

ANCLAJES Y USO DE LA SILLA DE RUEDAS

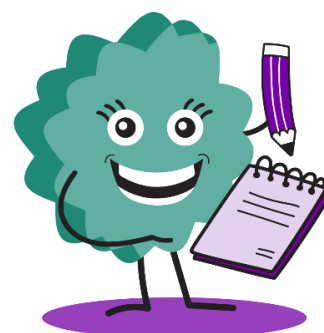


 **ÍNDICE**

ANCLAJES Y USO DE LA SILLA DE RUEDAS	1
ÍNDICE.....	2
INTRODUCCIÓN	3
ANCLAJES.....	4
• Cinturón de Seguridad.....	6
MANEJO DE UNA SILLA DE RUEDAS.....	7
• Plegar una silla de ruedas.....	7
• Desplegar o abrir una silla de ruedas	7
• Bajar el escalón de la acera	8
• Subir el escalón de una acera.....	8
• Bajar las escaleras	9
• Subir algunas escaleras	10
TIPOS DE COJINES PARA LAS SILLAS DE RUEDAS	11
OTROS CONSEJOS Y CONSIDERACIONES.....	11

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar, es necesario recordar cuáles deben ser las **buenas prácticas actitudinales** a llevar a cabo con personas usuarias de sillas de ruedas:



- ✓ **Actuar con naturalidad:** las personas con discapacidad agradecen que se evite un trato diferencial o paternalista. No son niños/as y les desagrada el trato infantilizado o sobreprotector.
- ✓ **Ofrecer ayuda** cuando sea necesario: ofrecer colaboración o apoyo cuando la persona pueda necesitarlo, no por sistema, ya que se puede interferir con su propia autonomía.
- ✓ **Escuchar activamente:** a las personas con discapacidad les gusta sentirse escuchadas, al igual que al resto de personas. No limites tu labor a la parte únicamente técnica, escucha a la persona en todo momento.
- ✓ **Pedirles opinión:** hay que contar con la opinión de la persona con discapacidad antes de tomar una decisión que la afecte.
- ✓ **Respetar sus decisiones:** hay momentos en los que todas las personas prefieren estar solas y no quieren aceptar las propuestas o ayudas que se les ofrecen. Es importante respetar esas decisiones sin ofenderse.
- ✓ **Mostrar respeto y tener una actitud de confianza constantemente.**

Si crees que los consejos anteriores son útiles, te animamos a compartirlos con tu entorno para que sepa cómo tratar correctamente a las personas con discapacidad.

Todos ellos se resumen en uno: tratar a las personas con discapacidad igual que tratas a cualquier otra persona.

ANCLAJES

Los anclajes son la forma en la que la silla de ruedas se queda fijada al suelo. Impiden que, durante un viaje o trayecto en el que puede haber curvas o producirse frenadas, la silla se mueva libremente por el espacio.

Estos pueden darse tanto en los maleteros de los autobuses/autocares (la persona está montada y la silla en el maletero), como en vehículos adaptados (taxis, VTC, etc.).



Es importante saber anclar correctamente una silla de ruedas en, de lo contrario, la silla se podría tambalear y dañar a otros pasajeros o a la persona en silla de ruedas.

Los anclajes son equivalentes al cinturón de seguridad para una persona usuaria de silla de ruedas cuando va en un vehículo.

Los anclajes de una silla de ruedas tienen 4 partes: 2 enganches delante de la silla y 2 detrás.

Antes de saber hacer un anclaje correctamente, es muy importante haber puesto los frenos a la silla de ruedas para que no se tambalee.

Cada enganche tiene que ir con la parte de la silla correspondiente:

- ✓ Enganche trasero derecho: va a la parte trasera derecha de la silla de ruedas.
- ✓ Enganche trasero izquierdo: con la parte trasera izquierda de la silla de ruedas.
- ✓ Enganche delantero derecho: con la parte delantera derecha de la silla de ruedas.
- ✓ Enganche delantero izquierdo: con la parte delantera izquierda de la silla de ruedas.

Para realizar el enganche:

- ✓ Se busca la posición correcta.
- ✓ Se acopla correctamente a la parte fija al suelo.

Es muy importante asegurarse de que esta y todas las partes estén correctamente enganchadas, acopladas o sujetas.

En caso de no estarlo, sería como si, en un asiento de coche ordinario, el cinturón de seguridad estuviera suelto o defectuoso, o el propio asiento estuviera suelto (lo podría acabar en tragedia mortal en caso de accidente).

Estas medidas son de vital importancia para la persona usuaria.

- ✓ El enganche se coloca en la parte correspondiente. Según el modelo de la silla, el enganche puede estar más arriba o más abajo, pero todas las sillas de ruedas tienen este sistema.
- ✓ Una vez enganchado, es de vital importancia asegurarse de tirar con fuerza de las correas para que la silla no baile.
- ✓ Cuando las correas estén suficientemente tensas, hay que fijarlas con la palanca q.

Excepcionalmente, algunos vehículos pueden tener un sistema de 2 anclajes, que se acoplan a raíles a ambos lados de la silla de ruedas.

Este modelo es difícil de encontrar, ya que es más común el anclaje de 4 puntos.

- **Cinturón de Seguridad**

Cuando la silla de ruedas esté anclada correctamente, se procede a poner el **cinturón de seguridad** a la persona.

1. En primer lugar, hay que comprobar de nuevo que todos los anclajes están colocados y fijados correctamente.
2. Una vez revisado, la parte suelta del cinturón se engancha al anclaje trasero derecho.
3. Después se coge la parte suelta y se engancha al otro extremo de la parte que se ha enganchado anteriormente.
4. De esta forma, ya se puede pasar el cinturón por delante de la persona, como en un asiento de coche ordinario.
5. Finalmente, hay que sujetar la parte retráctil fija al techo y engancharla como un cinturón de seguridad normal.
6. Hay que asegurarse de escuchar el “click” que confirme que está correctamente enganchado, similar al de un cinturón de coche ordinario.

● MANEJO DE UNA SILLA DE RUEDAS

- **Plegar una silla de ruedas**



Hay que levantar el reposapiés y el reposapiernas (dependiendo del modelo de silla podría ser necesario retirarlo).

Tras esto, hay que levantar el asiento por la mitad o por los extremos laterales para plegar la silla automáticamente.

- **Desplegar o abrir una silla de ruedas**

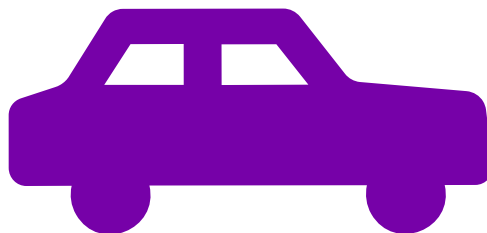
Para abrir una silla de ruedas, hay que empezar por los brazos de la silla (donde apoya los brazos la persona usuaria).

Haciendo algo de fuerza hacia los lados, se abren.



Colocar una silla de ruedas en un coche

1. Quita el reposapiés y el reposapiernas (si son desmontables).
2. Suelta los frenos.
3. Pliega la silla de ruedas y colócala paralela al maletero.
4. Agarra la silla. Tus brazos serán quienes eleven la silla.
5. Dobla las rodillas y las caderas, manteniendo la espalda recta. Levanta la silla y colócate al borde del maletero.
6. Introduce primero las ruedas grandes y después, el resto de la silla.



• **Bajar el escalón de la acera**

1. Inclina la silla hacia ti, empujando con el pie una de las barras de apoyo.
2. Empuja suavemente la silla hasta el borde del escalón, mientras sigues sujetando firmemente las empuñaduras de la silla.
3. Baja la silla sobre las dos ruedas grandes (es decir, las traseras).
4. Cuando la silla haya bajado el escalón, apoya con suavidad las dos ruedas pequeñas.

Es muy importante mantener la silla inclinada hacia atrás, hasta que haya bajado completamente el escalón. Así, se mantiene el equilibrio y la persona usuaria no vuelca hacia adelante.

• **Subir el escalón de una acera**

1. Colocar la silla perpendicular a la acera.
2. Poner el pie sobre una de las barras de apoyo para bascular la silla hacia atrás, y así hacer que se levanten las ruedas pequeñas (es decir, las delanteras).

3. Colocar las ruedas pequeñas en la acera, empujando con el pie y con las empuñaduras de la silla.
4. Subir la silla levantando las ruedas traseras, rozando la acera.
5. Dar un último empuje para que suba de forma suave, sin trompicones.

- **Bajar las escaleras**

1. Bascular la silla hacia atrás.
2. Avanzar las ruedas grandes sobre el borde del escalón.
3. Hacer bajar la silla suavemente sobre cada uno de los escalones.

Algunos consejos para bajar sillas de ruedas por escaleras:

- ✓ Utiliza tu cuerpo como contrapeso de la silla y la persona usuaria.
- ✓ No te arriesgues, si no estás seguro/a de tener la fuerza suficiente.

Es preferible recurrir a alguien de confianza que sepa manejar la silla o pedir ayuda, explicando previamente los pasos a seguir.



- **Subir algunas escaleras**

1. Inclinar la silla hacia atrás.
2. Colocar las dos ruedas grandes (es decir, las traseras) contra el borde del escalón.
3. Agarrar firmemente las empuñaduras de la silla de ruedas.
4. Colocar un pie en el primer escalón y otro en el segundo.
5. Extender la silla sobre el primer escalón. El peso de la persona que ayuda debe servir como contrapeso al de la silla y su ocupante.
6. Subir el segundo pie en el segundo escalón.

Es recomendable tomar un respiro entre escalón y escalón.

Es necesaria ayuda para estos pasos cuando:

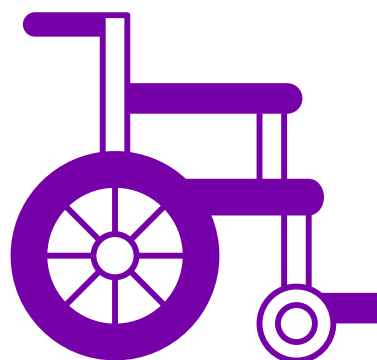
- ✓ Las ruedas grandes están colocadas delante.
- ✓ La persona que va sentada en la silla tiene un peso considerable.
- ✓ Si es posible, la ayuda debe constar de 2 personas: estas se colocarían a los lados de la silla para ayudar a subirla.

Agarrarían la silla con una mano en el prolongamiento superior de las ruedas pequeñas (es decir, las delanteras), manteniendo la silla inclinada hacia atrás.

Es importante que agarren la silla por partes estables, no por partes que puedan soltarse (no levantar nunca por los brazos o por los reposapiés).

● TIPOS DE COJINES PARA LAS SILLAS DE RUEDAS

Según las necesidades de la persona usuaria, es necesario **un tipo u otro de cojín específico**. Así, se evitan dolencias u otros perjuicios que podría causar una silla sin cojín.



- ✓ Cojín de visco: se usa, sobre todo, para personas mayores o personas que no necesitan mucho posicionamiento ni un alto nivel anti-escaras. Este cojín reparte la presión de forma equitativa, sobre todo en las partes del cuerpo que se apoyan directamente sobre él. Cuando la persona deja de estar sentada, recupera su forma original.
- ✓ Cojín anti-escaras: este cojín es recomendable para gente que necesita un nivel anti-escaras alto. Sin embargo, si la persona usuaria necesita posicionamiento y estabilidad, este tipo de cojín es bastante inestable, por lo que se debe consultar a un profesional sobre el uso de este cojín o de uno de gel. Este cojín es similar a estar sentado en una cama de agua, con muelles de aire que funcionan muy bien para evitar la presión.
- ✓ Cojín de gel: se recomienda para personas que necesitan equilibrio y posicionamiento, y a la vez necesitan un nivel anti-escaras considerable.

● OTROS CONSEJOS Y CONSIDERACIONES

- ✓ Es la propia persona con discapacidad quien dice cómo maniobrar con la silla.
- ✓ Hay que escuchar los deseos de la persona con discapacidad sobre la forma de mover la silla, y no zarandearla.

- ✓ Hay que comprobar la postura de brazos y piernas de la persona usuaria, ya que puede tener trastornos sensitivos y no darse cuenta de golpes, quemaduras o heridas.
- ✓ Hay que vigilar que la vestimenta y enseres de la persona estén colocados correctamente:
 - Que no caiga demasiado por debajo, pudiendo engancharse a la silla y romperse (o entorpecer el funcionamiento de la silla).
 - En caso de llevar vestidos, camisetas, blusas, etc., hay que asegurarse de que no hay arrugas en zonas donde el cuerpo esté permanentemente inmóvil, para evitar posibles úlceras por presión.
- ✓ La persona usuaria puede sufrir o sentirse molesta, si su silla de ruedas se manipula incorrectamente.
- ✓ Si crees que la persona se puede sentir molesta, no preguntes por el origen de su discapacidad o sus causas. Al fin y al cabo, es su vida privada.
- ✓ Si hablas con otra persona fuera del alcance de su vista, la persona usuaria puede sentirse ignorada o relegada.
- ✓ Nunca se debe levantar la silla por los brazos de esta, pues podría causar un accidente.
- ✓ En ciudad, hay que avisar siempre de las maniobras que se van a llevar a cabo.
- ✓ En terrenos desiguales o precipitados, se empuja más fácilmente apoyando sobre las ruedas grandes (es decir, las traseras), inclinando siempre hacia atrás para evitar las caídas.