mantenerse físicamente activo.
- Preguntas para consigo mismo:
 - ¿Que estaría usted haciendo si COVID-19 no estuviese sucediendo? Además, trate de mantener sus rutinas diarias, (que no incluya estar en pijamas)
 - Si usted cree estar enfermo: ¿A quién puede llamar para pedir ayuda?
 - ¿A quién puede usted acudir, si tiene una crisis de salud mental o emocional?
 - ¿A quién puede usted acudir si se siente enfermo?

Transición Medica:

Durante la pandemia de COVID-19 el reloj no se para, y es posible que un joven adulto se acerque al punto de hacer la transición a cuidados médicos de adultos. Aprenda más en este portal de *Got Transition* (<https://gottransition.org/resourceGet.cfm?id=540>).

Si eres un joven adulto, considera estas sugerencias:

- Recuerda que: **¡Cuando te haces cargo de tu salud, te haces cargo de tu vida!**
- Usa un calendario para planear la transición. ¡Hay que saber dónde estás antes de poder planificar a dónde vas! Averigua dónde te encuentras en la jornada de transición a la atención médica para adultos.
- Averigua lo que ya sabes sobre su salud y cuidado de la salud llenando la evaluación de preparación para la transición. ¡Los otros miembros de la familia también pueden y deben hacerlo en el mismo sitio web de *Got Transition* y después pueden comparar sus respuestas!
- Establecer objetivos es una parte importante para ayudarte a alcanzar la independencia en tu atención médica. En este sitio web puedes llenar un bosquejo para establecer tus objetivos de salud.



- Un teléfono inteligente es un excelente lugar para guardar información importante sobre su salud. Completa una identificación médica (mini-expediente) en tu teléfono inteligente, a la que puede acceder cualquier persona en un caso de emergencia.

Preguntas frecuentes:

- *¿Qué pasa si usted depende de una enfermera de “home-health” (que le atiende en su hogar) que también atiende a otras personas?*

Si alguien recibe ayuda médica en casa, esos ayudantes deben auto evaluar sus propios síntomas de COVID-19. Además, ellos deberán usar una mascarilla y lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos antes de atender a sus clientes con Espina Bífida.

- *Si nuestro joven adulto tiene que ser hospitalizado, ¿podría un familiar quedarse con él/ella? Él no puede tomar decisiones médicas por sí solo.*

Las personas encargadas de adultos con Espina Bífida deben tener un documento de poder legal o tutoría legal, indicando la necesidad de un adulto con Espina Bífida para ser asistido en tomar decisiones médicas y ellos deberán presentarle al hospital la documentación correspondiente. La presencia de un familiar junto al paciente adulto debe discutirse individualmente con los proveedores del hospital, ya que cada hospital establece sus propias normas y restricciones y las situaciones especiales como la suya podrían necesitar hacerse de acuerdo a cada caso.

- *Si usted recibe antibiótico profiláctico debido a cateterización, ¿Tiene usted mayor riesgo?*

El Spina Bifida Association (SBA) no considera que estar recibiendo antibiótico profiláctico le confiere mayor riesgo.

- *He visto gente con guantes de látex en los supermercados, bancos o gasolineras. Esto representa un mayor riesgo para aquellos de nosotros con alergias al látex y nos aterroriza ir a la tienda a comprar alimentos que han sido manipulados por alguien usando guantes de látex. ¿Qué podemos hacer?*

Mientras que muchas personas están usando guantes de látex como medida de protección, nosotros hemos también visto personas usando guantes de vinilo o nitrilo, lo cual no representa un riesgo para personas con alergias al látex. Una opción sería comunicarse con el establecimiento antes y preguntar si ellos están usando guantes de látex o diferentes. Los papás de un niño con sensibilidad o alergias al látex, no deben llevarlos a lugares donde sean expuestos al riesgo.

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org



Si un adulto con Espina Bífida tiene sensibilidad o alergias al látex, puede pedirle a un amigo o familiar que les haga las compras y pedirle limpiar los artículos antes de traerlos a casa. Además, las personas con sensibilidad o alergias al látex pueden protegerse ellos mismos usando una mascarilla y guantes sin látex cuando entren a establecimientos que puedan haber estado expuestos al látex. Para mayor información, visite los sitios [SBA para información acerca de alergias al látex y la Fundación del Asma y Alergias](#).

- ***¿Incrementan las infecciones de vías urinarias frecuentes (UTI's) el riesgo de contraer COVID-19?***

Frecuentes UTIs no se consideran un factor de incremento del riesgo para COVID-19. Sin embargo, se recomienda que usted se lave las manos antes y después de cada uso del baño.

- ***¿El usar la silla de ruedas manual a tiempo completo me ubica en un grupo de alto riesgo?***

Esto es un reto y depende bastante del grado de movilidad. Las personas que caminan un poco podrían tener menor riesgo de enfermedad pulmonar comparado con aquellos que usan la silla de ruedas a tiempo completo. Sin importar su grado de movilidad mantenga una distancia social de seis pies: seis pies de lado a lado y seis pies al frente y atrás de usted. Esto reducirá el potencial de propagación debido a toser, estornudar y secreciones.

- ***¿Tener Espina Bífida y epilepsia representan un mayor riesgo de contraer COVID-19?***

La Fundación de Epilepsia indica que tener epilepsia por sí solo no incrementa el riesgo de contraer COVID-19. Para mayor información, visite el sitio web de [Epilepsy Foundation](#).

- ***Dicen que los paños Wet Ones® son antibacterianos, pero, ¿son efectivos contra COVID-19? Muchos de nosotros los usamos para limpiarnos, ¿qué deberíamos usar en su lugar, ya que es imposible encontrar nuestros paños usuales en la tienda y no podemos usar jabón y agua al estar fuera de casa?***

Usted quizá quiera tratar de llevar un jabón en barra de viaje en una bolsa plástica o un contenedor de plástico para jabón de viaje y también papel toalla en su bolsa de materiales para usar el inodoro. De esa manera usted siempre podrá usar jabón y agua para mantenerse limpio

También pregúntese usted mismo: ¿Tengo que estar fuera de casa? ¿Podré trabajar remotamente? Además, trate de medir el tiempo durante sus salidas con su rutina de evacuaciones/vejiga para que pueda evitar tener que limpiarse en un ambiente fuera de su casa.



- ***Cuando recibimos paquetes, suministros, abarrotes y otros materiales por correo o envío, ¿deberían estos ser manipulados de modo especial? ¿Tiene el CDC una lista de productos de higiene personal y de limpieza del hogar que ellos recomiendan?***

Sea que usted vaya a comprar víveres o se lo envíen a casa, guíese por las recomendaciones actuales del CDC para la limpieza y desinfección de artículos en casa. [Visite el sitio Web del CDC](#) para recomendaciones generales sobre limpieza y desinfección.

- ***¿Tienen mayor riesgo de contraer COVID-19 las personas con Espina Bífida y apnea del sueño (ambas central y obstructiva); alguien que nunca haya tenido tos productiva; una persona de torso corto (pecho y pulmones pequeños); y aquellos con función pulmonar reducida?***

Las personas con Espina Bífida que tienen escoliosis severa o lesiones de nivel torácico podrían tener mayor riesgo de complicaciones serias debido a COVID-19 debido a que esto causa problemas respiratorios significativos.

Las personas con lesiones de nivel torácico tienen mayor riesgo general debido a que ellos no pueden ensanchar sus pulmones completamente ni la habilidad para expulsar las secreciones de sus vías respiratorias. Las personas con defectos de nivel torácico están usualmente más propensas a presentar escoliosis y enfermedad pulmonar restrictiva. Enfermedad pulmonar restrictiva ocurre cuando los pulmones no son capaces de expandirse completamente. Aun si alguien no ha sido diagnosticado formalmente con enfermedad pulmonar restrictiva o no tiene escoliosis severa, sigue siendo idea inteligente tomar precauciones adicionales y asumir que están en un grupo de alto riesgo.

- ***¿Tienen que hacer un esfuerzo más grande para limpiar los artículos traídos a casa las personas con Espina Bífida y un diagnóstico pulmonar crónico?***

Las personas con enfermedad respiratoria crónica (el CDC incluye el asma moderada a severa en esta categoría) tienen mayor riesgo de experimentar síntomas severos de COVID-19. Sugerimos guiarse por las recomendaciones del [Guía del CDC para la limpieza de artículos en el hogar](#).

- ***Yo tengo Espina Bífida y más de 40 años. Tengo algo de hipertensión y no otra enfermedad subyacente. Además de las precauciones usuales del CDC, ¿existen otras precauciones que debo tomar en cuenta?***

La mejor opción es guiarse por las recomendaciones de higiene del CDC. Las personas con hipertensión no tienen mayor riesgo de contraer COVID-19, pero ellos podrían tener mayor riesgo de afrontar síntomas más severos de la enfermedad, si la hipertensión ha causado que sus corazones trabajen más de lo normal.

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org

- ***¿Afecta la habilidad del sistema inmunitario para combatir el virus, tener función renal reducida, enfermedad renal crónica o enfermedad crónica del hígado?***

Ambas enfermedades crónicas de riñón y del hígado podrían afectar la función inmunitaria. Las personas con estas afecciones de salud podrían tener mayor riesgo de contraer la enfermedad debido a su debilitado sistema inmunitario y afrontar el riesgo de que la enfermedad sea más severa en ellos. Ellos deben hablar con un proveedor de atención médica que conozca su situación y circunstancias individuales. Cada uno debe [seguir las recomendaciones del CDC sobre cómo protegerse a sí mismos](#).

- ***¿Tener linfedema eleva mi riesgo de contraer COVID-19?***

No lo sabemos con certitud. El sistema linfático desempeña un papel importante en la función inmunitaria. Linfedema con frecuencia es acompañado de obesidad, circulación deficiente o enfermedad del corazón. Por eso, SBA debe considerar a las personas con linfedema bajo mayor riesgo de contraer COVID-19 y sugerirles hablar con su proveedor médico para información más específica. Nosotros no podemos hacer mayor énfasis en la importancia de la higiene: [siga las recomendaciones del CDC sobre cómo protegerse a sí mismo](#).

- ***¿Disminuye el sistema inmunitario e incrementa el riesgo de contraer COVID-19 en alguien que ha tenido un procedimiento Mitrofanoff o ACE/MACE y que se cateteriza varias veces al día?***

Las personas que han tenido procedimientos Mitrofanoff, Antegrade Colonic Enema surgery (ACE) o Malone Antegrade Colonic Enema (MACE), o que se cateterizan podrían contraer la infección a través del esparcimiento de secreciones. Ellos deben mantener adecuada higiene de las manos antes y después de hacer cualquier tipo de procedimientos.

El virus se esparce por medio de las secreciones que producimos, entonces usted no representa un riesgo si no tiene COVID-19. Pero, si usted requiere de ayuda para realizar estos procedimientos, habría una mayor probabilidad de esparcimiento como resultado de estar en contacto cercano con la persona que le ayude a usted y posible exposición a las partículas aerosolizadas al toser. Sin embargo, lavarse las manos antes y después de procedimientos le protegerá, particularmente si alguien le ayuda con un MACE o cateterizarse.

- ***¿Tiene usted mayor riesgo por tener Spina Bifida y MRSA?***

No necesariamente. Un número de personas son colonizadas con MRSA, lo que significa que MRSA está en su piel y cuerpo. Sin embargo, ellos no se enferman debido a eso. No sabemos si



estar colonizado por MRSA en comparación a estar enfermo activamente con MRSA sería más que un riesgo para contraer COVID-19.

- ***¿Afecta COVID-19 a las personas con derivaciones (shunts)?***

Tener una derivación o *shunt* no incrementa el riesgo de contraer COVID-19. No sabemos si tener una derivación ventrículo-auricular (VA) o ventrículo-pleural (VPL) versus una derivación ventrículo-peritoneal (VP) sería un problema si usted contrae la infección COVID-19. Comuníquese con sus proveedores de atención médica si sospecha tener COVID-19 para que ellos puedan monitorizarle y revisar las guías de la [Asociación de Hidrocefalia](#) para pacientes con hidrocefalia.

- ***¿Tienen mayor riesgo las personas con catéter suprapúbico por el hecho de tener esa abertura en el cuerpo?***

Tener colocado un catéter suprapúbico no le ubica automáticamente a mayor riesgo. Pero es imperativo que usted mantenga las técnicas adecuadas de higiene y las recomendaciones del CDC de quedarse en casa, el distanciamiento social y limpiar su casa.

- ***Si uno contrae el nuevo coronavirus y se recupera, ¿podría contraerlo de nuevo?***

La respuesta completa a esto es desconocida. Sin embargo, los doctores e investigadores creen que si usted ha tenido COVID-19 usted tiene menor probabilidad de contraerlo otra vez. Se piensa que uno desarrolla inmunidad a este virus actual. Esa esperanza es la base para trabajar en desarrollar una vacuna.

- ***¿Si un padre de familia o encargado presenta síntomas y no puede estar completamente aislado, que deberían ellos hacer — además de realizar los procesos de higiene usuales — para evitar transmitirle COVID-19 a niños con Espina Bífida mientras les atiendan con tareas que requieran contacto directo, tales como cateterizarse, administrar enemas y alzarles físicamente?***

Si alguien en casa está enfermo, esa persona deberá aislarse lo más posible y permanecer en un solo cuarto. De ser posible, esa persona debe usar un baño separado y usar una mascarilla al estar ceca de los demás. Cada día, limpie las superficies tocadas con frecuencia por la familia. Los encargados deben lavarse sus manos adecuadamente después de proveer CUALQUIER atención a personas con COVID-19. Todos en casa deben evitar tocarse la cara.

- ***¿Debería usar una mascarilla y guantes afuera en público?***

El CDC está ahora recomendando que las personas en lugares públicos practiquen ambas cosas distanciamiento social y usar un cobertor de tela en la cara. Se espera que ponerse una cubierta

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org

In Partnership
With



Texas Children's
Hospital



en la cara reducirá el riesgo de contraer COVID-19, al ser esparcido en aerosol por personas asintomáticas o con síntomas leves. Los guantes por si solos no previenen contraer COVID-19 a menos que se cumplan estrictamente todas las recomendaciones de higiene general.

- ***¿Tienen mayor riesgo los bebés recién nacidos debido a su disminuido sistema inmunitario?***

Al momento, simplemente no lo sabemos. Existe poca información acerca de COVID-19 en bebés. El CDC deberá conocer y obtendrá más información a medida que la pandemia prosiga su curso. [Cumpla con las recomendaciones del CDC](#) sobre cómo protegerse a usted mismo y su ser querido de COVID-19.

- ***¿Qué opciones tengo para mantenerme activo durante este tiempo encerrado en casa?***

Vea el webinar de SBA, [Get Fit and Stay Healthy!](#) Este webinar ofrece ideas magnificas para estar activo si no puede ir al gimnasio o salir de casa.

- ***Yo soy un adulto con Espina Bífida y tengo algunos problemas pulmonares. Fui invitado a una reunión en la casa de un amigo. No he salido a menos que haya sido necesario. ¿Estaría bien si voy?***

Por favor cumpla con las normas recomendadas de distanciamiento social para su zona. Sea precavido. La recomendación del CDC sería no ir a reuniones por ahora; considere en su lugar, organizar o participar en una reunión virtual.

- ***¿Cuánto tiempo vive el virus en una silla de ruedas? ¿Puede este ser traído a casa por medio de una silla de ruedas?***

Creemos que el riesgo de esparcimiento por este tipo de contacto es menos común, pero puede suceder. No sabemos por cuanto tiempo el virus sobrevive en superficies diferentes, incluyendo sillas de ruedas. Esto podría variar dependiendo de la cantidad de virus a la cual una persona ha sido expuesta o a que tanto existe en el medioambiente. Es probable que también dependa del tipo de material de la superficie. En los laboratorios, el virus ha sido detectado por hasta 72 horas.

Lecturas Suplementarias y Recursos:

Sitios educativos para jóvenes estudiantes:

<https://www.prodigygame.com/>

<https://www.getepic.com/>

<https://www.splashlearn.com/>

1600 Wilson Boulevard · Suite 800 · Arlington, VA 22209 · SpinaBifidaAssociation.org

In Partnership
With



Texas Children's
Hospital



<https://www.teachervision.com/lesson-planning/essential-resources>

Sitios educativos para estudiantes de escuela secundaria

<https://www.commonsemmedia.org/>

<https://www.etutorworld.com/middle-school-tutoring.html>

<https://www.teachervision.com/lesson-planning/essential-resources>

Recursos para adultos estudiando en casa:

<https://www.beyondbooksmart.com/>

<https://blog.edx.org/tips-for-successful-online-learning/>

Plataformas de apoyo al aprendizaje:

<https://help.blackboard.com/>

https://docs.moodle.org/22/en/Moodle_video_tutorials

<https://support.google.com/edu/classroom/?hl=en#topic=6020277>

<https://support.zoom.us/hc/en-us>

<https://support.office.com/en-us/teams>

Actividades enriquecedoras:

<https://artsandculture.google.com/>

<https://www.boredteachers.com/resources/50-online-art-and-music-resources-to-help-kids-learn-and-create-from-home>

Contribuidores (en orden alfabético):

Timothy J. Brei, MD, FAAP

Director Médico

Asociación de Espina Bífida

Sara Struwe, MPA

Presidente & Director General

Asociación de Espina Bífida

Lauren Burdett, LMSW

Terapeuta de Salud del Comportamiento

Judy Thibadeau, RN, MN

Directora de Investigación & Servicios

Asociación de Espina Bífida

Heidi Castillo, MD, FAAP

Programa Espina Bífida

Texas Children's Hospital/Baylor College of Medicine

Julie Yindra, M.Ed

Directora de Servicios de Acceso al Estudiante

Hofstra University

Jonathan Castillo, MD, MPH, FAAP

Director, Programa Espina Bífida

Texas Children's Hospital/Baylor College of Medicine

Cortney Wolfe-Christensen, PhD

Psicólogo Clínico

Cook Children's

