

Lección 1: Introducción

¿Qué son las tablas de transferencia?

Las tablas de transferencia ayudan a una persona a pasar de una superficie a otra mientras está sentada: facilitan la transferencia en un entorno al hacer de puente entre dos superficies.

A veces se denominan “tablas deslizantes”, pero es importante que la persona levante el peso del cuerpo al pasarse de una superficie a otra, porque si se desliza puede causarse daño en la piel.

Para ser seguras y eficaces, todas las tablas de transferencia deben tener ciertas características importantes. Además, pueden tener otras características útiles para personas que tienen necesidades específicas o que usan la tabla en determinados entornos.

Características importantes	Otras características
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser resistente y duradera y tener los bordes redondeados. ✓ Estar indicada para soportar el peso del usuario. ✓ Tener una acabado liso en la superficie superior. ✓ Tener una base antirresbalante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asas. • Liviana. • Forma y longitud. • Extremos biselados (rebajados en ángulo).

¿Quién utiliza las tablas de transferencia?

A una persona puede beneficiarle el apoyo que brinda una tabla de transferencia si:

- tiene dificultades para ponerse de pie o no puede hacerlo;
- le preocupa caerse o se ha caído más de una vez en el último año;
- siente dolor al transferirse de un lugar a otro.

Lección 2: Selección

El primer paso en la provisión de una tabla de transferencia es evaluar las necesidades de la persona para seleccionar con ella el mejor producto. En la evaluación se recopilará información sobre la salud de la persona, su capacidad y el lugar donde utilizará la tabla de transferencia. De esta manera, la persona podrá usar la tabla de transferencia de forma segura.

Involucre siempre a un familiar o a la persona a cargo de los cuidados, cuando corresponda.

Lesión por presión

Si una persona tiene una lesión por presión en la cadera, los glúteos o la espalda, corre el riesgo de que empeore al usar una tabla de transferencia. Una lesión por presión es un riesgo grave para la salud; por ello, si la persona tiene una lesión por presión:  derivela a un profesional de la atención de salud.

Capacidad para hacer la transferencia

Plantee a la persona que va a usar la tabla de transferencia varias preguntas sobre su capacidad para hacer la transferencia. Por ejemplo:

- ¿Tiene dificultades para ponerse de pie o no está en capacidad de hacerlo?
- ¿Siente dolor al transferirse de un lugar a otro?
- ¿Le preocupa caerse o se ha caído más de una vez en el último año?

Si la persona responde “sí” a alguna de estas preguntas, una tabla de transferencia puede ayudarla a transferirse de un lugar a otro.

Capacidad de transferirse al estar la persona sentada

Hacer preguntas sobre la capacidad de una persona de transferirse cuando está sentada ayudará a decidir si hay que enseñarle a transferirse con o sin ayuda.

Si responde “no” a **cualquiera** de las siguientes preguntas, debe enseñarle a transferirse con ayuda:

- ¿Puede sentarse sin apoyo y sin que le preocupe la posibilidad de caerse?
- ¿Puede inclinarse a un lado apoyándose en una mano y usar la otra para colocar la tabla de transferencia?
- ¿Puede inclinarse hacia delante con comodidad?
- ¿Puede empujarse con las manos para quitar peso de los glúteos?
- ¿Puede recordar instrucciones y seguirlas sin problemas?

De no estar disponible un familiar o la persona que la cuida, con el permiso de la persona que va a usar la tabla de transferencia,  derívela a un servicio de rehabilitación.

Entorno

Una persona puede tener que transferirse en distintos entornos. Enseñe a la persona o a quien la cuide a usar la tabla de transferencia en el entorno en el que van a utilizarla.

- Verifique la distancia entre las dos superficies entre las cuales se hará la transferencia.
 - Si el espacio es pequeño, puede ser útil usar una tabla de transferencia con una forma determinada o una más corta.
 - Si la distancia es mayor, posiblemente convenga usar una más larga.
- Verifique si las superficies entre las cuales se hará la transferencia están a distinta altura.
 - Examine con la persona si es posible hacer algo para que las dos superficies tengan la misma altura.
 - Si la persona tiene dificultades y la altura de las superficies no puede ajustarse con facilidad, considere la posibilidad de usar otros productos de apoyo, como barras de apoyo.

Información adicional

- Si una persona usa una silla de ruedas, una silla de inodoro o una silla de ducha, verifique los siguientes elementos del diseño:
 - Es más fácil poner la tabla de transferencia si se usan reposabrazos extraíbles y si las palancas de freno están situadas debajo de la parte superior del asiento.
 - Los reposapiés extraíbles permiten acercar las superficies entre las cuales se hace la transferencia.

Planificación

Luego de la entrevista para la evaluación, elabore un plan con la persona y decidan de manera conjunta:

- Si la persona necesita una tabla de transferencia y el tipo de tabla que sería más adecuado.
- Qué se le debe enseñar para que use la tabla de transferencia de manera segura.
- Si le convendría una derivación a otros servicios.
- Cuándo hacer una cita de seguimiento.

Lección 3: Ajuste

El segundo paso al hacer la provisión de una tabla de transferencia consiste en hacer una prueba y ajustar el producto al entorno de la persona. Antes de usar la tabla de transferencia verifique lo siguiente.

- Acerca del producto:
 - El límite de peso es adecuado para la persona.
 - La superficie es segura de usar.
 - La forma coincide con el plan previsto en el formulario de evaluación.
- Acerca del entorno:
 - Las superficies entre las cuales se hará la transferencia están libres de obstáculos.
 - Las superficies están a la misma altura o a una altura similar.
 - La tabla de transferencia calza bien entre ambas superficies.
- Si la persona necesita ayuda:
 - La persona que la asiste tiene suficiente espacio para moverse.
 - La zona está libre de obstáculos.
 - El suelo no es resbaladizo.
 - Hay buena iluminación.

Lección 4: Uso

El tercer paso en la provisión de una tabla de transferencia es enseñar a la persona a utilizar y cuidar el producto. Al utilizar correctamente la tabla de transferencia, la persona corre menos riesgos y es más probable que el producto dure más.

Transferencia

Para usar una tabla de transferencia de manera segura, la persona debe:

- ponerle los frenos a la silla de ruedas siempre;
- alzar los glúteos para evitar golpes o rasguños al arrastrar la piel;
- usar ropa que cubra la parte inferior del cuerpo, para proteger la piel.

Anime a la persona a que, durante la transferencia, utilice su capacidad física, cualquiera que sea.

Cómo hacer la transferencia

Paso	Acción
1. Preparar el entorno	Acerque lo más posible el borde delantero del asiento de la silla de ruedas a la otra superficie: <ul style="list-style-type: none">• ponga la silla de ruedas en ángulo;• quite o mueva el reposapiés.
2. Prepararse para la transferencia	En la superficie donde se encuentra, muévase hacia el frente, apoye los pies completamente en el suelo y coloque la tabla de transferencia debajo de un lado de la cadera inclinándose hacia el lado contrario.
3. Hacer la transferencia	Inclínese hacia delante para quitar peso de los glúteos y luego, impulsándose con los brazos, las piernas o ambos, levántese levemente, para irse moviendo poco a poco. Una vez que usted esté sentado o sentada de forma segura en la superficie de destino, inclínese a un lado para sacar la tabla de transferencia. Con asistencia: La persona que le brinde asistencia debe estar de pie detrás de usted, cerca, y sujetarlo por las caderas para ayudarlo a levantarse. Coordinen el momento en que usted se levanta contando "1,2,3: levántese".

Cómo cuidar una tabla de transferencia

Para limpiar y cuidar una tabla de transferencia:

- Revísela periódicamente por si tiene alguna grieta u otros daños.
- Si se ensucia, límpiela con agua y jabón usando un paño húmedo y secándola siempre por completo.
- Guárdela en un lugar que esté a su alcance para cuando la necesite.

Lección 5: Hacer seguimiento

El cuarto paso en la provisión de una tabla de transferencia es asegurarse de que el producto sigue satisfaciendo las necesidades de la persona que la usa y está en buenas condiciones.

- Debe hacerse un seguimiento de todas las personas que utilicen una tabla de transferencia a largo plazo.
- Aunque una persona solo utilice la tabla de transferencia por corto tiempo, debe considerarse hacerse un seguimiento si tiene dificultades para usarla.

Es importante que las personas sepan que si tienen algún problema con la tabla de transferencia pueden ponerse en contacto con el servicio en cualquier momento. Normalmente, la persona que utiliza una tabla de transferencia tiene otros productos de apoyo. Si va a hacer seguimiento por otro producto de apoyo, revise también la tabla de transferencia.

Si la persona tiene alguna dificultad, se recomienda hacer el seguimiento en el plazo de una semana. Si las dificultades persisten, con su consentimiento  derívela a rehabilitación.