

Traslado desde la silla de ruedas y hacia ésta

Al usar una silla de ruedas, el traslado de una superficie a la otra es una habilidad importante. Al principio, puede ser que necesite usar una tabla de traslado o la ayuda de un asistente. Practique siempre trasladarse junto con su terapeuta antes de hacerlo solo.

Coloque la silla de ruedas en la posición correcta

1. De ser posible, quite o rebata el apoyapiés del lado por el que se va a trasladar. Coloque sus pies en el piso extendidos en la dirección contraria a la que va a trasladarse.
2. Ubique la silla de ruedas con una pequeña inclinación tan cerca de la superficie como sea posible.
3. Active sus frenos. Si está utilizando una silla eléctrica, apáguela.
4. Quite el apoyabrazos y la protección de la rueda del lado por el que va a descender.



Quite el apoyapiés



Ubique la silla



Active los frenos



Quite el apoyabrazos

Traspaso con una tabla de traslado

La tabla de traslado se utiliza para crear un puente entre la silla y la superficie a la que desea trasladarse. Se usa cuando se empieza a aprender cómo trasladarse. Asimismo, también se la utiliza para hacer que los trasposos entre distancias más largas sean más sencillos. Al usar una tabla de traslado, siempre asegúrese de que esté firmemente colocada en ambas superficies.

1. Coloque la silla de ruedas en la posición correcta
2. Adelántese sobre la silla para que sus nalgas estén más



Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

Texto original de: Farhana Jaffer, Jamie Young. ©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.

MOVILIDAD

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07

Traslado desde la silla de ruedas y hacia ésta

cerca del borde del asiento. Éstas deben estar adelante de la rueda trasera.

3. Coloque un lado de la tabla de traslado debajo de la parte superior del muslo o nalga. La otra parte debe ir en la superficie de destino.
4. Coloque una mano cerca de la mitad de la tabla de traslado. Su otra mano debe ir en el extremo de adelante de su asiento o en el apoyabrazos.
5. Para trasladarse, empuje con sus brazos para levantar el cuerpo de la silla. Mueva sus nalgas hacia la superficie de destino de a una elevación a la vez. Reacomode la posición de sus manos después de cada elevación.
6. Una vez que se encuentre en la superficie de destino, suavemente quite la tabla de abajo de su nalga.

Traspaso sin una tabla de traslado

El traslado sin una tabla se realiza con una única elevación. Balancee las nalgas directamente hacia la superficie de destino.

1. Coloque la silla de ruedas en la posición correcta
2. Adelántese sobre la silla para que las nalgas estén en el borde del asiento. Éstas deben estar adelante de la rueda trasera.
3. Coloque una mano en la superficie de destino y la otra en el extremo de adelante de su asiento o en el apoyabrazos.
4. Inclínese hacia adelante y gire la cabeza en la dirección contraria a la del traslado.
5. Use los brazos para levantar su cuerpo y guiarlo hacia la cama. Empuje su cuerpo hacia arriba y gire las nalgas hacia la plataforma de destino.



Al aprender a trasladarse, revise la piel de las nalgas más seguido. El hecho de arrastrarse sobre superficies o rasparse la piel con la rueda de la silla puede causarle daños en la piel.

Consejo de seguridad:

Usuarios de sillas de ruedas manuales: Active los frenos para que la silla no se mueva. Si tiene la opción de bloqueo de las ruedas guía, actívela también. Asegúrese de estar adelante

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

Texto original de: Farhana Jaffer, Jamie Young. ©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.

MOVILIDAD

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07

Traslado desde la silla de ruedas y hacia ésta

en la silla para despejar la rueda al trasladarse. Evite rasparse con la rueda durante el traslado para proteger su piel.

Usuarios de sillas de ruedas eléctricas: Apague la silla en caso de que golpee la palanca de mando por accidente.

Traslado con ayuda

Algunas personas necesitan la ayuda de una o dos personas para trasladarse. Los asistentes podrán ayudarlo a levantarse y a mantener el equilibrio durante el traslado. Al trasladarse con ayuda, debe hacerlo de la misma forma que si lo haría solo. Los asistentes siempre deben tener cuidado de mantener la espalda derecha y de levantarlo usando la fuerza de las piernas. Esto evita que se produzca una lesión en la persona que lo asiste. Al trabajar con un nuevo asistente, dele instrucciones claras acerca de cómo deben ayudarlo. Su terapeuta también puede ayudar a capacitar a los asistentes.



Primer asistente, posición 1: Un asistente puede arrodillarse delante suyo al lado de la cama. Deberá colocar las manos debajo de sus muslos o nalgas para ayudarlo a levantarse.

Primer asistente, posición 2: Un asistente debe pararse delante suyo. Deberá mantenerle las rodillas en el lugar usando sus propias rodillas. Inclínese hacia adelante y ponga las manos en posición, como si fuera a trasladarse solo. Cuando comience a trasladarse, puede ayudarlo a levantarse y a guiar sus nalgas.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Texto original de: Farhana Jaffer, Jamie Young. ©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-Ma1-2015-10-07

Traslado desde la silla de ruedas y hacia ésta

Segundo asistente: Si hay dos asistentes ayudando en el traslado, el segundo puede pararse detrás suyo. Deberá pasar por encima del respaldo y sostenerlo desde sus glúteos. Si no puede llegar a sus glúteos, tendrá que tomarlo del cinturón o de la cintura del pantalón.

Consejo: Cuando usted y su asistente estén listos para realizar el traslado, pueden decir "1, 2, 3, ¡ARRIBA!". El asistente debe levantarlo con la fuerza de las piernas y mantener la espalda derecha.

Traslado con ayuda



Traslado al inodoro o a la silla inodoro

El traslado al inodoro o a la silla inodoro puede ser un poco más complicado que el traslado a una cama. Antes de intentarlo, asegúrese de que el área esté seca y de que el asiento se

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

Texto original de: Farhana Jaffer, Jamie Young. ©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.

MOVILIDAD

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07

Traslado desde la silla de ruedas y hacia ésta

encuentre a una buena altura. Además, levante el apoyabrazos que está más cerca suyo para despejar el camino.

Siga los mismos pasos que usó para realizar los otros traslados. Una vez que esté en la silla inodoro, coloque las nalgas lo más atrás posible y baje el apoyabrazos. Para bajarse los pantalones, inclínese hacia un lado y hacia otro, bajándolos un poco cada vez.

El traslado es más sencillo si tiene un peso corporal saludable. Ejercítese a menudo para estar fuerte y tener un peso saludable.

Traslado a la bañera

Deberá tener cuidado cuando se traslade al banco para bañera. Los baños tienen muchas superficies duras que pueden ser resbaladizas al estar mojadas. Antes de intentarlo, asegúrese de que el área de la bañera y alrededor de ésta se encuentre seca. Es más sencillo si el banco para bañera se encuentra colocado a la misma altura que su silla de ruedas. Verifique que el banco para bañera se encuentre firme con las cuatro patas a la misma altura.

Consejos de seguridad para el traslado en el baño

Barandales: Los barandales colocados en el piso o en la pared puede ser útiles para brindar un mayor soporte y equilibrio. Pueden estar colocados de forma fija o tener la opción de ser plegables. Pueden ser útiles también para ayudarlo a inclinarse hacia un lado y bajarse los pantalones.

Sacarse los pantalones: Cuando está en el inodoro o en la silla inodoro, quitarse los pantalones puede ser complicado. Usar pantalones sueltos o con cintura con elástico puede ser de utilidad. Considere la opción de quitarse los pantalones primero en la cama.

Proteja su piel: Al trasladarse sin ropa, una toalla puede ayudarlo a deslizarse sobre la tabla de traslado. Coloque una almohadilla de gel o una toalla sobre la rueda de la silla. Esto evitará que la roce y se dañe su piel. Las sillas inodoros o bancos para bañeras con asientos acolchonados pueden ser más suaves para la piel.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Texto original de: Farhana Jaffer, Jamie Young. ©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-Ma1-2015-10-07