

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

# CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE



Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud  
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos



CANADA



MEXICO



Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud



Instituto Salvadoreño de  
Rehabilitación de Inválidos  
1982

**Cuadernos 14 al 16**

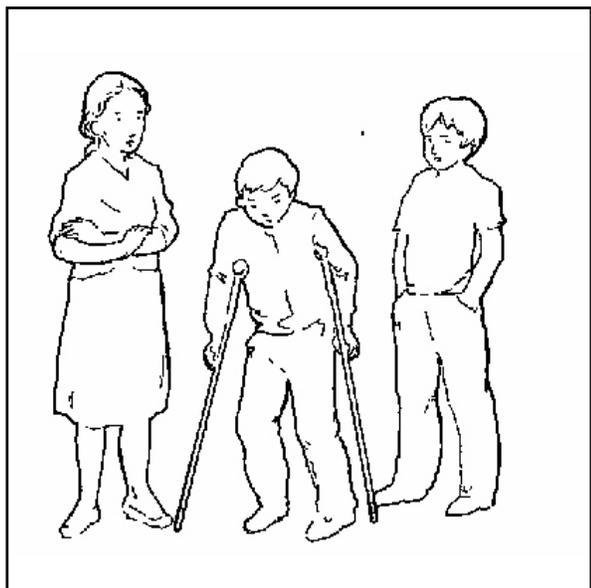
(Portada)

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

---

## **CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE**

---



**Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud  
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos**

*(retiro de la portada)*

Catalogación elaborada por el Centro de Documentación e Información en Salud, OPS/OMS, El Salvador

Organización Panamericana de la Salud

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad: RBC Manual de Rehabilitación Basada en la comunidad/ Organización Panamericana de la Salud, Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. -- 1ª. Ed. -- San Salvador, El Salvador: OPS 2002.

583 p.; 28 cm.

ISBN 99923-40-12-6

1- Rehabilitación. I Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. II. Título.

NLM WB32074/O68/2002

© Organización Panamericana de la Salud, 2002

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes y las peticiones de información deberán dirigirse al Programa de Organización y Gestión de Servicios de Salud, División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, Washington, D.C., Estados Unidos de América, que tendrá sumo gusto en proporcionar la información más reciente sobre cambios introducidos en la obra, planes de reedición, y reimpressiones y traducciones ya disponibles. Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones del Protocolo 2 de la Convención Universal de Derechos del Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan, en las publicaciones de la OPS, letra inicial mayúscula.

PUBLICADO POR LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, REPRESENTACION EL SALVADOR, CON APOYO TECNICO DE LA INICIATIVA TRIPARTITA MEXICO – CANADA – OPS Y FINANCIAMIENTO DE LA AGENCIA CANADIENSE PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (CIDA).

OPS/OMS en El Salvador.

73 Avenida Sur N° 135. Colonia Escalón, Apartado Postal 1072, San Salvador, El Salvador. [www.ops.org.sv](http://www.ops.org.sv)

---

## CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE

---

Cuaderno No. 15

Cómo capacitar a la persona con dolores en la espalda o en las  
Articulaciones para hacer las tareas diarias

5

Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud  
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos

**Los *cuadernos de capacitación* son para los familiares de las personas con diferentes tipos de discapacidades: dificultades para ver, oír, hablar o desplazarse, falta de sensaciones en las manos o en los pies, conducta extraña, ataques o problemas para aprender. Estos cuadernos proveen información acerca de las diferentes discapacidades y los procedimientos de rehabilitación que pueden ayudar a las personas con discapacidad a realizar tareas cotidianas como comer, vestirse, comunicarse, moverse y andar, jugar, ir a la escuela, y formar parte del trabajo y la vida social. Utilizando estos cuadernos, los miembros de la familia podrán capacitar a la persona para realizar estas actividades.**

## Cuaderno No. 15

# CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA CON DOLORES EN LA ESPALDA O EN LAS ARTICULACIONES PARA HACER LAS TAREAS DIARIAS.

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Las instrucciones contenidas en este cuaderno capacitarán le permitirán a la persona que capacitas hacer sus actividades diarias con menos dolores.



- La persona que capacitas siente dolores cuando hace sus actividades diarias. Si siente dolores en las articulaciones o en la espalda, puedes ayudarla a reducir estos dolores. Si sigues las instrucciones que se dan en este cuaderno, podrás hacer que la persona sienta menos dolores.
- Este cuaderno no debe ser utilizado para una persona que tenga **fiebre o fuertes dolores** en las articulaciones o en la espalda.

## SI LAS ACTIVIDADES O LOS EJERCICIOS PRODUCEN DOLOR E HINCHAZÓN

- Si la persona se despierta durante la noche debido a sus dolores, consulta al Personal de Salud.
- La persona puede sentir dolores que no la despierten durante la noche, pero que le impidan trabajar. En este caso, dile que no trabaje por unos días. Si el dolor persiste, y la persona sigue sin poder trabajar, consulta al Personal de Salud.



- La persona puede sentir dolores que no la despierten durante la noche y que no le impidan trabajar. Si es así, la persona puede hacer las actividades y ejercicios que se describen en este cuaderno.

- Si al hacer un ejercicio o una actividad, la persona siente más dolor, dile que no lo haga durante algunos días. Luego, debe volver a intentar hacer la actividad o ejercicio. Si aún siente dolor, dile que deje de hacer la actividad o el ejercicio.



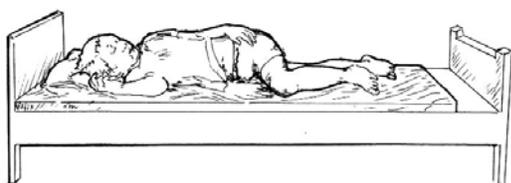
- La persona puede sentir dolor luego de hacer una actividad o un ejercicio. Si es así, dile que deje de hacerlo durante unos días.

Luego, la persona debe intentar hacer nuevamente el ejercicio o la actividad. Si sigue sintiendo dolor, dile que deje de hacer la actividad o el ejercicio.

- Cuando la persona comience a hacer nuevamente la actividad o el ejercicio, dile que lo haga lentamente. Dile que se mueva todo lo que pueda, pero que trate de hacer la actividad o el ejercicio que la causa.

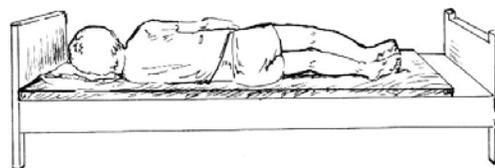
## RECOMENDACIONES PARA UNA PERSONA QUE SUFRE DOLOR

- Quizás la persona que capacitas sufra dolor de espalda durante la noche. Si es así, ayúdala para que encuentre una nueva posición en la que pueda dormir sin sufrir dolor, o al menos, encontrar una posición en la que sienta menos dolor.



- Quizás, la persona sienta más dolor al dormir acostada de espalda o boca abajo. Si es así, dile que puede acostarse de lado. Deberá acostarse de lado con las caderas y las rodillas flexionadas.

- Si la persona duerme sobre una superficie dura, podrá sentir menos dolor. Dile que intente dormir sobre el suelo o sobre una tabla colocada sobre la cama. Si la persona duerme sobre un colchón, coloca la tabla debajo del colchón.



- La persona no debe permanecer en la misma posición durante mucho tiempo por ejemplo debe cambiar a menudo de posición mientras esté acostada.
- La persona puede sentir menos dolor de espalda si se acuesta boca abajo con una almohada colocada bajo se estómago.

- Si luego de estar sentada por algún tiempo, la persona comienza a sentir dolor, ayúdala a encontrar una posición en la cual sienta menos dolor mientras está sentada.

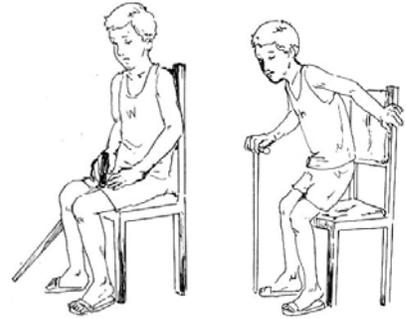
Por ejemplo, dile que se sienta con las rodillas más elevadas que las caderas. Puede poner sus pies sobre una pequeña caja o sobre un banquito de manera que la rodillas se encuentren más elevadas que las caderas.





- La persona puede sentir menos dolor si se sienta con los pies apoyados sobre el suelo y con un pequeño almohadón colocado en la pared inferior de su espalda.

• La persona no debe estar sentada en la misma posición durante mucho tiempo. Dile que se pare y camine de vez en cuando.



- Probablemente, la persona que capacitas necesite agacharse para hacer sus actividades diarias, enséñale a agacharse de la siguiente manera:

Primero, debe flexionar las caderas y las rodillas para ponerse en cuclillas. Luego, debe inclinarse hacia adelante.

- Para evitar lastimarse la espalda, la persona no debe levantar objetos pesados.

Cuando necesite levantar objetos del suelo, enséñale a hacerlo de la siguiente manera. Debe pararse cerca del objeto y flexionar las rodillas. Tomar el objeto y levantarse.

Por ejemplo para levantar a un niño ó niña. La persona debe primero pararse al lado de éste.



- Debe flexionar las caderas y las rodillas. La persona y el niño ó niña deben rodearse uno al otro con sus brazos.



- Luego, sosteniendo al niño ó niña, la persona debe levantarse enderezando las caderas y las rodillas.



- La persona debe levantar otros objetos de la misma manera. Debe flexionar las caderas y las rodillas para tomar el objeto. Debe mantenerlo apretado contra su cuerpo. Debe pararse enderezando las caderas y las rodillas.



- Si la persona tiene que cargar y llevar objetos pesados, tales como baldes de agua, de un lado para otro, puede utilizar un balancín.

- Si la persona carga un objeto sobre su espalda, deberá llevarlo sobre sus hombros. Enséñale a no doblar mucho la espalda hacia delante.



- Si la persona carga un objeto con las manos, deberá llevarlo tan cerca de su cuerpo como le sea posible.

- Si la persona debe sacar o poner un objeto de un estante que esté demasiado en lo alto, enséñale a hacerlo de la siguiente manera:

Primero, la persona debe pararse tan cerca del estante como le sea posible.

Luego, debe estirar un brazo para alcanzar el estante.



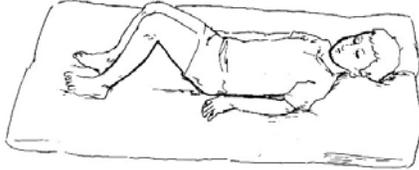
- Si la persona debe poner o sacar un objeto de un estante bajo, deberá hacerlo de la siguiente manera:

La persona sostiene el objeto con una rodilla mientras lo pone o lo saca del estante.

## EJERCICIOS QUE DEBE HACER UNA PERSONA CON DOLOR DE ESPALDA

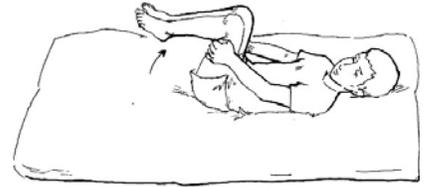
La persona puede hacer los ejercicios siempre que no le cause dolor.

### Ejercicio No. 1



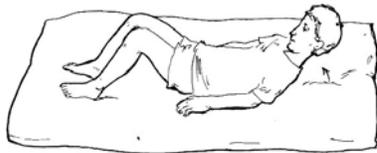
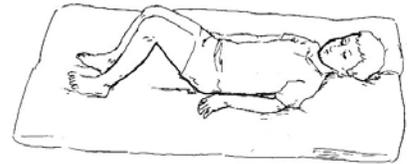
- La persona se acuesta de espaldas sobre el suelo o sobre una cama, con las rodillas flexionadas.

- La persona mueve las rodillas hacia arriba, con las manos sosteniendo las piernas.



- La persona lleva la cabeza hacia las rodillas y mantiene esta posición mientras cuenta del uno al seis.

- La persona baja primero la cabeza y luego los pies.



- Si este ejercicio le resulta muy difícil, la persona puede apoyar los pies en el suelo y levantar solamente la cabeza.

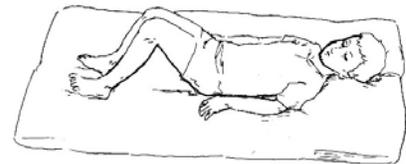
- Debe repetir este ejercicio diez veces.

### Ejercicio No. 2



- La persona levanta la cabeza y los hombros. Lleva las manos hacia delante y las coloca a los lados de las rodillas. Debe mantener esta posición mientras cuenta del uno al seis.

- Luego, la persona se vuelve a acostar lentamente, manteniendo las rodillas flexionadas.



- Si la persona puede hacer este ejercicio con facilidad, pídele que ponga sus manos detrás del cuello y que levante la cabeza y los hombros.
- Al principio la persona debe repetir este ejercicio unas cinco veces. Todos los días debe intentar hacer un poco más hasta que pueda repetir el ejercicio diez veces.

### **Ejercicio No. 3**



- La persona se acuesta boca abajo en el suelo o sobre la cama.

- La persona levanta la cabeza y los hombros del suelo. Deberá mantener esta posición mientras cuenta del uno al seis.

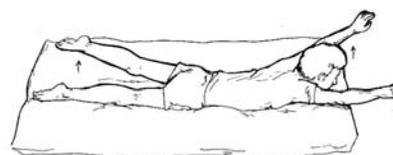


- Luego, la persona deberá bajar la cabeza y los hombros.
- Debe repetir este ejercicio diez veces.
- Si puede hacer este ejercicio con facilidad, entonces podrá hacer el siguiente ejercicio.



- La persona coloca los brazos estirados hacia delante y a los costados de su cabeza.

- Luego, levanta la cabeza, un brazo y la pierna del mismo lado. Debe sostener esta posición mientras cuenta del uno al seis.



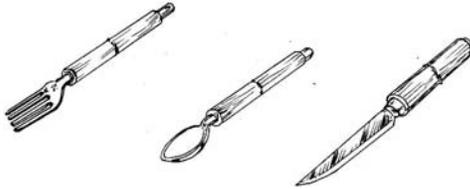
- Luego, levanta la cabeza, un brazo y la pierna del mismo lado. Debe sostener esta posición mientras cuenta del uno al seis.

- A continuación, debe bajar lentamente la cabeza, el brazo y la pierna.
- Luego debe repetir este ejercicio con el otro brazo y la otra pierna.
- Debe repetir este ejercicio cinco veces. Todos los días la persona puede intentar hacer un poco más, hasta que pueda hacer el ejercicio unas diez veces.

### **RECOMENDACIONES PARA UNA PERSONA CON DOLOR EN LOS BRAZOS Y EN LAS MANOS**



- La persona debe utilizar ambas manos, y no una sola, para levantar objetos.
- Debe mantener los brazos cerca del cuerpo cuando haga las actividades con las manos.



- Para facilitar el trabajo, todas las herramientas que la persona utilice, deben tener mangos gruesos.

Puedes utilizar varas de bambú para hacer más gruesos los mangos.

- Si utiliza herramientas con mangos largos para hacer las actividades diarias, a la persona le resultará más fácil trabajar. Puedes utilizar bambú o madera para hacer mangos largos para las escobas, los cepillos, los trapeadores, etc.
- La persona deberá hacer ejercicios para los brazos y las manos. Revisa los cuadernos que te sirvan para hacer esto.



## RECOMENDACIONES PARA UNA PERSONA CON DOLOR EN LAS CADERAS, EN LAS RODILLAS O EN LOS PIES.



- Si la persona que capacitas es obesa (muy gorda), deberá perder peso. Podrá hacer esto si come menos y si cambia su dieta alimenticia. Deberá comer verduras verdes, frutas y menos arroz, papas, tortillas, pan y grasa.

- Todos los días, y por algún tiempo, la persona debe acostarse boca abajo, con las caderas y las rodillas estiradas. Quizás también pueda dormir en esta posición.





- Si la persona siente dolor en las caderas, rodillas y pies no debe caminar por mucho tiempo sin detenerse para descansar. Debe detenerse de vez en cuando y sentarse sobre un banco o sobre un tronco y descansar durante unos momentos. Puede, también, descansar, apoyando los pies en otro banquito o en otro tronco.



- Si la persona usa zapatos, éstos debe se cómodos y darle apoyo a los pies de la persona.



- La persona no debe estar parada por mucho tiempo. En lo posible, deberá hacer las actividades mientras este sentada.

- Si está cansada, no debe permanecer en la misma posición por mucho tiempo. Antes que el dolor empeore, la persona debe cambiar de posición, levantándose por un momento y volviéndose a sentar.

Enséñale a enderezar y a doblar las rodillas mientras esta sentada. Puede también mover los pies.



- Si la persona siente dolor cuando se pone en cuclillas, puede sentarse sobre una caja, un banquito o una silla.

Si la persona no puede ponerse en cuclillas cuando utiliza la letrina, hazle un asiento que pueda poner sobre el mismo si la letrina no lo tiene.

Puedes hacer un banco o una caja con un agujero en el medio.



- Si la persona tiene dolor en una cadera, una rodilla o un pie, se sentirá mejor si usa un bastón cuando camina. Debe sostenerlo con la mano opuesta a la cadera, rodilla o pie que le duele.



- Si a la persona le duelen ambas caderas, piernas o los dos pies, podrá aliviar el dolor si utiliza dos bastones para caminar.
- Los bastones le ayudarán a distribuir mejor el peso de su cuerpo. De este modo, las caderas, las rodillas o los pies de la persona tendrán menos trabajo y no le dolerán tanto.
- Existe un cuaderno de capacitación en el cual se explica cómo hacer y utilizar bastones para las personas con dificultad para desplazarse.

- La persona no debe cargar objetos pesados con las manos, la cabeza o los hombros.

Si tiene que hacerlo, capacítala para que los lleve en una carretilla.



- La persona sentirá menos dolor si mantiene los brazos cercanos al cuerpo cuando tire del carro o cuando empuje la carretilla.
- Necesitará hacer ejercicios para las caderas, las rodillas y los pies. Revisa el cuaderno de capacitación con ejercicios.
- Cuando la persona que capacitas hace bien una actividad, dile que te sientes feliz por lo que ha hecho. Explícale que

lo ha hecho bien sin ayuda. De este modo, animarás a la persona para querer seguir haciendo bien las cosas.

## RESULTADOS

Luego que hayas utilizado este cuaderno por un tiempo, contesta las preguntas que se dan a continuación. Comienza observando a la persona que capacitas. Luego, pon la fecha en uno de los cuadros que siguen a la pregunta. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a “NUNCA O MUY RARAMENTE”, si la persona hace todas las actividades sin sentir dolor. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a “ALGUNAS VECES, PERO TODAVÍA PUEDE TRABAJAR”, si la persona todavía siente dolor, pero puede trabajar. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a “PERTURBA EL TRABAJO PERO NO EL SUEÑO” si, debido a sus dolores, la persona no puede trabajar, pero puede dormir durante la noche. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a “PERTURBAR EL SUEÑO” si el dolor no le permite dormir durante la noche.

¿SIENTE DOLOR EN LAS ARTICULACIONES O EN LA ESPALDA?	MUY RARAMENTE O CASI NUNCA <input type="checkbox"/> ALGUNAS VECES, PERO TODAVÍA PUEDE TRABAJAR. <input type="checkbox"/> PERTURBA EL TRABAJO PERO NO EL SUEÑO. <input type="checkbox"/> PERTURBA EL SUEÑO. <input type="checkbox"/>
Si tu respuestas ha sido “Muy raramente o nunca”, tú y la persona han trabajado bien. Puedes dejar de utilizar este cuaderno.  Si tu respuesta muestra que la persona aún tiene dolores, esto puede deberse a una de las razones que se dan a continuación. Revisa la lista para encontrar una posible razón y para ver qué puedes hacer al respecto.	
RAZONES	QUÉ SE PUEDE HACER
1. No has capacitado lo suficiente a la persona	Continúa capacitándola hasta que pueda hacer sus actividades diarias con menos dolor. Luego, deja de utilizar este cuaderno.
2. No has seguido correctamente las instrucciones.	Vuelve a leer el cuaderno. Repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer sus actividades diarias con menos dolor. Luego, deja de utilizar este cuaderno.
3. La persona no puede hacer sus actividades diarias con menos dolor debido a su discapacidad.	La persona continuará necesitando ayuda. Deja de utilizar este cuaderno.



# Organización Panamericana de la Salud

*Oficina Regional de la*  
Organización Mundial de la Salud