

Nombre del usuario de la silla de ruedas:

Nombre e información de contacto del proveedor de sillas de ruedas en situaciones de emergencia:

Información importante

En este folleto encontrará información importante para su salud y movilidad. A usted le hicieron una evaluación en el servicio de provisión de sillas de ruedas en situaciones de emergencia; recomendamos una nueva evaluación a los 6-9 meses (o antes, si cambian sus necesidades).

Pida una cita de seguimiento si:

- Observe algún signo de lesión por presión.
- Siente alguna incomodidad.
- Al usar la silla de ruedas no siente que lo haga de manera segura.

Si se muda a otro lugar después de recibir la silla de ruedas, pregunte si pueden darle una derivación a un servicio de sillas de ruedas que esté en la localidad a la que se mudó.

Indicaciones generales



CÓMO CERRARLA (PLEGARLA)

- Incline la silla de ruedas hacia usted para levantar dos ruedas del suelo.
- Levante el asiento.

CÓMO ABRIRLA (DESPLEGARLA)

- Empuje las guías del asiento hacia abajo con las manos abiertas.



No meta los dedos entre el asiento y la estructura de la silla. ¡Se le pueden quedar atrapados!

PREPARACIÓN PARA EL TRANSPORTE

- Saque los reposabrazos (si son desmontables).
- Saque los reposapiés (si son desmontables).
- Pliegue la silla (algunos respaldos se pliegan hacia delante).
- Desbloquee los frenos y saque las ruedas traseras (si son desmontables).



Compruebe siempre antes del uso que las ruedas traseras están firmes en la posición correcta. Usar una silla con las ruedas traseras flojas es muy peligroso.



En este video podrá ver cómo abrir y cerrar una silla de ruedas.

Revisar el cojín



PONER EL COJÍN EN EL ASIENTO

Asegúrese de que el cojín está en la posición correcta. Para ello, compruebe que:

- La parte delantera del cojín efectivamente está hacia adelante.
- La parte superior está hacia arriba.
- La funda cubre el cojín de la manera apropiada.

Evitar las lesiones por presión

Recuerde:

Las lesiones por presión pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo que esté en contacto con la silla de ruedas.

El riesgo es mayor si:

- tiene menor sensibilidad en alguna parte del cuerpo que esté en contacto con la silla de ruedas;
- ha tenido alguna lesión por presión en el pasado;
- hay delgadez o fragilidad extremas;
- no puede levantar fácilmente el peso de los glúteos.

Es más fácil prevenir las lesiones por presión que tratarlas.

Por lo general, pueden prevenirse:

- usando un cojín de alivio de la presión;
- usando técnicas de alivio de la presión;
- revisando la piel para verificar que no haya lesiones por presión;
- cambiando de posición con regularidad.

ALIVIAR LA PRESIÓN

Cuando se usa una silla de ruedas hay diferentes formas de aliviar la presión: seleccione el método que más le convenga.



INCLINARSE HACIA DELANTE

- Inclínese hacia delante hasta que el peso del cuerpo ya no descansa sobre los huesos de la pelvis sobre los que nos sentamos.
- Mantenga la posición por 30 segundos.

INCLINARSE A UN LADO Y AL OTRO

- Inclínese hacia un lado hasta que el peso del cuerpo ya no descansa sobre el glúteo de ese lado; luego repita el movimiento hacia el otro lado.
- Mantenga la posición por 30 segundos.



CAMBIAR DE POSICIÓN

Permanecer demasiado tiempo en posición sentada puede provocar lesiones por presión. Comience sentándose por una hora e incremente el tiempo poco a poco. Acostarse y cambiar de posición para quitar presión de las caderas y los glúteos puede ayudar.



En este video podrá ver técnicas para aliviar la presión al usar una silla de ruedas.



REVISAR SI HAY LESIONES POR PRESIÓN

Revísele todos los días:

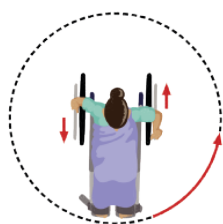
- Antes de levantarse y antes de irse a dormir.
- Si tiene alguna dificultad para hacerlo, pídale a un familiar o a la persona que le brinda cuidados que sostenga un espejo o tome una foto para que usted pueda revisarse.

Impulsar y hacer girar la silla de ruedas

POSICIÓN PARA EL IMPULSO

Para impulsarse con más facilidad, siga las tres indicaciones siguientes:

- Inclíne la cabeza hacia delante antes de impulsarse.
- Procure dar impulsos largos y suaves.
- Cada vez que se impulse deje que los brazos se relajen y se balanceen hacia atrás.



HACER GIRAR LA SILLA DE RUEDAS

- Para hacer girar la silla de ruedas, empuje hacia delante con una mano y hacia atrás con la otra.



En este video podrá ver cómo aprender a impulsar y girar una silla de ruedas.

Subir y bajar pendientes



IMPULSARSE EN UNA SUBIDA

- Cuando vaya a subir una pendiente, inclínese hacia adelante.



Si tiene una amputación doble, es posible que en las subidas las ruedas giratorias se levanten. Para ayudar a mantener el equilibrio, se puede añadir un peso adicional a los reposapiés.

IMPULSARSE EN UNA BAJADA

- Cuando vaya a bajar una pendiente, inclínese hacia atrás.
- Deje que el aro propulsor se deslice poco a poco por las manos.



Cuando practique, pídale a un ayudante que se mantenga siempre a su lado hasta que pueda moverse con confianza.



En este video podrá ver cómo aprender a subir y bajar pendientes.

Moverse por terrenos irregulares con asistencia

ASISTENCIA EN TERRENOS IRREGULARES

- Pídale a la persona que le brinda asistencia que incline la silla de ruedas sobre sus ruedas traseras hasta que la sienta en equilibrio.
- La persona que le ayuda debe mantener el control de la inclinación sujetando firmemente las empuñaduras de la silla.
- Mantenga la cabeza inclinada hacia delante mientras empuja las ruedas.



Subir y bajar escaleras

Es posible subir y bajar escaleras con la ayuda de una o dos personas. En caso de duda, mejor dos: una atrás, para sujetar las empuñaduras de la silla; la otra, adelante, para sujetar el armazón de la silla.

- Quien ayude debe mantener la espalda recta y doblar las rodillas.
- Coordinen el momento en que subirán la silla; p. ej., contando "1,2,3".

SUBIR ESCALERAS

- Suba **de espaldas**.
- Mantenga el equilibrio apoyándose en las ruedas traseras.
- Empuje la rueda trasera hacia atrás al subir.



En este video podrá ver cómo subir y bajar escaleras.



BAJAR ESCALERAS

- Baje **de frente**.
- Primero, mantenga el equilibrio en las ruedas traseras.
- Sujetando firmemente el aro de propulsión, empuje con suavidad la rueda trasera para bajar cada peldaño.

Hacer la transferencia

Hay diferentes formas transferirse desde o hacia una silla de ruedas: seleccione el método que más le convenga.

PREPARACIÓN DE LA SILLA DE RUEDAS

Algunos reposabrazos y reposapiés son abatibles o desmontables; quítelos del medio antes de hacer la transferencia.





TRANSFERENCIA SIN ASISTENCIA

- Acerque la silla de ruedas y póngale los frenos.
- Muévase hacia la parte de adelante del asiento de la silla.
- Ponga las manos y los pies en la posición adecuada.
- Use la fuerza de los hombros para empujarse y levantarse.
- Mantenga la cabeza hacia abajo para ayudarse con el equilibrio.

USO DE UNA TABLA DE TRANSFERENCIA

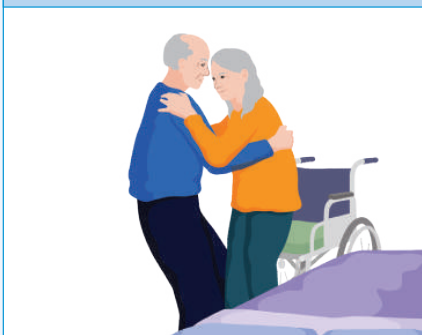
Si tiene dificultades para hacer la transferencia en un solo movimiento, puede ayudarse usando una tabla de transferencia.

Inclínese hacia un lado para poner la tabla de transferencia y luego para quitarla.



TRANSFERENCIA CON ASISTENCIA, PONIÉNDOSE DE PIE

- Compruebe que está en capacidad sostener el peso del cuerpo sobre las piernas.
- Si necesita ayuda extra, pida asistencia a dos personas.



En este video podrá ver más información sobre transferencias con ayuda.

SUBIR Y BAJAR DE UN VEHÍCULO

Hay más de una forma de entrar y salir de un vehículo.



PREPARARSE

- Abra bien la puerta del vehículo.
- Ponga el asiento del vehículo tan atrás como sea posible.
- Ponga la silla de ruedas tan cerca como sea posible.

EN POSICIÓN SENTADA

- Primero, pase el cuerpo al vehículo; luego, las piernas.
- Cuando vaya a salir del vehículo, saque primero las piernas.

DE PIE CON ASISTENCIA

- Primero, siéntese en el asiento; luego, pase las piernas.



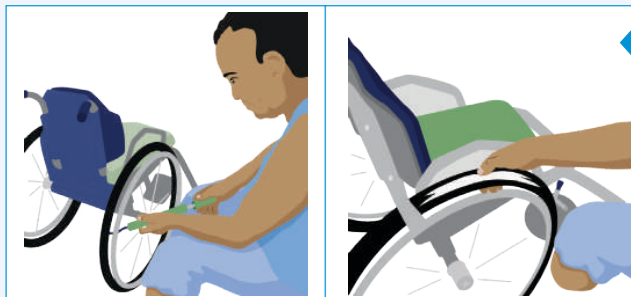
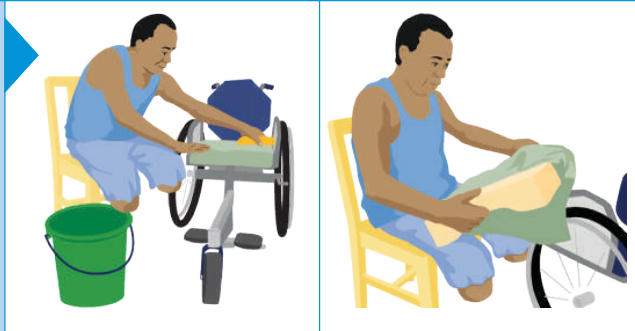
Vea el video en el que una persona, Ryan, hace la transferencia a un vehículo.

Cuidar la silla de ruedas y el cojín

COJÍN

Para mantener la piel protegida, el cojín debe estar limpio y seco. Para limpiar un cojín:

- Use agua jabonosa y enjuáguelo.
- Siempre séquelo bien antes de usar.
- Quítele la funda; lávela y séquela por separado.



LLANTAS

Es más fácil propulsar una silla de ruedas cuando a los neumáticos no les falta aire; manténgalos bien inflados.

- Presione los neumáticos: solo deberían hundirse unos milímetros.
- Siempre que la presión de los neumáticos cambie, compruebe la posición de los frenos y ajústelos si es necesario.

TUERCAS Y TORNILLOS

Tuercas o tornillos sueltos generan movimientos no deseados en algunas partes de la silla de ruedas, lo que puede implicar riesgos.

- Revisar las tuercas y los tornillos.
- Apretarlos si están flojos.



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas