

Rampas para acceder a su hogar

Después de una lesión medular, muchas personas necesitan hacer que su hogar sea más fácil de acceder. Si posee escaleras fuera de su casa, podría ser que necesite usar rampas para ingresar a ésta. Existen soluciones tanto temporarias como permanentes. También está disponible la opción de usar rampas portátiles. Las rampas pueden comprarse o alquilarse. A veces es más barato comprar que alquilar a largo plazo. Se puede solicitar a subcontratistas que construyan e instalen las rampas. A veces incluyen soluciones temporarias como parte de su presupuesto.

Pendiente de la rampa

La pendiente de la rampa es el ángulo de ésta. De conformidad con el código de construcción canadiense (www.cmhc.ca) se necesitan 12 unidades de largo por cada unidad de alto. Ello implica una relación de 1:12 y un ángulo de aproximadamente siete grados. El hecho de utilizar un largo mayor hará que la pendiente sea más fácil de subir. A algunas personas, una relación 1:12 les resulta difícil y utilizan rampas que tienen una relación de 1:16 o 1:20.

Ejemplo: Si tiene escaleras de 0,5 metros de altura (~2'), la rampa necesita tener al menos 6 metros de largo (~24'). Para tener una pendiente más fácil con una relación de 1:20, la rampa necesita tener 10 metros (~40'). Los zigzags son curvas que a menudo se utilizan en las rampas largas.



El código de construcción canadiense requiere que la relación entre la altura y el largo de la rampa sea de al menos 1:12.

Dimensiones y características de las rampas

Ancho: La rampa debe tener 1 metro (3') de ancho.

Material y capacidad de carga: La rampa necesita ser lo suficientemente fuerte para soportar su peso y el peso de la silla y el de un asistente. Las rampas pueden hacerse de metal, madera o plástico.

Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.

COMUNIDAD

Texto original de: Carol Scovil. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Cd3-2015-10-29

Rampas para acceder a su hogar

Barandales y bordes elevados: Debe haber un borde elevado de 7,5 cm (3") en ambos lados para ayudar a que las ruedas se mantengan en la rampa. Se recomienda el uso de barandales en rampas que tengan una pendiente con una relación de más de 1:20.

Traspaso: Debe haber un traspaso llano al ingresar y al salir de la rampa. No debe haber un espacio ni un pequeño escalón entre la rampa y el descanso de la escalera. Es mejor si la parte superior de la rampa se superpone al menos 15cm (6") sobre el descanso de la escalera. En el caso de que haya un giro en la rampa, debe haber una parte plana en ésta, para que pueda girar fácilmente.

Opciones de rampas para su hogar

Rampas de madera: Las rampas de madera pueden ser realizadas por un subcontratista para que se adapten mejor a su hogar. Si ha encargado construir una rampa para su hogar, es importante que respete los estándares de seguridad correspondientes.

Elevadores para porche: Puede alquilar o comprar elevadores para porche eléctricos para el acceso a su hogar. En el caso de escaleras con una altura superior a 75 cm (30"), un elevador es algo más sencillo y ahorra espacio en comparación a una rampa.

Rampas con módulos: Puede utilizar rampas con módulos en el caso de grandes distancias y alturas. "Con módulos" significa que la rampa viene en pedazos que se unen. Estas rampas tienen pasamanos y pueden incluir partes con pendientes y partes planas. Pueden armarse con zigzags y curvas.



Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.

COMUNIDAD

Texto original de: Carol Scovil. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Cd3-2015-10-29

Rampas para acceder a su hogar

Opciones de rampas portátiles

Las rampas portátiles son útiles para subir uno o dos escalones. Muchas opciones pueden plegarse y entrar en el baúl del automóvil. A menudo se necesita ayuda para poder colocarlas.

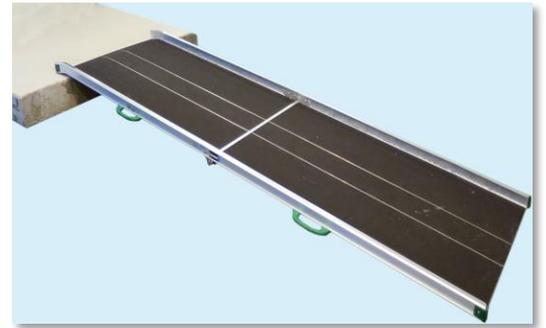
Siempre tenga cuidado al usar este tipo de rampas. Asegúrese de que se encuentran colocadas de forma adecuada y utilícelas conforme a las instrucciones del fabricante. Es posible que necesite ayuda para subir por una rampa portátil. Se recomienda que utilice una pendiente con una relación de al menos 1:12 al usar una rampa portátil.

Rampas PATHWAY: Estas rampas se colocan en el lugar para ayudar a subir uno o dos escalones. Pueden ser sólidas o plegables para permitir un fácil transporte y almacenamiento.

Rampas CHANNEL: Estas rampas están formadas por dos vías que se colocan en paralelo. Esta clase de rampa puede ser más liviana y fácil de transportar que las rampas PATHWAY pero son más difíciles de colocar. Las dos vías tienen que estar perfectamente rectas para que la silla de ruedas encaje. Asegúrese siempre de que las ruedas delanteras (las rueditas) y las traseras puedan encajar en la vía antes de intentar subir. Asimismo, también resulta más complicado para un asistente ayudarlo con esta clase de rampas.

Asimismo, también resulta más complicado para un asistente ayudarlo con esta clase de rampas.

Rampas de paso de umbral de puerta Esta clase de rampa lo ayuda a pasar sobre el borde elevado del umbral de la puerta. En general vienen en alturas de 2cm a 7,5cm ($\frac{3}{4}$ " a 3"). Asimismo, también hay partes para encastrar de plástico que pueden colocarse para lograr el alto deseado de la rampa.



Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.

Texto original de: Carol Scovil. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

COMUNIDAD

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Cd3-2015-10-29