

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Invalidos



CANADA



MEXICO



Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud



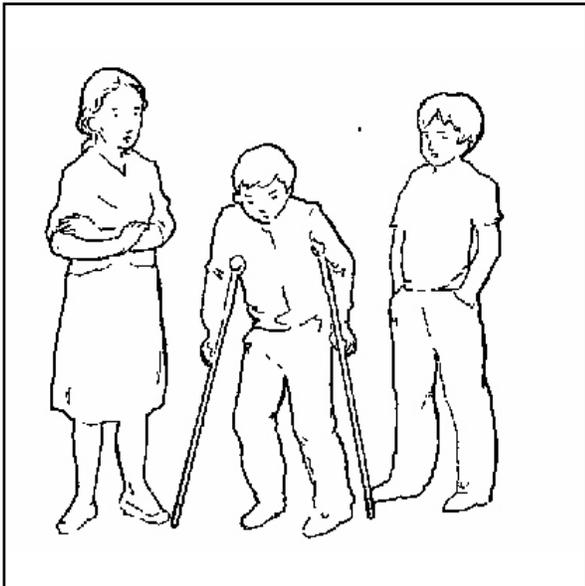
Instituto Salvadoreño de
Rehabilitación de Invalidos
1982

Cuadernos 8 al 10

(Portada)

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE



**Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos**

Catalogación elaborada por el Centro de Documentación e Información en Salud, OPS/OMS, El Salvador

Organización Panamericana de la Salud

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad: RBC Manual de Rehabilitación Basada en la comunidad/ Organización Panamericana de la Salud, Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. -- 1ª. Ed. -- San Salvador, El Salvador: OPS 2002.
583 p.; 28 cm.

ISBN 99923-40-12-6

1- Rehabilitación. I Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos. II. Título.

NLM WB32074/O68/2002

© Organización Panamericana de la Salud, 2002

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes y las peticiones de información deberán dirigirse al Programa de Organización y Gestión de Servicios de Salud, División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, Washington, D.C., Estados Unidos de América, que tendrá sumo gusto en proporcionar la información más reciente sobre cambios introducidos en la obra, planes de reedición, y reimpressiones y traducciones ya disponibles. Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones del Protocolo 2 de la Convención Universal de Derechos del Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan, en las publicaciones de la OPS, letra inicial mayúscula.

PUBLICADO POR LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, REPRESENTACION EL SALVADOR, CON APOYO TECNICO DE LA INICIATIVA TRIPARTITA MEXICO – CANADA – OPS Y FINANCIAMIENTO DE LA AGENCIA CANADIENSE PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL (CIDA).

OPS/OMS en El Salvador.

73 Avenida Sur N° 135. Colonia Escalón, Apartado Postal 1072, San Salvador, El Salvador. www.ops.org.sv

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE

Cuaderno No. 8	
Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona	5
Cuaderno No. 9	
Cómo prevenir las deformaciones de brazos y piernas	12
Cuaderno No. 10	
Cómo prevenir úlceras provocadas por la presión sobre la piel	26

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos

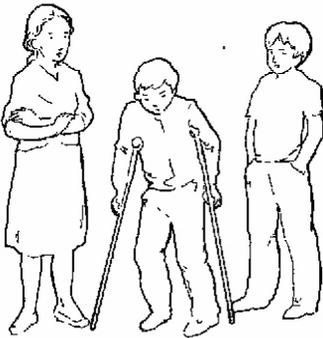
Los *cuadernos de capacitación* son para los familiares de las personas con diferentes tipos de discapacidades: dificultades para ver, oír, hablar o desplazarse, falta de sensaciones en las manos o en los pies, conducta extraña, ataques o problemas para aprender. Estos cuadernos proveen información acerca de las diferentes discapacidades y los procedimientos de rehabilitación que pueden ayudar a las personas con discapacidad a realizar tareas cotidianas como comer, vestirse, comunicarse, moverse y andar, jugar, ir a la escuela, y formar parte del trabajo y la vida social. Utilizando estos cuadernos, los miembros de la familia podrán capacitar a la persona para realizar estas actividades.

Cuaderno No. 8

COMO ENTENDER LA DISCAPACIDAD Y QUE HACER PARA AYUDAR A LA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE

¿Para qué sirve este cuaderno?

La información contenida en este cuaderno te ayudará a comprender la discapacidad de una persona con dificultad para moverse. También te explicará qué puedes hacer para ayudar a la Persona con Discapacidad.



- Una persona con dificultad para moverse puede no ser capaz de mover sus brazos o sus piernas.

Una persona con dificultad para moverse puede parecer diferente a las demás personas. Esto puede deberse a deformidades en distintas partes de su cuerpo. También, puede moverse de distinta manera.

Pueden faltarle parte o la totalidad de uno o ambos brazos o piernas, y por eso tendrá dificultad para moverse correctamente.

También puede tener dolores o rigidez en sus articulaciones o en la espalda, y por eso tener dificultad para moverse.

- Algunas personas nacen con esta dificultad. Otras veces es causada por una enfermedad o por un accidente.

La dificultad para moverse también puede ser causada por la vejez. Enfermedades en los huesos, en las articulaciones o en la espalda también pueden provocar la dificultad para moverse.

ACTIVIDADES QUE DEBE PODER HACER UN BEBE CON DIFICULTAD PARA MOVERSE

- Un bebe con dificultad para moverse algunas veces no puede mamar y puede necesitar ayuda para hacerlo. Un bebe con dificultad para moverse algunas veces no puede succionar.

Cuando está en los brazos de la madre, el bebé puede empujar la cabeza hacia atrás.

Puede sacar la lengua cuando la madre pone el pezón en la boca del bebe.

Por estas razones, el bebe puede necesitar ayuda para mamar o debe ser alimentado con una cuchara.



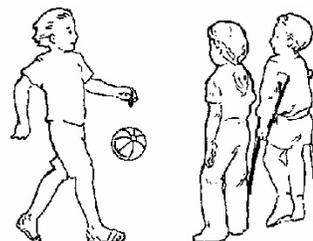
- Un bebe con dificultad para moverse quizá no pueda jugar como otros bebes de su edad o aprender todas las actividades que otros bebes aprenden. Un bebe con discapacidad necesita jugar más que los demás bebes para desarrollar estas capacidades.
- Consulta los cuadernos sobre el amamantamiento y los juegos para tu bebe. Los cuadernos te ayudarán a amamantarlo y a desarrollar sus capacidades a través del juego.

ACTIVIDADES QUE DEBE PODER HACER UN NIÑO O NIÑA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE.

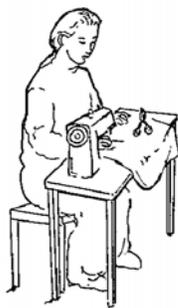


actividades.

- A veces, un niño o niña con dificultad para moverse no puede usar sus manos, sentarse solo o desplazarse sin ayuda. Debido a esto, el niño ó niña no podrá jugar como los otros niños, o no habrá aprendido a cuidar su higiene personal o no habrá ido a la escuela. Quizás no pueda ayudar con las labores de la casa como los demás niños.
- La mayoría de los niños ó niñas con dificultad para moverse pueden aprender a hacer muchas actividades. Algunos niños pueden tener también otras dificultades, para ver, para oír o para aprender. Aunque les lleve más tiempo que a los otros niños, ellos también pueden aprender a hacer algunas actividades.
- Todos los bebes y los niños necesitan jugar. El juego ayuda a desarrollar habilidades y capacidades, como moverse, aprender, oír, hablar, ver, etc. el juego también le enseña al niño ó niña a comportarse y le enseña sobre su entorno.
- El niño ó niña que capacitas puede necesitar ayuda para desarrollar sus habilidades a través del juego. Puede necesitar capacitación para cuidar de sí mismo, para desplazarse y para ir a la escuela.
- Si el niño ó niña que capacitas aprende a hacer estas actividades consulta los cuadernos que te ayudarán a capacitar al niño ó niña.



ACTIVIDADES QUE DEBE PODER HACER UN ADULTO CON DIFICULTAD PARA MOVERSE.



- A veces, un adulto con dificultad para moverse puede o no ser capaz de usar sus manos o sentarse solo. Puede no ser capaz de cuidar de si mismo. Puede no ser capaz de comer, bañarse, limpiarse los dientes, peinarse, cuidar sus uñas, lavar su ropa, usar la letrina o vestirse sin ayuda.

- La persona puede no ser capaz de desplazarse por su casa, el patio, o ir a la letrina o al lugar de baño, andar por el pueblo, o viajar en bús, en lancha o montar un animal, si es necesario.
- Un adulto con dificultad para moverse puede no haber ido a la escuela de niño ó niña, no hacer las labores de la casa, trabajar o participar en las actividades de la familia y de la comunidad.
- Si el adulto que capacitas necesita aprender a hacer todas estas actividades, consulta los cuadernos que te ayudarán a capacitar a la persona para hacerlas.



PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO QUE PUEDEN PRESENTAR UNA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE.

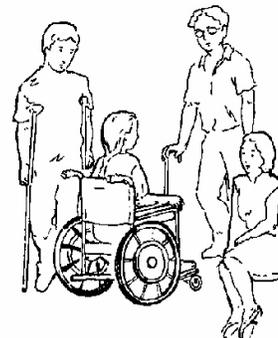


- Una persona con dificultad para moverse puede no ser capaz de hacer todo por sí misma. Puede necesitar pedir ayuda a otros. Esto la hace dependiente de otras personas y puede deprimirse y entristecerse, o no querer hacer nada, aún cuando lo pueda hacer.

Puede ser que demande atención adicional de su familia y de sus amigos.

Puede sentirse castigada por alguna fuerza invisible que le ocasionó un problema. Puede sentirse inferior a los demás y no tener fe en si misma.

- Una persona que repentinamente quede con una discapacidad puede no la acepte fácilmente y tampoco su nueva situación. Ya no podrá hacer las cosas que hacia antes y que le gustaba hacer, y se sentirá triste y deprimida.
- Una persona con dificultad para moverse puede tener problemas sexuales. Esto puede cambiar su comportamiento.
- Si la persona que capacitas tiene problemas de comportamiento, debes recordar que pueden estar causados por la discapacidad. Esto también debe entenderlo los otros miembros de la familia.



- Conversa con la persona sobre estos problemas. Ayúdala a aceptar su discapacidad. Dile que ésta no se debe a un castigo ocasionado por alguna fuerza invisible. Ayúdala a tener fe en sí misma capacitándola para poder hacer todas las actividades que le sean posibles. Hazla sentir un miembro útil de su familia. Dale cariño y seguridad, y dile a los otros miembros de su familia que hagan lo mismo.

De este modo, ayudarás a la persona a corregir sus problemas de comportamiento. Si después de todo esto aún tiene problemas de comportamiento, consulta con el personal de salud.

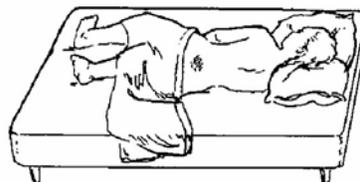
OTROS PROBLEMAS QUE LA PERSONA PUEDE TENER



- Si la persona no puede sentarse o darse vuelta de un lado a otro sin ayuda, deberás moverla de tanto en tanto para que no esté en la misma posición durante mucho tiempo. Esto prevendrá que sus brazos y piernas se pongan tiesos y se deformen. Si esto sucede su discapacidad empeorará.

Ayuda a la persona a prevenir la rigidez y las deformaciones cambiándola de posición y moviendo sus brazos y piernas con frecuencia. Usa el cuaderno que te enseñará a prevenir la rigidez y las deformaciones de brazos y piernas.

- La persona puede no sentir partes de su cuerpo. Debido a la falta de sensaciones, estas partes pueden lastimarse o ulcerarse fácilmente debido a la presión y al roce. Esto sucede si la persona permanece en la misma posición durante mucho tiempo.



Ayuda a la persona a prevenir ulceraciones en la piel cambiándola a menudo de posición. Si la persona a la que capacitas no tiene sensaciones en algunas partes de su cuerpo, usa un cuaderno que puedes consultar para aprender a prevenir las ulceraciones.

- Si la persona no puede controlar la expulsión de orina y de excrementos, consulta al Personal de Salud.



Entretanto, la persona se sentirá más feliz y sana si le enseñas a cambiarse y a lavar la ropa sucia a menudo.

Si la persona no puede lavar su ropa sucia, haz que algún familiar lo haga. Ayúdala a mantenerse limpia y seca. Esto es muy importante y ayudará a prevenir enfermedades y ulceraciones.

- Si una persona ha perdido un brazo o una pierna, a veces puede sentir como si todavía lo tuviera. Puede aún sentir dolor en esa parte del cuerpo, aún cuando ya no la tiene.

Si la persona que capacitas le sucede esto, explícale que eso es parte de su discapacidad.

- La persona con dificultad para moverse puede sentir dolor en las articulaciones. Puede sentir más dolor haciendo alguna actividad. Si esto le sucede a la persona que capacitas, deja de hacer la actividad y consulta al personal de salud.



- Algunas veces las persona con dificultad para moverse deben hacer ejercicios. Usa un cuaderno para usar cuando le enseñes a hacer los ejercicios o consulta con la terapeuta encargada.

CÓMO ENSEÑARLE A UNA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE A HACER UNA ACTIVIDAD



- Observe a la persona que capacitas. De este modo, sabrás cuáles son sus capacidades. También sabrás qué puede y qué no puede hacer por sí sola. Por ejemplo, sabrás cuánta ayuda necesita el niño ó niña que capacitas para vestirse y para desvestirse.

Siempre debes animar a la persona para que haga por sí sola todo lo que pueda.



- Cuando le enseñas a una persona a hacer una actividad, obsérvala durante todo el tiempo que estés enseñándole. Averigua cuánto puede hacer por sí sola. Ayúdala a hacer aquellas partes de la actividad que no pueda hacer sola.
- Enséñale solamente una actividad por vez. Comienza a enseñarle una nueva actividad solamente cuando haya aprendido a hacer la anterior.
- A continuación se describe cómo enseñarle a una persona con dificultad para moverse a hacer una actividad. Comienza con una actividad que creas que la persona puede aprender a hacer fácilmente. El ejemplo dado a continuación te muestra cómo enseñarle a un niño ó niña a quitarse los pantalones.

1. Piense cómo la persona debe hacer la actividad. Explícaselo. También dile por qué debe hacerla.

2. Muéstrale cómo hacer la actividad. Hazla tú mismo, o al mismo tiempo que ella.



3. Pídele que intente hacer la actividad. Deja que haga todo lo posible sin ayuda.



Ayuda a la persona a hacer aquellas partes de la actividad que no pueda hacer sola. Puedes ayudarla poniendo tus manos sobre las suyas y haciendo la actividad con ella. También dile qué es lo que debe hacer contigo cuando la ayudas con alguna parte de la actividad.



4. Cada vez que la persona complete la actividad contigo, demuéstrale que estás satisfecho.



- Cuando la persona haga sola parte de una actividad que antes no podía hacer, demuéstrale que está satisfecho con lo que hizo.
- Cuando la persona haga bien la actividad demuéstrale que esto te complace.
- Esto puedes hacerlo abrazándola o dándole palmadas en la espalda. También puedes decirle que ha hecho bien la actividad. Esto le animará a querer seguir haciéndola.

5. Cada vez que la persona necesite hacer la actividad, hazla con ella siempre de la misma manera.

Cuando la persona aprenda a hacer más pasos de la actividad dale cada vez menos ayuda e instrucciones. Pídele cada vez que haga lo que pueda sin ayuda. Pon tus manos sobre las suyas y dile lo que debe hacer solamente cuando necesite ayuda para completar la actividad.

6. Continúa capacitando a la persona de esta manera hasta que haya aprendido a hacer toda la actividad. Esto puede llevar varias semanas o meses.



OTRAS DISCAPACIDADES QUE PUEDE TENER LA PERSONA

- Una persona con dificultad para moverse también puede tener otras discapacidades. La persona que capacitas puede sufrir ataques o tener dificultad para aprender, oír, hablar o ver. Puede no tener sensaciones en las manos o en los pies. Si éste es el caso, puedes usar otros cuadernos que te ayudarán a capacitarla.



MEDICAMENTOS QUE PUEDE NECESITAR UNA PERSONA CON DIFICULTAD PARA MOVERSE

- Si la persona que capacitas tiene mucho dolor, debes pedirle ayuda al médico de tu zona. Quien recetará ciertos medicamentos que pueden ayudar.
- Ayuda a la persona a que aprenda a tomar los medicamentos a la hora indicada y durante el número correcto de días o semanas.
- La persona debe seguir tomando los medicamentos hasta que el médico le indique que deje hacerlo.
- Antes de que el medicamento se acabe debe pedirle más al personal de salud, si es necesario. De este modo, te aseguras que la persona que capacitas tiene siempre el medicamento que necesita.

RESULTADOS

Después de haber leído este cuaderno, verifica tus conocimientos contestando las siguientes preguntas.

- ¿Qué es lo más importante que debes enseñarle a un bebe con dificultad para moverse?
- ¿Por qué son útiles las actividades de juego para un niño ó niña con dificultad para moverse?
- ¿Por qué es tan importante que una persona con dificultad para moverse no permanezca en la misma posición durante mucho tiempo?

Revisa el cuaderno para comprobar si tus respuestas son correctas. Si no es así. Léelo nuevamente. Vuelve a contestar las preguntas y verifica tus respuestas.

Cuaderno No. 9

CÓMO PREVENIR LAS DEFORMACIONES DE BRAZOS Y PIERNAS.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Las instrucciones de este cuaderno te ayudarán a enseñarle a la Persona con discapacidad a cambiar sus miembros de posición y a prevenir la rigidez de las articulaciones de sus brazos y piernas para prevenir deformaciones.

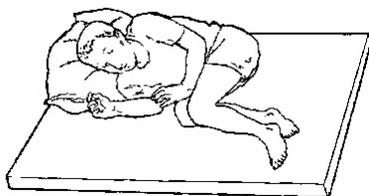
- La persona que capacitas tal vez no pueda mover sus brazos y piernas. Si las articulaciones de los miembros no se mueven, se endurecen. Cuando esto sucede los brazos y las piernas se deforman.
- La persona puede no mover sus brazos y piernas por alguna de las siguientes razones:
 - Por debilidad de los brazos, piernas o tronco;
 - Por rigidez de los brazos, piernas o tronco;
 - La persona no puede controlar los movimientos de los brazos, piernas o tronco.

CÓMO SE ENDURECEN Y DEFORMAN LAS ARTICULACIONES



- Una persona con dificultad para mover los brazos o las piernas puede mantenerlos en la misma posición todo el tiempo.
- Por ejemplo, una persona con dificultad para estirar las rodillas puede moverse en cuclillas, con las rodillas flexionadas.

- La persona puede sentarse siempre con las rodillas flexionadas.



- La persona puede dormir siempre con las rodillas flexionadas.

- Después de un tiempo no podrá estirar las rodillas, pues estarán tiesas.





- Una persona con las rodillas tías tiene más dificultad para desplazarse, bañarse, vestirse y usar la letrina.
- Si cualquier otra articulación se mantiene en la misma posición durante mucho tiempo, se puede entesar y deformar.



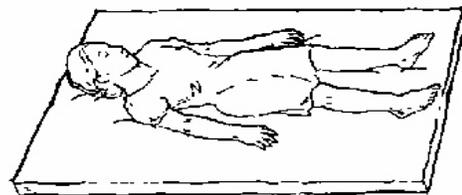
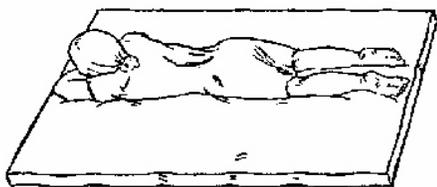
La deformación hará que la persona tenga más dificultad para moverse y para hacer sus actividades diarias.

CÓMO AYUDAR A LA PERSONA A PREVENIR LA RIGIDEZ Y LA DEFORMACIÓN DE LAS ARTICULACIONES

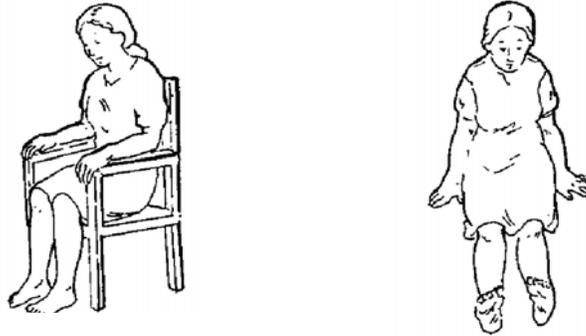
- Puedes ayudar a la persona que capacitas a prevenir la rigidez de sus articulaciones, y de este modo prevenir la deformación de las mismas. Para ello haz lo siguiente.
 1. Dile que cambie la posición de sus brazos, piernas y tronco;
 2. Dile que mueva las articulaciones de los brazos y de las piernas todo lo que le sea posible varias veces al día.
 3. Dile que mantenga las articulaciones en una buena posición durante el día y la noche.

1. Cómo cambiar la posición de los brazos, piernas y tronco

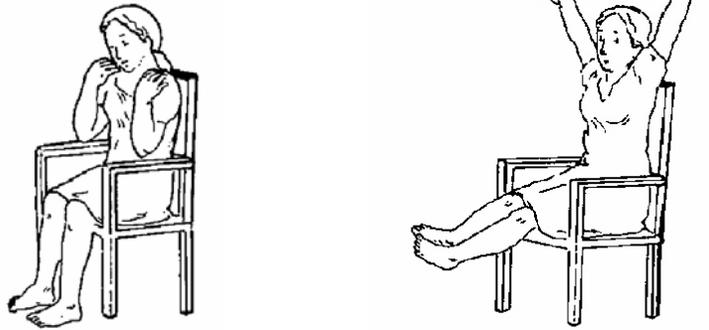
- La persona puede hacer esto, durante el día y la noche, acostándose en distintas posiciones. Algunas veces puede recostarse sobre su estómago y otras sobre su espalda.



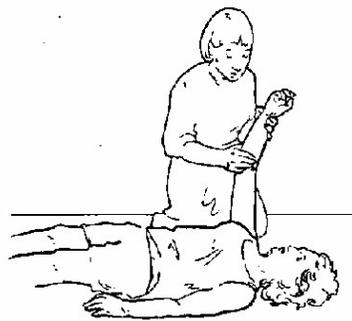
- Puede cambiar la posición de los brazos y tronco sentándose en distintas posiciones. Algunas veces puede sentarse en una sillas con las rodillas flexionadas. Otras veces, puede sentarse sobre el suelo o sobre una cama con las rodillas extendidas.



- La persona debe flexionar y estirar los brazos y las piernas mientras está acostada o sentada.



2. Cómo mover las articulaciones de los brazos y de las piernas



- Pídele a la persona que capacitas que mueva las articulaciones de sus brazos y piernas tanto como le sea posible.
 - Observa si puede mover completamente todas las articulaciones.
 - Si puede hacerlo sin ayuda, usa un cuaderno de capacitación con ejercicios que la persona pueda hacer sola.
- Si la persona no puede mover completamente todas las articulaciones ayúdala a hacerlo por medio de ejercicios.

CÓMO AYUDAR A LA PERSONA A MOVER LAS ARTICULACIONES

- Explícale a la persona que es importante hacer ejercicios varias veces al día todos los días para mover las articulaciones y así prevenir la rigidez.
- Ayuda todos los días a la persona a mover las articulaciones si no puede hacerlo sola. Mueve cada una todo lo que puedas en cada dirección. Puedes moverlas haciendo los ejercicios 1 a 11 descritos en este cuaderno.
 - Ayuda a la persona a hacer cada ejercicio 6 veces.
 - Haz los ejercicios suavemente.
 - Al hacer los ejercicios no fuerces los movimientos de las articulaciones.

Algunas veces, la persona puede sentir un poco de dolor al iniciar el ejercicio, pero éste disminuye con él. Si esto sucede, continúa haciendo el ejercicio con la persona.

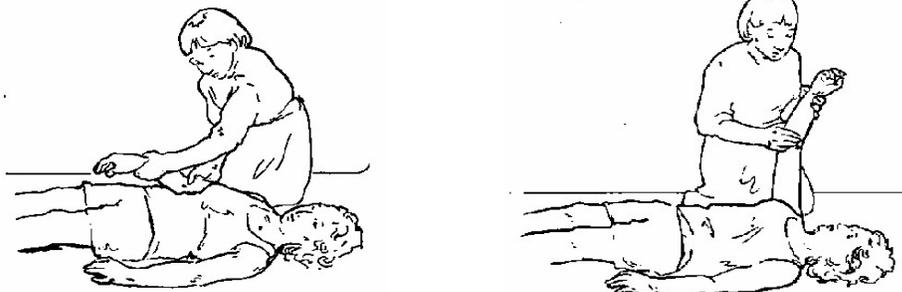
Si la persona siente dolor al iniciar el ejercicio, y aumenta con el mismo, deja de hacerlo. Haz otro ejercicio con el mismo miembro.

Si la persona siente dolor con todos los ejercicios, deja de hacerlos y consulta a la terapeuta de tu comunidad o al personal de salud.

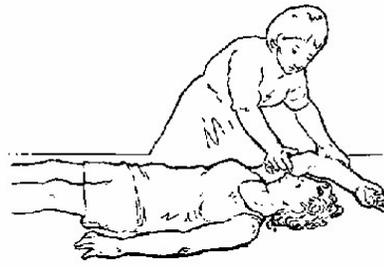
- Haz los ejercicios 1 a 10 mientras la persona está acostada sobre su espalda. Para hacer el ejercicio número 11 pídele que se acueste boca abajo. Si la persona no puede girar sola, ayúdala a hacerlo.

Ejercicio No. 1

- Levanta el brazo de la persona por sobre su cabeza.



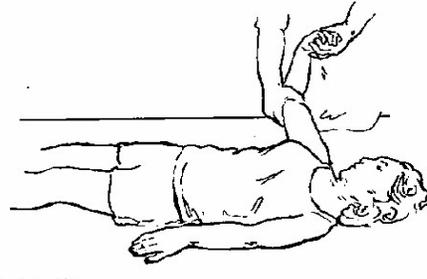
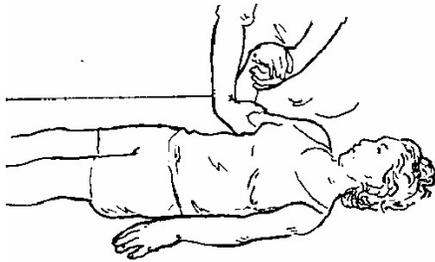
Cuando el brazo esté en el costado, el codo puede estar doblado o estirado.



- Luego lleva su brazo hacia el costado.
- Repite este ejercicio 6 veces.
Luego repítelo con el otro brazo.

Ejercicio No. 2

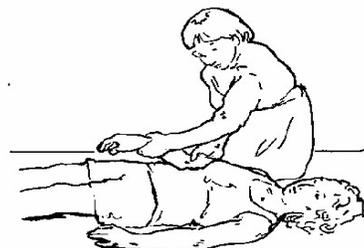
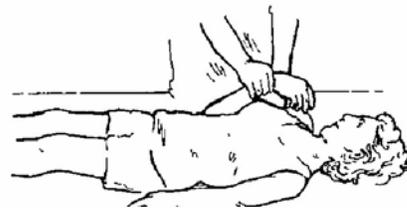
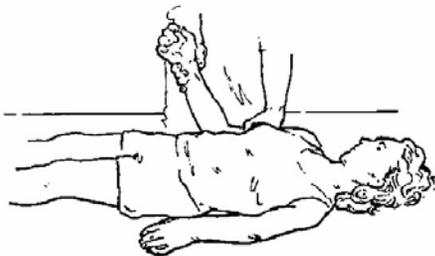
- Mueve el brazo de la persona hacia el costado y hacia fuera



- Luego vuelve a llevar el brazo contra el cuerpo.
- Repite este ejercicio 6 veces.
Luego haz el ejercicio con el otro brazo.

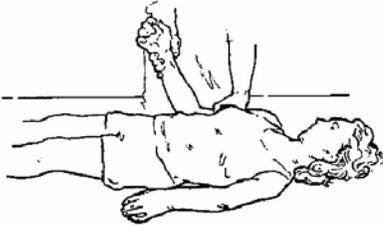
Ejercicio No. 3

- Dobra el codo de la persona

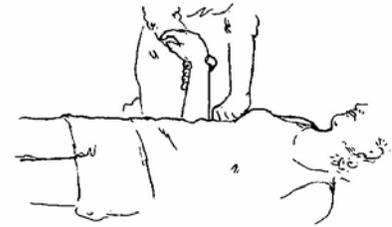


- Luego estírale el codo.
- Repite este ejercicio 6 veces
Luego haz el ejercicio con el otro codo.

Ejercicio No. 4



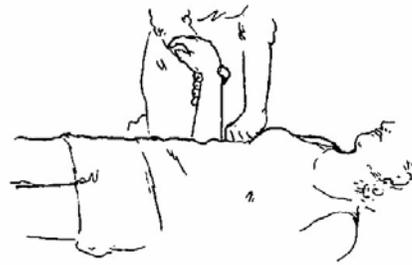
- Mueve el antebrazo de la persona de modo que la palma de la mano quede mirando hacia su cara. Luego gíralo alejando la palma de la mano de su cara.



- Repite este ejercicio 6 veces
Luego, repítelo con el otro antebrazo.

Ejercicio No. 5

- Dóblale la muñeca hacia delante y hacia atrás



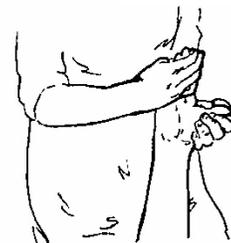
- Repite este ejercicio 6 veces
Luego, haz el mismo ejercicio con la otra muñeca.

Ejercicio No. 6

- Dóblale los dedos de la mano



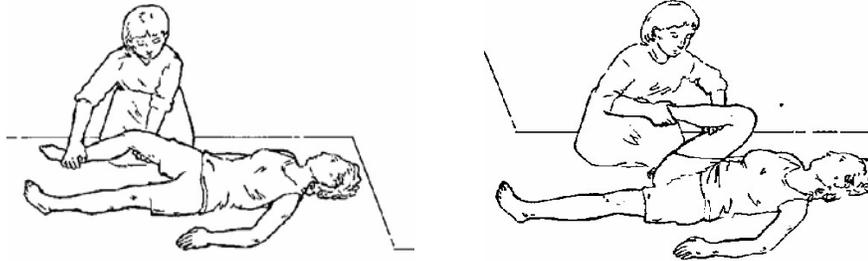
- Luego estírale los dedos.



- Repite este ejercicio 6 veces
Luego, haz el mismo ejercicio con los dedos de la otra mano.

Ejercicio No. 7

- Levántale la pierna con la rodilla flexionada



Si la otra pierna no se queda apoyada en la cama, sostenla con una de tus manos. Esto ayudará a mantenerla derecha.

- Luego estírale la pierna y ponla sobre la cama.
- Repite este ejercicio 6 veces
Luego, haz el mismo ejercicio con la otra pierna.

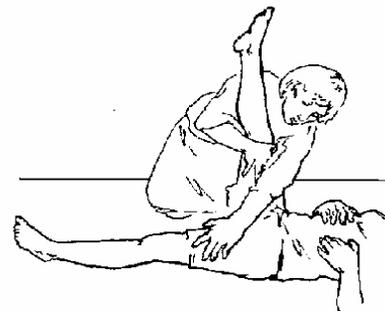


Ejercicio 8

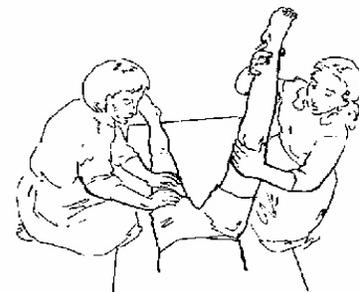


- Levántale la pierna con la rodilla estirada

Si la otra pierna no queda apoyada sobre la cama, sostenla con una de tus manos.

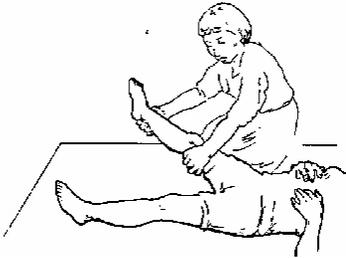


También puedes pedirle a otra persona que la sostenga. Esto le ayudará a mantenerla estirada.



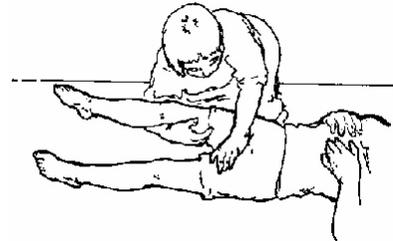
- Luego, lleva la pierna levantada hacia la cama.
- Repite este ejercicio 6 veces.
Luego, haz lo mismo ejercicio con la otra pierna

Ejercicio No. 9



- Mueve una de sus piernas hacia un lado alejándola de la otra pierna. No la levantes ni la rotes.

Si la otra pierna se mueve, sostenla con una de tus manos para evitarlo.



- Luego vuelve a juntar las piernas
- Repite este ejercicio 6 veces
Luego, haz el mismo ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio No. 10



- Mueve el pie sosteniéndole el talón y empujándolo hacia abajo.
- Luego usa tu brazo para empujar el pie hacia la pierna.



- A continuación, pon la mano sobre el pie y empujalo hacia abajo.
- Repite este ejercicio 6 veces
Luego haz el mismo ejercicio con el otro pie.

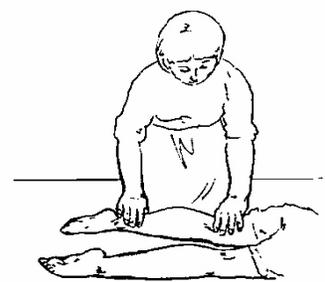
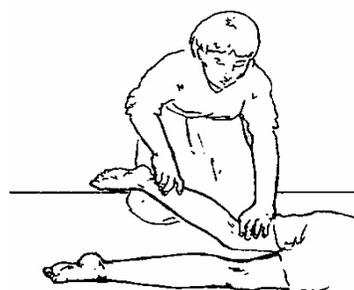
Ejercicio No. 11

Haz este ejercicio cuando la persona está acostada boca abajo.

- Dóblale la rodilla



- Luego estírale la rodilla



- Repite este ejercicio 6 veces
Luego haz el mismo ejercicio con la otra rodilla.

3. Cómo ayudar a la persona a mantener sus articulaciones en una buena posición.



- Una persona con dificultad para moverse puede no ser capaz de mantener sus brazos y sus piernas estirados y en una buena posición.

Si esto sucede, las articulaciones de sus brazos y piernas se pondrán tiesas y quedarán dobladas.

Una persona con las articulaciones tiesas tendrá serias dificultades para cuidar de sí misma.



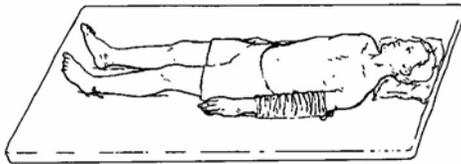
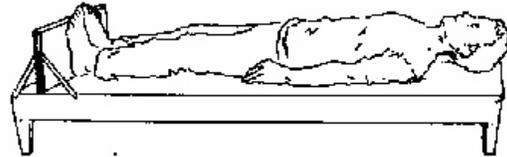
La persona también tendrá dificultad para desplazarse.

- Ayuda a la persona a mantener las articulaciones estiradas y en buena posición mientras está acostada sobre su espalda. Debes asegurarte que suceda lo siguiente mientras está acostada en esta posición.

Los brazos están estirados

Las piernas están estiradas

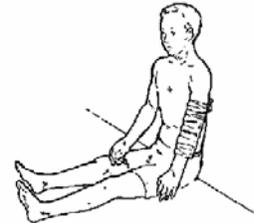
Los pies están estirados hacia arriba.



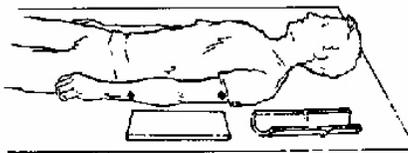
- Si la persona que capacitas no puede mantener los brazos o la piernas estirados, usa férulas para ayudar a mantenerlos estirados y en una buena posición.

La persona debe usar las férulas para mantener las articulaciones en una buena posición mientras duerme.

También puede usar las férulas durante parte del día.



CÓMO HACER FÉRULAS PARA LOS BRAZOS

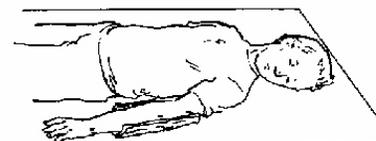


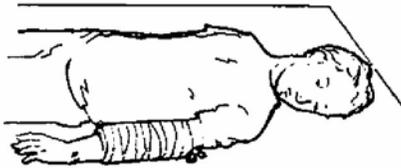
- Si los brazos de la persona no se mantienen estirados, debes hacer férulas para mantenerlos en esta posición.

Puedes hacer las férulas para los brazos con madera o con vara de bambú. Deben ser de un tamaño adecuado como para que el brazo de la persona esté cómodo.



Debe ser del largo del brazo de la persona desde la parte media del brazo hasta la parte media del antebrazo.

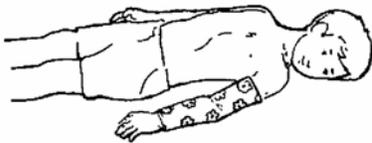
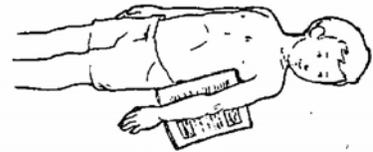




Pon la férula y luego venda el brazo para mantenerlo estirado.

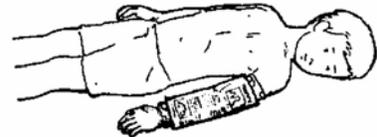
- Puedes hacer férulas para el brazo de un niño ó niña en la misma forma. También puedes usar cartón o varias capas de papel.

Debe ser del largo del brazo del niño ó niña, y debes vendarla alrededor del brazo.



Primero coloca una tela gruesa alrededor del brazo del niño ó niña.

Luego venda la férula de cartón o de papel alrededor del brazo.



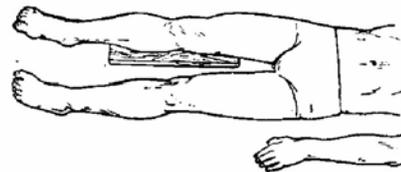
Usa tiras de tela para vendarlo.

CÓMO HACER FÉRULAS PARA LAS RODILLAS

- Si las piernas no permanecen estiradas, haz férulas para mantener en este posición.

Puedes hacer férulas para las rodillas de un adulto usando madera o bambú.

La madera o el bambú deben ser lo suficientemente anchas como para que la persona ponga su pierna cómodamente dentro de la férula.



Debe ser del largo de la distancia entre la mitad del muslo a la mitad de la pantorrilla.



Coloca varias capas de tela suave sobre la madera o el bambú para proteger la piel.



Usa dos tiras de tela para sostener la férula alrededor de la pierna. Ata una por encima de la rodilla y otra por debajo de la misma. De esta manera, evitarás la presión sobre la piel de la rodilla.

Puedes hacer un yagual pequeño de tela para poner debajo del talón y proteger la piel



El agujero del yagual evita que la piel del talón se lastime con la presión.



- Puedes hacer férulas para la rodilla de un niño ó niña de la misma manera. También puedes hacerlas de cartón o usando varias capas de papeles.

Para un niño ó niña pequeño puedes hacerla de cartón o papel. Debes hacerla de la misma manera que haces la del brazo.



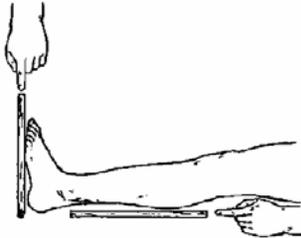
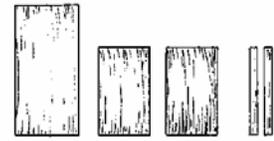
CÓMO HACER UNA FÉRULA PARA MANTENER EL PIE EN UNA BUENA POSICIÓN.

- Si la persona no puede mover el pie hacia arriba y hacia abajo, el pie quedará con la punta hacia abajo. Esto le hará difícil sentarse o pararse apoyando toda la planta del pie.



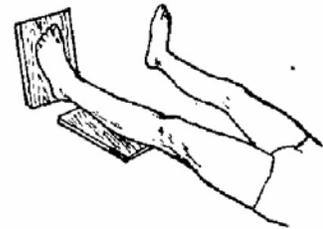
Puedes prevenir esto poniéndole una férula en el pie.

- Puedes hacer la férula para el pie usando cinco trozos de madera. Tres de ellos son para soportar el pie y la pierna, y los otros dos para mantener la férula.



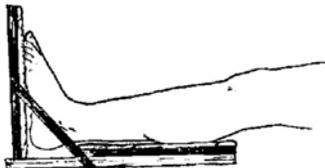
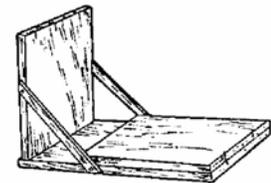
Usa dos trozos de madera, que sean del grosor de un dedo, uno del largo de la pierna desde el tobillo hasta por debajo de la rodilla, y la otra un poco más larga que el pie.

Ambos trozos deben ser del mismo ancho, lo suficientemente como para que la pierna y el pie estén cómodos.



Clava el trozo más largo por debajo de los trozos para la pierna y para el pie. Esto conforma la base de la férula.

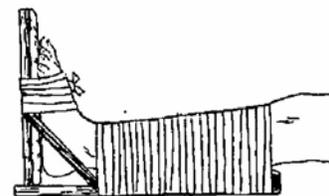
Luego clava los trozos pequeños a la base.



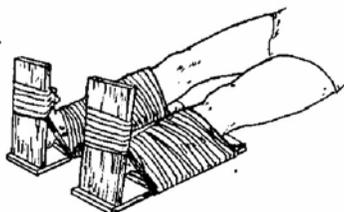
Forra la férula con tela suave para proteger la piel de la persona.

Usa dos tiras de tela para atar la férula alrededor de la pierna de la persona.

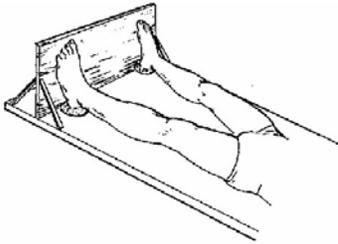
El talón no debe tocar la madera.



- Esta férula debe ser usada cuando la persona está acostada o sentada.



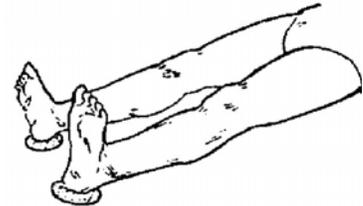
CÓMO HACER UN APOYAPIE PARA LA CAMA



- También puedes prevenir que el pie de la persona apunte hacia abajo poniéndole un apoyapié en la cama.

Puedes usar este tipo de apoyapié si la persona no puede moverse en la cama, ya que si la persona mueve sus piernas, los pies no permanecerán contra el apoyapié.

Ponle pequeños yaguales de tela debajo de los talones para proteger la piel.



RESULTADOS

	SI	NO
1. ¿La persona que capacitas tiene la dificultad para mover los brazos o las piernas sin ayuda?	_____	_____
2. Si la persona tiene la dificultad para moverse, ¿la estás ayudando diariamente a prevenir que se le deformen las articulaciones moviéndolas?	_____	_____
3. Si la persona no puede mantener las articulaciones estiradas, ¿la estás ayudando a prevenir las deformaciones usando férulas?	_____	_____

Si tu respuesta a la pregunta No. 1 es "NO", tú y la persona no necesitan este cuaderno.

Si tu respuesta a la pregunta No. 1 es "SI", pero tus respuestas a las preguntas no. 2 y 3 son "NO", vuelve a leer este cuaderno. Luego podrás ayudar a la persona a prevenir deformaciones en los brazos y en las piernas.

Si tus respuestas a las preguntas No. 1, 2, y 3 son "SI", tú y la persona lo están haciendo bien. Continúa haciendo las actividades.

Cuaderno No. 10

CÓMO PREVENIR ÚLCERAS PROVOCADAS POR LA PRESIÓN SOBRE LA PIEL.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Las instrucciones de este cuaderno te ayudará a capacitar a una persona con dificultad para moverse y que no tiene sensaciones, para prevenir ulceraciones o llagas causadas por la presión de la piel.



Algunas personas con dificultad para moverse no tienen sensaciones en algunas partes de sus cuerpos. La mayoría de las personas con dificultad para moverse y sin sensaciones, tienen este problema en la parte inferior del tronco y en ambas piernas. Algunas personas también pueden no tener movimiento ni sensaciones en la parte superior del tronco, antebrazos y manos.

- Una persona sin sensaciones en algunas partes de su cuerpo no sentirá la presión sobre éstas. Debido a que la persona no siente la presión, no moverá el cuerpo para aliviarlo. Si esto sucede por algún tiempo, la persona puede llagarse. Estas llagas son causadas por la presión.
- A continuación se dan algunas de las razones por las cuales la personas puede tener dificultad para moverse y no tener sensaciones.
 - Nació con dificultad para moverse y sin sensaciones en algunas partes del cuerpo;
 - Sufrió una lesión por la cual perdió al movimiento y la sensación en algunas partes de su cuerpo;
 - Tiene una enfermedad que le provocó la pérdida del movimiento y de sensaciones en algunas partes de tu cuerpo;

CÓMO AYUDAR A LA PERSONA PARA PREVENIR ULCERACIONES O LLAGAS CAUSADAS POR LA PRESIÓN SOBRE LA PIEL

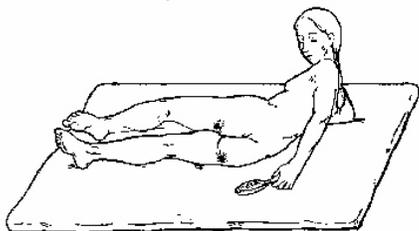
- Las ulceraciones o llagas de la piel causadas por la presión, pueden encontrarse en cualquier parte del cuerpo, piernas o brazos. Sin embargo, algunas partes del cuerpo soportan más presión que otras y, por lo tanto, la piel de éstas partes se pueden dañar más fácilmente. De la misma manera las ulceraciones o llagas se producirán más fácilmente en estas partes. Luego de leer este cuaderno conocerás qué partes del cuerpo usualmente soportan más presión.
- Puedes ayudar a la persona a prevenir las ulceraciones o llagas provocadas por la presión sobre la piel. Para esto haz lo siguiente.

1. Examina la piel.
2. Cambia a menudo la posición del cuerpo

1. Examina la piel

- Enséñale a la persona a examinarse la piel todos los días para averiguar si algunas partes se han oscurecido o enrojecido.

Aquellas partes de la piel que soportan mucha presión, se enrojecen u oscurecen más que el resto de la piel.

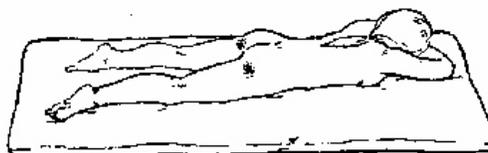


La persona debe examinar la piel de todo su cuerpo. Debe usar un espejo para observar la piel de la parte inferior de la espalda y de las nalgas.

Quizás la persona no pueda usar un espejo para examinarse la piel. En este caso tú deberás hacerlo diariamente para ver si la piel ha cambiado de color.

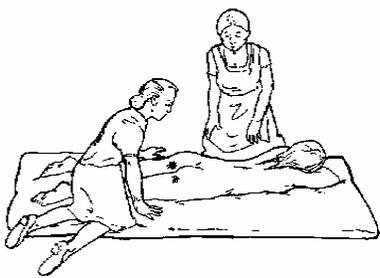
- Si alguna región de la piel se ha enrojecido u oscurecido, la persona deberá acostarse o sentarse de manera que la piel de dicha área no soporte más presión.

Por ejemplo, si alguna parte de la piel de las nalgas se ha enrojecido, la persona debe acostarse boca abajo o de costado.



No deberá sentarse o acostarse de espaldas.

- Algunas veces el enrojecimiento desaparecerá en unas pocas horas, pero otras veces tardará varios días en desaparecer. Hasta que esto suceda la persona no debe poner presión sobre la zona enrojecida u oscurecida.
- Si la persona no examina su piel todos los días no podrá comprobar si ésta ha cambiado de color. Quizás continúe sentándose o acostándose sobre una parte del cuerpo que ha enrojecido u oscurecido. Esto causará que la piel se abra y la persona tendrá entonces una ulceración o llaga causada por la presión sobre la piel.
- Si esto sucede la persona no debe sentarse o acostarse en una posición en la cual la ulceración o llaga soporte presión.
- Una ulceración o llaga provocada por la presión sobre la piel podrá desaparecer luego de varias semanas, pero algunas veces no desaparecerá por varios meses. La persona no debe dejar que la región de la piel donde se encuentra la ulceración soporte presión hasta que la ulceración haya cerrado.



- Si la persona que capacitas tiene una ulceración pídele al Personal de Salud que vaya a la casa de la persona

a examinar la ulceración. Pídeles que te enseñen a curar las ulceraciones.

2. Cambia a menudo la posición del cuerpo

- Enséñale a la persona a cambiar la posición de su cuerpo para prevenir que algunas partes de su piel soporten demasiada presión provocada por la cama, la silla o el suelo.

En cada posición la persona debe proteger su piel usando un almohadón o colchón grueso. Haz un almohadón para que la persona se siente sobre el y un colchón grueso para que la persona se acueste. Puedes hacerlos con zacate, paja, algodón o lana.

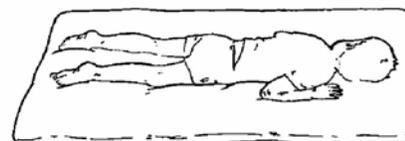
- Explícale a la persona por qué es importante que cambie la posición de su cuerpo muchas veces durante el día.
- Debe acostarse sobre su espalda por algún tiempo.



- Luego la persona debe acostarse sobre uno de sus lados.



- A continuación la persona debe acostarse boca abajo.



- Por último la persona debe acostarse sobre su otro lado.

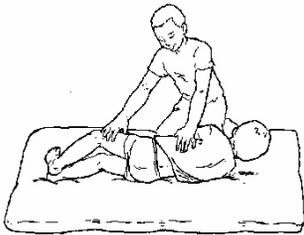
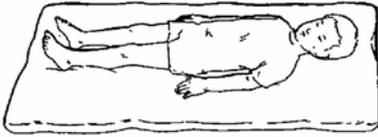


- Enséñale a cambiar de posición dos veces por la mañana, por la tarde y por la noche.

Si la persona se ulcera o llaga fácilmente, deberá cambiar de posición una o dos veces durante la noche.

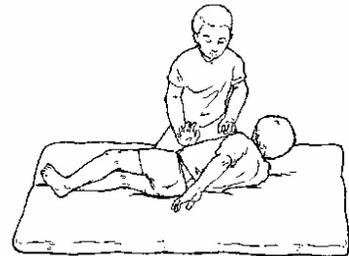
- También es importante que se sienta y se pare a menudo si es posible. No debe permanecer acostada durante todo el día sin pararse o sentarse en ningún momento.

Explícale por qué. Ayúdala a sentarse y a pararse, como así también a cambiar de posición mientras está acostada.



- Al principio ayúdala a cambiar de una posición a otra. Luego animála para que haga todo lo que pueda sin ayuda.

- Existen otros cuadernos en los cuales se explican cómo enseñarle a la persona a cambiar de posición. Pídelos si los necesitas.



- Algunas personas con dificultad para moverse siempre necesitarán ayuda para cambiar de posición. Si este es el caso de la persona que capacites, asegúrate que esta obtiene la ayuda que necesita para cambiar de posición.



- Enséñale a la persona a mover su cuerpo mientras se encuentra en una posición determinada. Estos pequeños movimientos del cuerpo te ayudarán a aliviar la presión sobre su piel.

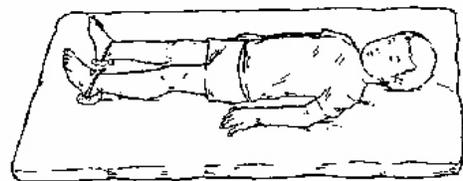
La persona deberá hacer esto muchas veces mientras se encuentra en una posición determinada.

CÓMO DEBE ACOSTARSE DE ESPALDAS

- Cuando una persona se acuesta de espaldas, el área que recibe más presión es la parte inferior de la espalda y los talones.

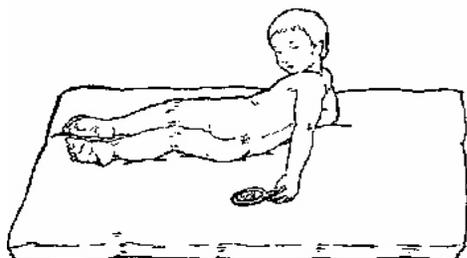
La persona debe acostarse sobre almohadas o sobre un colchón para proteger la piel de estas partes.

- Haz dos pequeños yaguales de tela suave para poner debajo de los talones de la persona. Los



agujeros de los yaguales prevendrán la presión sobre los talones. Amarra los yaguales a los pies de la persona con trozos de tela para mantenerlos en su lugar.

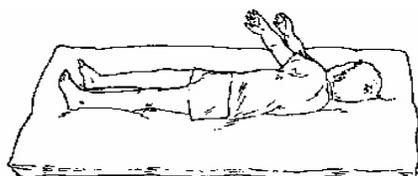
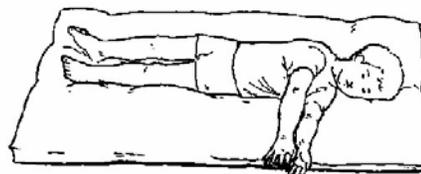
- Si la persona, al estar acostada sobre su espalda, no se protege la piel, habrá un cambio de color de la misma. La piel que cubre la parte inferior de la espalda y los talones se puede oscurecer o enrojecer. Esto demostrará que ha habido demasiada presión sobre la piel, y puede producirse una ulceración ó llaga.



- Si la piel cambia de color, la persona debe acostarse boca abajo y de costado para protegerla y evitar que el daño empeore. Asegúrate que la persona se acuesta en estas posiciones hasta que las zonas enrojecidas u oscurecidas hayan desaparecido.

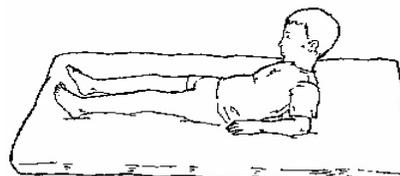
MOVIMIENTOS QUE LA PERSONA DEBE HACER MIENTRAS ESTA ACOSTADA DE ESPALDA

- Mientras está acostada de espalda, la persona puede primero girar la cabeza y los brazos hacia un lado.

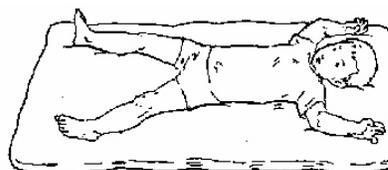


- Luego, deberá girar la cabeza y los brazos al otro lado.

- La persona debe tratar de apoyarse en los brazos y levantar ligeramente el cuerpo.



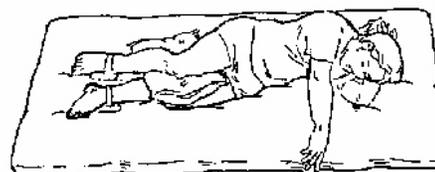
- Mientras está acostada de espaldas, debe también intentar cambiar la posición de los brazos y las piernas.



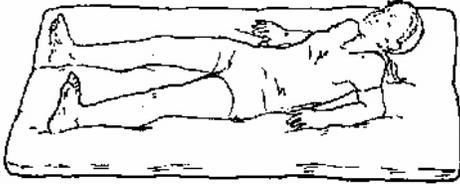
CÓMO

DEBE ACOSTARSE DE LADO

- Cuando una persona está acostada de lado, la región que soporta más presión es el lado de la cadera y de los tobillos.
- Para proteger la piel de los lado de la cadera y de los tobillos, la persona deberá acostarse sobre las almohadones o sobre un colchón.



- Pon los yaguales de tela que hiciste anteriormente en los costados de sus tobillos. Lo agujeros de los yaguales prevendrán la presión sobre los huesos de los tobillos. Átalos con tiras de tela alrededor de sus tobillos para mantenerlos en su lugar.

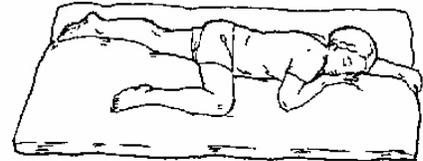
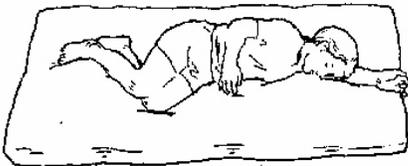


- Si la persona no protege su piel mientras está acostada de lado, cambiará el color de la misma. La piel de los costados de su cadera y de sus tobillos se oscurecerá o enrojecerá. Esto demostrará que ha habido demasiada presión sobre la piel, y puede producirse una ulceración o llaga.

Si la piel cambia de color, la persona debe sentarse o acostarse sobre la espalda, sobre el estómago o sobre el otro costado para evitar que el daño empeore. Asegúrate que la persona se acueste en estas posiciones hasta que las zonas oscuras o enrojecidas hayan desaparecido.

MOVIMIENTOS QUE LA PERSONA DEBE HACER MIENTRAS ESTA ACOSTADA

- Mientras está acostada de lado la persona puede girar levemente hacia delante.

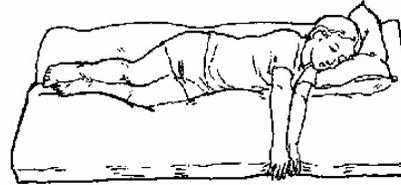
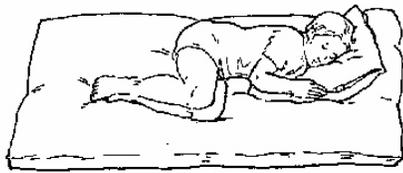


Luego la persona debe girar levemente hacia atrás.

Pon almohadas detrás de la persona. De esta manera podrá girar contra los almohadones.



- La persona también debe tratar de cambiar la posición de sus brazos y piernas mientras está acostada de costado. Si es posible, enséñale a estirar y doblar los brazos y las piernas.



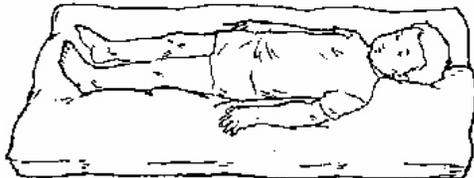
CÓMO DEBE ACOSTARSE BOCA ABAJO

- Cuando la persona está acostada boca abajo la parte de su cuerpo que soporta más presión son las rodillas.

Para proteger la piel de las rodillas deberá acostarse sobre almohadones o sobre un colchón.



- Pon un pequeño yagual de tela por encima de sus rodillas para que éstas no soporten tanta presión cuando la persona está acostada boca abajo.
- Si mientras está acostada boca abajo, la persona no se protege la piel observarás un cambio en el color de la misma. La piel que cubre las rodillas se enrojecerá o se oscurecerá. Esto demuestra que la piel soporta demasiada presión y puede producirse una ulceración ó llaga.



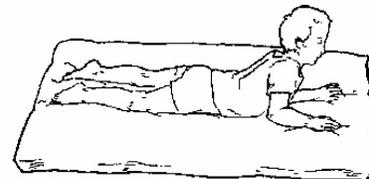
que la persona se acueste en estas posiciones hasta que las zonas enrojecidas u oscuras desaparezcan.

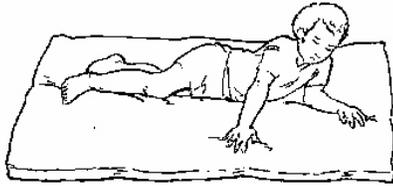
Si la piel cambia de color, la persona deberá sentarse o acostarse de espaldas o de costado para evitar que el daño empeore. Asegúrate de

MOVIMIENTOS QUE LA PERSONA DEBE HACER MIENTRAS ESTÁ ACOSTADA BOCA ABAJO

- Mientras está acostada boca abajo la persona debe tratar de apoyarse en los brazos y levantar ligeramente el cuerpo.

Luego deberá acostarse nuevamente.





También debe intentar girar ligeramente hacia un lado y luego hacia el otro.

- Cuando la persona se sienta la parte del cuerpo que soporta más presión son las nalgas.

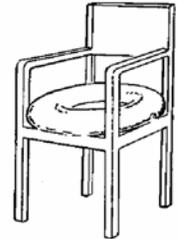
Para proteger la piel de las nalgas la persona debe sentarse sobre el almohadón.



- Si la piel de las nalgas se oscurece o se enrojece luego de estar sentada por poco tiempo, la persona deberá sentarse sobre un almohadón relleno de aire.



El tubo de una llanta pequeña puede utilizarse como almohadón. Llena el tubo de aire. Pon una tela sobre el mismo para que la persona no se siente sobre el hule. Este puede calentarse y dañar la piel de la persona.



- Si la persona no se protege la piel mientras está sentada observarás un cambio en el color de la misma. Algunas partes de la piel que cubre las nalgas se oscurecerá o enrojecerá. Esto demostrará que la piel soporta demasiada presión y se producirá una ulceración ó llaga.

Si la piel cambia de color, la persona deberá acostarse boca abajo o de costado para evitar que la piel sufra más daño. Asegúrate que la persona se acuesta en estas posiciones hasta que las zonas oscurecidas o enrojecidas desaparezcan.



MOVIMIENTOS QUE LA PERSONA DEBE HACER MIENTRAS ESTA SENTADA

- Mientras está sentada la persona debe inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro.





- La persona también debe moverse hacia delante y hacia atrás.

- La persona debe tratar de apoyarse en los brazos para levantar las nalgas de la silla.

- Mientras está sentada debe cambiar la posición de los brazos y de las piernas.



RESULTADOS

	SI	NO
1. La persona que capacitas, ¿Tiene dificultad para sentir en algunas partes de su tronco, piernas o brazos?	_____	_____
2. Si es así, ¿Las has capacitado para que cuide su piel y para que prevenga ulceraciones ó llagas en la misma?	_____	_____
3. Si es así, ¿Qué está haciendo para prevenir ulceraciones provocadas por la presión?		
¿Cambia a menudo la posición de su cuerpo?	_____	_____
¿Protege su piel mientras está acostada de espaldas?	_____	_____
¿Protege su piel mientras está acostada de lado?	_____	_____
¿Protege su piel mientras está acostada boca abajo?	_____	_____
¿Protege su piel mientras está sentada?	_____	_____
¿Revisa su piel todos los días para ver si hay algunas partes de su cuerpo que soportan demasiada presión?	_____	_____
Si es así, ¿mantiene estas áreas libres de presión hasta que el enrojecimiento desaparece?	_____	_____

Si tu respuesta a la pregunta número 1 es "NO", tú y la persona no necesitan este cuaderno.

Si tu respuesta a las preguntas 1 y 2 han sido "SI", pero algunas a todas tus respuestas a la pregunta número 3 son "NO", vuelve a leer este cuaderno.

Luego capacita a la persona para que pueda hacer todas las actividades necesarias para proteger su piel.

Si todas las respuestas a las preguntas 1, 2, y 3 son "SI", tú y la persona han trabajado bien. Continúa haciendo otras actividades.



Organización Panamericana de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud