

# Uso de la silla de ruedas de forma segura

Una silla de ruedas es un gran aparato de movilidad para trasladarse, pero como cualquier otro equipo, tiene un desgaste normal. Deberá realizar un mantenimiento de la silla para que siga en buenas condiciones. Esto ayudará a que la silla sea segura y a prevenir problemas antes de que ocurran. En el caso de una emergencia, es una buena idea que lleve un celular con usted.



## Mantenimiento de la silla de ruedas

Realizar un mantenimiento regular de la silla de ruedas es una buena manera de prevenir problemas. Estas son algunas de las cosas que se pueden hacer para que la silla siga funcionando bien:

- Mantenga las ruedas infladas en todo momento. Esto la hace más segura y fácil de usar.
- Si tiene un almohadón inflable, revíselo frecuentemente para asegurarse de que esté bien inflado. Para obtener más información, consulte el manual sobre [Cojines ROHO de Spinal Cord Essentials](#).
- Tenga cuidado con la oscilación de las rueditas. Esto sucede cuando las ruedas delanteras hacen movimientos rápidos a alta velocidad. Si ello ocurre, es posible que las rueditas deban repararse.
- Si usa una silla de ruedas manual, preste atención a los frenos. Es posible que deban ser ajustados a medida que las ruedas se desgastan.
- No deje que los niños jueguen con la silla de ruedas. No es un juguete.

## Tenga cuidado con los obstáculos

- Tenga cuidado con los objetos a su alrededor y con los pequeños obstáculos en el suelo.
- Tenga precaución al moverse en la lluvia o la nieve. Las ruedas pueden patinar cuando la superficie está mojada.
- Tenga extremo cuidado en las pendientes y superficies irregulares.
- Evite las pendientes empinadas.

Al usar la silla de ruedas, alivie la presión sobre la piel durante el día. Hágalo inclinándose o haciendo flexiones. Esto lo ayudará a prevenir úlceras de decúbito. Para obtener mayor información, consulte el manual sobre [Técnicas para aliviar la presión sobre la piel](#) de Spinal Cord Essentials.

# Uso de la silla de ruedas de forma segura

## Sillas de ruedas manuales

- No ponga una carga pesada en la parte de atrás de la silla. Esto puede hacer que la silla se vuelque hacia atrás.
- Tenga precaución al tirar de una puerta u otros objetos. Puede llegar a volcarse hacia atrás si el objeto se suelta o se mueve.
- Mantenga la protección anti-vuelco activada hasta que usted y su terapeuta decidan si es seguro quitarla.
- Usar una silla de ruedas manual lo pone en riesgo de tener lesiones por uso excesivo en los brazos y hombros. Dele un descanso a los hombros cuando lo necesiten. No se exceda. Estire los hombros con frecuencia para que estén saludables.



## Sillas de ruedas eléctricas

- Siempre apague su silla de ruedas antes de realizar un traslado.
- Use una bandera, luces delanteras y/o traseras si se está trasladando en las calles.
- Asegúrese de que las baterías estén totalmente cargadas antes de salir.
- Aprenda a poner la silla de ruedas en modo manual. Es posible que deba indicarle cómo mover su silla a otra personas.



Preste atención a su postura en la silla de ruedas. Sentarse de forma adecuada es importante para mantener una buena postura y prevenir úlceras de decúbito.