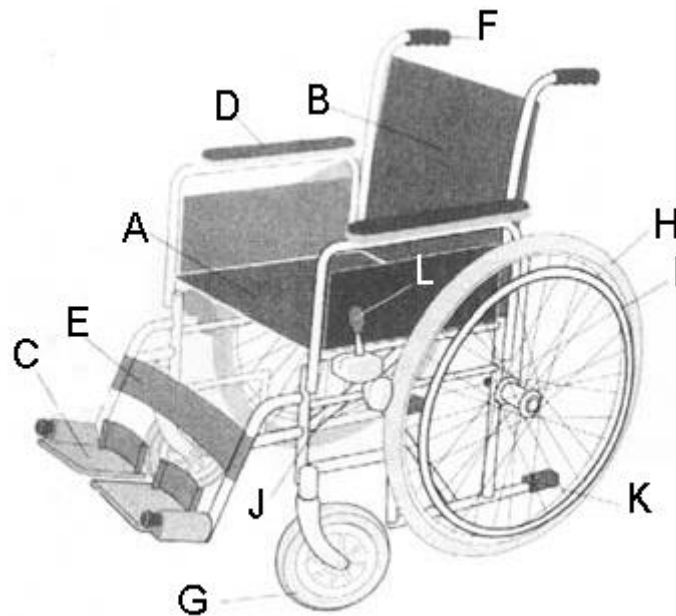


USO Y RECOMENDACIONES SOBRE SILLA DE RUEDAS

¿Qué es?

Es una ayuda técnica que consiste en una silla adaptada con al menos tres ruedas, aunque lo normal es que disponga de cuatro.

- A. Asiento
- B. Respaldo
- C. Reposapiés
- D. Reposabrazos
- E. Reposapiernas
- F. Empuñadura de empuje
- G. Ruedas delanteras giratorias
- H. Ruedas traseras propulsoras
- I. Aros propulsores
- J. Barras de cruceta
- K. Barras de inclinación
- L. Frenos



¿Para qué sirve?

Estas sillas están diseñadas para permitir el desplazamiento de aquellas personas con problemas de locomoción o movilidad reducida, debido a una lesión o enfermedad física.

Tipos de sillas de ruedas

- **MANUAL O AUTO ASISTIDA**

Estas sillas incorporan aros para que puedan ser propulsadas por el propio usuario en situación de dependencia o bien puedan ser impulsadas por el cuidador o acompañante. Se fabrican en dos modelos principalmente: plegables (para ahorrar espacio y poder ser transportadas en maleteros y otros habitáculos similares) y rígidas. Muchos de ambos modelos están fabricados en materiales ultraligeros, ya que su usuario debería ser capaz de levantarla y guardarla, consiguiendo así cierto grado de autonomía y autosuficiencia.

- **ELÉCTRICA**

Impulsadas por motores que son accionados por baterías de 40 o 50 amperios recargables. El ocupante controla la silla por medio de un mando y un pequeño panel de control que da acceso a configurar la velocidad y, en algunos modelos, la posición del respaldo, asiento, reposa pies, etc. colocado en uno de los apoya brazos.

Para usuarios que no puedan utilizar las manos existen dispositivos controlables por la boca. Algunos tipos cuentan con frenos con la tecnología ABS y en ciertos casos especiales con un navegador satelital y una consola con funciones de red activas también encargada de facilitar la movilidad del afectado.

Casi todos los modelos de sillas son altamente adaptables: tamaño y posición de asiento y respaldo, apoya brazos y apoya pies regulables y extraíbles.

Las sillas de ruedas están recogidas en la norma ISO 9999:2002

Criterios de elección

Aspectos a tener en cuenta a la hora de elegir una silla de ruedas:

- Adecuación al usuario:

Tiene que estar adaptada a las dimensiones, peso y tipo de discapacidad del usuario.

Si el uso de la silla es permanente conviene que disponga de cojines anti escaras.

- Las dimensiones de la silla:

Habitualmente existen varias tallas para cada modelo y algunos son regulables en altura, anchura y profundidad.

- Las dimensiones y características del entorno:

Debe tenerse en cuenta cuáles van a ser los lugares habituales de uso; la habitación, el baño, el coche, el barrio...

Hay sillas para exteriores, interiores o mixtas. Para pasar por las puertas deben quedar 5 cm a cada lado de la silla (si ésta mide 70 cm de ancho, la puerta deberá medir por lo menos 80 cm).

- Las actividades diarias a realizar:

Se ha de valorar si la persona en situación de dependencia puede auto propulsarse, si va a recorrer distancias largas, si realiza transferencias frecuentes y cómo las realiza, o si va a estar mucho tiempo frente a una mesa.

- Facilidad de plegado y transporte:

Debe plegarse o desmontarse con facilidad.

Las más sencillas son las de chasis plegables y las de ruedas de liberación rápida.

Es importante tener en cuenta el peso total de la silla, cuanto menor sea el peso mayor facilidad de transporte (el peso oscila entre los 15 kg de las sillas manuales y los más de 60 kg de las sillas eléctricas).

- Seguridad:

Debe ser estable ante el vuelco y debe soportar el peso del usuario.

Postura en la silla de ruedas

Es muy importante adoptar una postura que sea correcta y cómoda, sobre todo en usuarios que estarán permanentemente en la silla de ruedas. Por ello es conveniente adaptar la silla a las necesidades individuales de cada usuario y lograr:

- ✓ Mantener una buena alineación de pelvis y de columna.
- ✓ Tener buen equilibrio en sedestación.
- ✓ Prevenir las úlceras por presión.
- ✓ Mantener la función respiratoria.
- ✓ Facilitar la movilidad de los brazos.
- ✓ Facilitar el trabajo de los acompañantes

Normas de uso

- Antes del primer uso, y para evitar caídas y situaciones peligrosas, es recomendable practicar en terrenos planos. Se recomienda hacerlo acompañado.
- Para el uso de la silla compruebe que todos los componentes están bien sujetos y en buen estado.
- Tenga en cuenta que las partes tapizadas de la silla pueden calentarse y causar lesiones en la piel. Tape esas zonas o proteja la silla de ruedas de la radiación solar.
- La silla de ruedas no debe transportar a varias personas o cargas.



- Los surcos en el asfalto, rieles o estancamientos similares, si no puede esquivarlos, debe cruzarlos en un ángulo recto (90°).
- Evitar la realización de movimientos corporales que cambien el centro de gravedad y puedan provocar una caída.
- Evite empujar sin frenar hacia un obstáculo (escalón, bordillo), ya que el ocupante podría caer hacia delante.
- Para superar obstáculos utilice rampas.
- Para subir y bajar nunca se apoye en las plataformas de los reposapiés.
- En la calle tenga en cuenta el código de circulación.
- No conduzca la silla de ruedas bajo los efectos del alcohol o medicamentos.