

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 Invalidos



CANADA



MEXICO



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud



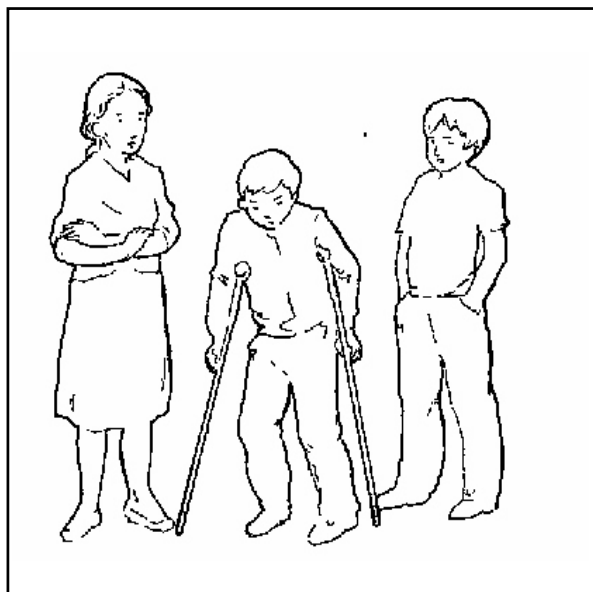
Instituto Salvadoreño de
Rehabilitación de Invalidos
1982

Cuaderno N° 12

(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**

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

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

Cuaderno No. 12

Cómo capacitar a la persona para pararse estando sentada

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. 12

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA PARARSE ESTANDO SENTADA.

¿Para qué sirve este cuaderno?

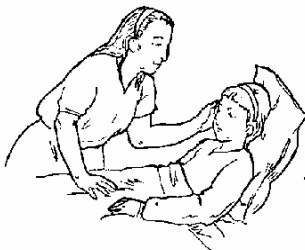
Cuando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, la persona a la que estás capacitando podrá pararse sin ayuda, estando sentada.

- La persona a la que estás capacitando, quizás no pueda pararse sin ayuda, estando sentada, por una de las siguientes razones:
 - Nunca ha aprendido a hacerlo;
 - Ha olvidado cómo hacerlo;
 - No puede hacerlo porque sus piernas están débiles, rígidas o deformes;
 - No puede controlar el movimiento de sus piernas.

ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER

- Capacita a la persona para que pueda hacer lo siguiente:
 1. Pararse estando sentada en una silla, y sentarse nuevamente;
 2. Pararse estando sentado en el suelo, y sentarse nuevamente;
 3. Permanecer parada.
- Capacita a la persona a hacer cualquiera de estas tres actividades que no pueda hacer. Primero enséñale a hacerlo con tu ayuda. Luego, si es posible, capacítalo para que lo haga sin ayuda.

QUÉ DEBES RECORDAR CUANDO LA PERSONA EMPIECE A PARARSE

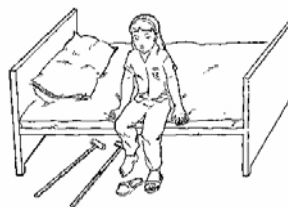
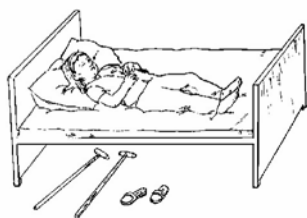


- Si la persona a la que estás capacitando ha estado acostada mucho tiempo, tal vez muchas semanas, meses o años, cuando empiece a levantarse y a desplazarse puede sentir dolores en diferentes partes del cuerpo. También es posible que se le hinchen las piernas.

Si ocurre esto, consulta al Personal de Salud.



- Si la persona ha estado acostada mucho tiempo, cuando empiece a levantarse puede sentir mareos.
- En este caso dile que se siente y que se levante lentamente. Esto le ayudará a evitar los mareos.
- Si la persona se marea cuando se sienta, dile que se acueste. Después de un pequeño descanso, tiene que volver a sentarse, pero esta vez más despacio. Si no siente mareos deberá pararse lentamente.



1. Cómo ayudar a la persona a levantarse si esta sentada en una silla y a sentarse nuevamente.

Primer método con ayuda de dos personas

- Los dos ayudantes se ponen uno a cada lado de la persona.
- La persona tienen que tener los pies firmemente apoyados en el suelo y no tiene que inclinarse hacia delante.
- Cada uno de los ayudantes sostiene a la persona pasando un brazo por su espalda. Con el otro la sostienen por debajo de su codo doblado, de su antebrazo y de su mano.



- La persona se inclina hacia delante y se para con la ayuda de las dos personas.
- Mientras la persona está parada los ayudantes pueden servirle de apoyo, si lo necesita.
- Enséñale a la persona a sentarse nuevamente con ayuda de las dos personas.



- El ayudante se coloca del lado más débil de la persona.
- La persona debe tener sus pies firmemente apoyados en el suelo e inclinarse hacia delante.
- El ayudante se agacha doblando las rodillas y las caderas y se inclina hacia delante.
- Luego sostiene a la persona con un brazo por detrás de su espalda. Con el otro la sostiene por su codo doblado, su antebrazo y su mano.



- La persona se inclina hacia delante y se para con ayuda de la otra persona.
- Mientras la persona está parada el ayudante puede servirle de apoyo, si es necesario.
- Enséñale a sentarse nuevamente apoyándose de la misma manera en el ayudante.

Tercer método - con ayuda de una persona.



- La persona se sienta con los pies firmemente apoyados en el suelo y se inclina hacia delante.
- El ayudante se pone frente a ella y coloca sus brazos por detrás de los hombros de la persona o por detrás de sus caderas.
- El ayudante tiene que tener las rodillas y los pies a los dos lados de los pies y de las rodillas de la persona.

- La persona pone sus brazos alrededor del cuello y de los hombros del ayudante.

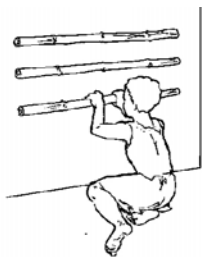


- El ayudante levanta a la persona hasta ponerle de pie.
- Mientras la persona está parada, el ayudante puede servirle de apoyo, si es necesario.
- Enséñale a la persona a sentarse nuevamente apoyándose de la misma manera en el ayudante.



2. **Cómo enseñarle a la persona a levantarse si esta en el suelo y a sentarse de nuevo.**

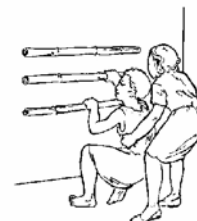
Primer método – con apoyo



- La persona sentada en el suelo puede pararse apoyándose en una pared. Enséñale a poner las manos contra la pared para apoyarse mientras se levanta.
- Si la persona no puede hacer esto quizás pueda hacerlo aferrándose a barras hechas de madera o bambú fijadas a la pared.

Fija 3 barras de Bambú o de madera en la pared, así la persona, sostenida de ellas, puede pararse. La barra inferior, debe estar a la altura de la cara de la persona.

Moviéndose así, alcanza la barra superior y empuja hasta pararse.



- Bríndale la ayuda que necesite para levantarse. Pídele que haga todo lo posible sin ayuda. Repite esta actividad muchas veces.



Cada vez ayúdalo menos hasta que pueda hacerlo sin ayuda.

- Enséñale a sentarse nuevamente usando la pared como apoyo. La persona se agarra a la pared o al apoyo doblando el cuerpo lentamente hasta que vuelve a sentarse.

Segundo método – con ayuda de dos personas



- La persona se sienta con las rodillas dobladas.
- Dos ayudantes se agachan a los lados de la persona doblando las caderas y las rodillas. Colocan un pie al lado de los pies de la persona y el otro detrás.
- Cada uno de los ayudantes sostiene a la persona con un brazo alrededor de la cintura de la persona, y con el otro la sostiene por debajo del codo doblado.



- Luego se ponen de pie levantando y sosteniendo a la persona hasta ponerla de pie.
- Mientras la persona esta parada los ayudantes pueden servirle de apoyo, si es necesario.
- Enséñale a la persona a sentarse nuevamente con los dos ayudantes sirviéndole de apoyo.

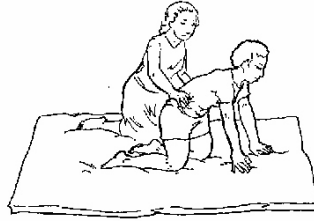
Tercer método – con ayuda de una persona



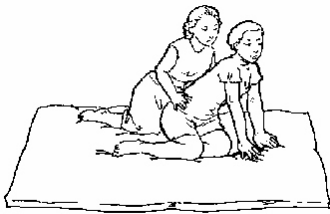
- Estas es otra forma en que la persona puede pararse estando sentada en el suelo.

Se sienta con sus manos a un lado. Coloca tus manos en sus caderas.

- Ayuda a la persona a gateo. Pon tus manos en sus



ponerse en posición de caderas.



- Ayúdala a sentarse otra vez bajando sus caderas hacia el otro lado.

- Luego ayúdala a retomar la posición de gateo.



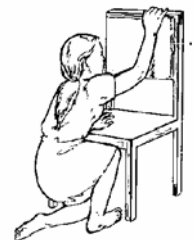
- Ayúdala a repetir esta actividad muchas veces hacia cada lado.

- La persona puede pararse a partir de la posición de gateo de la siguiente manera:



- La persona puede usar una silla para pasar de la posición de gateo a estar arrodillada. Pon la silla contra la pared para que no se mueva.

- Luego de estar arrodillada se pone de pie, apoyándose en la silla.



- Enséñale a sentarse nuevamente siguiendo el proceso inverso. Sosteniéndose en la silla la persona se arrodilla.



Luego ayúdala a sentarse nuevamente en el suelo.

Cuarto método – con ayuda de una persona



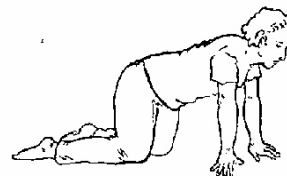
- La persona se sienta con las piernas flexionadas y cruza los brazos sobre el pecho.
- El ayudante coloca detrás y un poco hacia un lado con un pie delante del otro.
- El ayudante se agacha doblando las caderas y las rodillas y pasa sus brazos por debajo de los sobacos de la persona para tomarla de los antebrazos y por delante de su pecho.
- El ayudante se pone de pie levantando y sosteniendo a la persona hasta que ésta esté de pie.
- Cuando la persona este de pie, el ayudante tiene que sostenerla por detrás si es necesario.
- Enséñale a la persona a sentarse nuevamente mientras el ayudante la sostiene de la misma manera.



Quinto método - sin ayuda



- La persona está sentada con sus manos apoyadas a un lado.
- Apoya sus manos en el suelo y se coloca en posición de gateo.



- Luego se arrodilla sobre las dos piernas.



- Levanta una pierna hacia delante y la apoya en el piso. la otra pierna permanece arrodillada.



- Luego, apoyándose en ese pie, se impulsa hacia delante y se para.
- Si la persona tiene dificultad para hacer esta actividad, pídele que la

repita varias veces.

- Enséñale a sentarse nuevamente repitiendo el proceso en forma inversa. Primero la persona se arrodilla, luego se pone en posición de gateo y por último se sienta en el suelo.

3. Cómo enseñarle a persona a permanecer de pie

Si la persona no puede permanecer de pie sin ayuda, enséñale a hacerlo siguiendo algunos de los métodos descritos a continuación.

- La persona se para apoyándose en una pared o en una mesa. Enséñale a hacerlo apoyando todo el peso de su cuerpo.



- Si una pierna se le dobla debido a la debilidad del miembro, haz una férula para la rodilla para que la persona pueda apoyar la pierna firmemente. Enséñale a la persona a usar la férula al pararse de modo que la rodilla no se doble. Si ambas rodillas son débiles haz dos férulas. Revisa el cuaderno N° 9 para aprender a hacer las férulas.

- La persona se para apoyándose en el ayudante. Este sostiene a la persona con un brazo sobre la espalda de la persona, y con el otro la sostiene por debajo de su codo doblado, de su antebrazo o de su mano.



- La persona se para apoyándose en dos ayudantes. Cada uno de ellos sostiene a la persona con un brazo en la espalda de la persona, y con el otro sostiene a la persona por debajo de sus codos doblados, antebrazo o manos.
- Practicando uno de estos métodos durante algunas horas por día, la persona podrá pararse. Si esta no está acostumbrada a pararse, solamente podrá estar de pie un periodo corto de tiempo.

Poco a poco ve aumentando el tiempo durante el cual la persona permanece de pie.

Cuando la persona pueda estar parada durante un rato siguiendo uno de éstos métodos, comienza a brindarle cada vez menos apoyo. Dile que intente apoyarse cada vez menos en la pared o en la mesa. También puedes decirle a los ayudantes que le den cada vez menos apoyo.

Continúa capacitándola a la persona para que pueda pararse de esta manera, hasta que pueda hacerlo sin apoyo o ayuda.

ACTIVIDADES QUE LA PERSONA PUEDE HACER, ESTANDO DE PIE



- Permítele pararse sin apoyo.

- Si puede hacer esto, pídele que cambie el peso de una a otra pierna.



- Luego pídele que lleve un pie frente al otro y mueva su cuerpo hacia delante y hacia atrás.

- Luego dile que coloque el otro pie adelante y repita la actividad con la otra pierna.

- Pídele que repita estas actividades muchas veces hasta que pueda permanecer de pie sin dificultad.



- Aún después de que la persona pueda pararse con o sin apoyo, quizás no pueda caminar. Por consiguiente la persona no podrá desplazarse.



Puedes comenzar a capacitar a la persona para desplazarse cuando ya pueda pararse, aún si lo hace con apoyo.

Consulta el Cuaderno N° 13 de capacitación para desplazarse que te ayudará a capacitar a la persona.

RESULTADOS

Después de haber usado este cuaderno por algún tiempo, responde las siguientes preguntas.

Comienza observando a la persona que capacitas. Pon la fecha de los cuadros que están junto a la pregunta. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "SOLAS", si la persona es capaz de pararse estando sentada sin ayuda, y se pone de pie sola. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "CON AYUDA", si la persona necesita ayuda para pararse estando sentada o necesita ayuda para ponerse de pie. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "IMPOSIBLE", si la persona no hace estas actividades y no puede permanecer de pie.

¿SE PONE DE PIE? (INCLUYE PARARSE ESTANDO SENTADO)		SOLA <input type="checkbox"/>	CON AYUDA <input type="checkbox"/>	IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
Si la respuesta es "SOLA", tú y la persona han trabajado muy bien. No utilices más este cuaderno.				
Si la persona es "CON AYUDA" o "IMPOSIBLE", podrá ser una de las razones que se enumera a continuación. Léelas para hallar el motivo, y ve que se puede hacer al respecto.				
RAZÓN		QUÉ SE PUEDE HACER		
1. La persona siente dolor al realizar la actividad.		Habla con el Personal de Salud. Mientras tanto no utilices este cuaderno.		
2. No has capacitado suficientemente a la persona.		Continúa la capacitación hasta que la persona haga la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.		
3. No has seguido correctamente las instrucciones.		Lee nuevamente el cuaderno. Repite la capacitación hasta que la persona realice la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.		
4. La persona no puede ser capacitada.		La persona continuará necesitando ayuda. Deja de usar este cuaderno.		



Organización Panamericana de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud