

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 14 al 16**

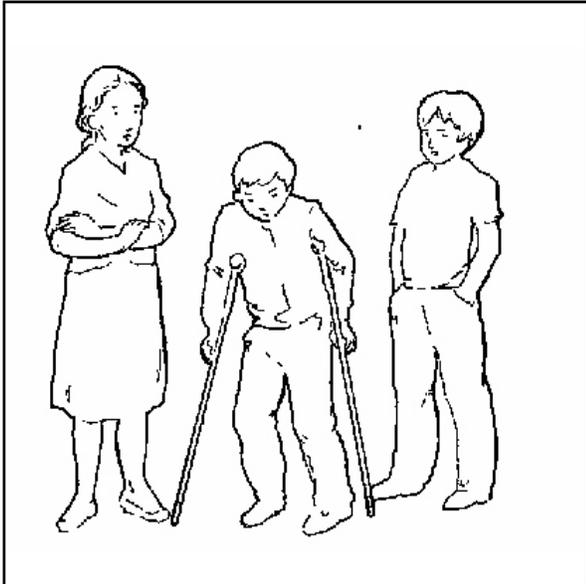
(Portada)

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**

*(retiro de la portada)*

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](http://www.ops.org.sv)

---

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

---

Cuaderno No. 14

Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma

5

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. 14

### CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA CUIDAR DE SÍ MISMA

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Las instrucciones contenidas en este cuaderno capacitarán a una persona con dificultad para moverse, para cuidar de sí misma. La persona podrá hacer mejor muchas actividades como, por ejemplo, comer, mantenerse limpia y vestirse sin ayuda.

- Una persona que se puede cuidar a sí misma se sentirá feliz al poder hacerlo. No se sentirá dependiente de otros.

Puedes ayudar para que un niño ó niña ó un adulto ó adulta con dificultad para moverse sea independiente dentro de sus posibilidades capacitándolo para que cuide de sí mismo.

#### ALIMENTARSE SOLO, ES IMPORTANTE

- Alimentarse solo, es importante. Las personas con discapacidad que no se alimentan por sí mismas quizás no obtengan suficiente alimento. Se pueden enfermar.
- Una persona con discapacidad necesita comer los mismos alimentos y beber los mismos líquidos que otras persona de su misma edad. Asegúrate que la persona que capacitas come los mismos alimentos que otras persona de su edad.
- Las personas comen de diferentes maneras. Algunas comen con sus manos. Otras utilizan cucharas o tenedores. Algunas utilizan una mano, otras utilizan ambas manos.
- Si la persona podía comer por sí misma antes de quedar con discapacidad, enséñale a comer de la misma manera que lo hacía antes. Sólo si esto no es posible. Enséñale otra manera de hacerlo.



#### MANTENER LA LIMPIEZA AL COMER Y BEBER



- Mantenerse limpio ayuda a prevenir enfermedades. debes enseñarle a la persona que capacitas a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de comer.
- Enséñale a lavar las cosas que utiliza para comer y beber, como platos, cucharas y tazas. Debe lavarlos después de cada comida.

Dile a la persona que los mantenga en un lugar limpio y lejos del polvo y de las moscas.



- Los recipientes con agua para beber de deben mantener tapados para proteger el agua del polvo, de las moscas y de otros insectos.
- Enséñale a la persona a hervir siempre el agua para beber. Luego, debe dejarla enfriar. El agua limpia previene las enfermedades.

## POSICIONES EN QUE LA PERSONA DEBE MANTENERSE MIENTRAS COME Y BEBE

- La persona que capacitas debe mantenerse en una posición cómoda para comer. Si es posible, debe sentarse de modo que tanga libre las manos.
- Si la persona no puede sentarse sola con las manos libres, ayúdala a sentarse apoyada de las siguientes maneras.
- Siéntate a un lado de la persona y sostenla con tu brazo. De este modo, sus manos estarán libres para poder tomar los utensilios necesarios para comer y beber.
- También puedes encontrar una caja para que la persona se siente en ella de manera que su cuerpo tenga apoyo y sus manos estén libres.



- La persona quizás pueda sentarse en una silla e inclinarse sobre al mesa que le sirva de apoyo mientras come.

Hacer esto le ayudará a evitar que su cabeza se vaya hacia atrás.

- Si la persona no puede mantenerse erguida su cabeza, pon uno de tus brazos detrás de su cuello para mantenerse su cabeza y evitar que éste caiga hacia atrás.

Sostener la barbilla de la persona con tu mano ayudará a mantener su cabeza erguida y evitará que está caiga hacia delante.

Si la persona siempre tiene la cabeza inclinada hacia un lado, siéntate del otro lado de la persona y girale la cabeza hacia delante con tu mano.



## QUÉ DEBES RECORDAR CUANDO COMIENCES LA CAPACITACIÓN

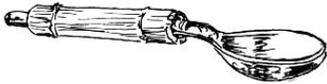


- Deja que la persona coma y beba sin apurarse. No lo hagas apurada.
- Cuando comiences a capacitar a la persona, quizás ésta no puede comer toda la comida sin ayuda. Deja que coma lo que pueda sin ayuda. Luego, ayúdala a comer el resto de la comida.
- Cuando la persona aprenda a comer de la manera que le enseñas, o aprenda a comer sola, muéstrale que te complace lo que ha hecho. Celébrale que lo ha hecho bien. De este modo, la animarás para querer aprender más.

## **COMER**

### **Cómo capacitar a la persona para que tome la comida y se la lleve a la boca**

- Enséñale a la persona a tomar la comida y a llevársela a la boca usando una o ambas manos.



- Si la persona puede usar una cuchara para comer, hazle el mango más seguro para que pueda sostenerla más fácilmente.



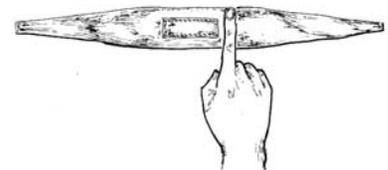
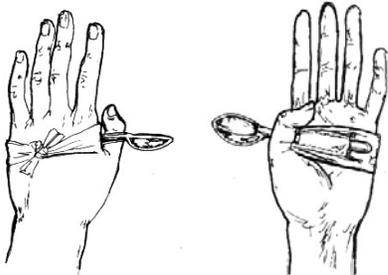
- Para hacer esto, utiliza un trozo delgado de bambú.



- Si la persona no tiene dedos o no puede utilizar sus dedos para sostener una cuchara, haz una banda con un bolsita adonde poner la cuchara.
- Sujeta la banda al brazo o a la mano de la persona.

Luego, enséñale a tomar la comida con la cuchara y a llevársela a la boca.

- Has la banda de tela, como se muestra en el dibujo. Debe tener un ancho igual a la mitad de un dedo. Has un bolsita en la banda.



Pon el mango de la cuchara dentro de la bolsita.

Luego, amarra la banda a la mano de la persona.

- Quizás la persona no pueda levantar su mano y llevarla a la boca. Si es así, dile que ponga el codo sobre el suelo, la rodilla o sobre la mesa.



También puedes enseñarle a llevar la mano a la boca ayudándose con la otra mano.

- Quizás la persona no pueda utilizar los brazos para comer. Si es así, enséñale a bajar la cabeza hasta la mesa y a tomar la comida con la boca.

## CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA QUE SE LLEVE LA COMIDA A LA BOCA

- Enséñale a la persona a ponerse comida y bebida en la boca de frente. No debe poner comida o bebida dentro de la boca de lado.
- Solamente debe poner un poco de comida o bebida por vez dentro de la boca.



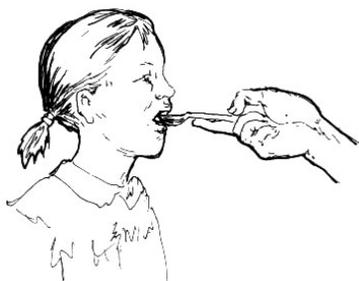
- Enséñale a la persona a tomar la comida con los labios y no con los dientes.

• Si la persona escupe la comida cuando se la pone en el medio de la lengua, enséñale a poner la comida a un lado de la lengua. Luego, pon la siguiente cucharada de comida del otro lado.



- Si la cabeza de la persona se cae hacia atrás, sostenla la cabeza mientras le das de comer. Esto le ayudará a controlar su lengua.

## CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA QUE MASTIQUE Y TRAGUE



- Capacita a la persona para que mantenga la cabeza erguida y en línea con su cuerpo mientras traga la comida o la bebida. Si la cabeza cae hacia atrás, le resultará difícil tragar.

- Enséñale a mantener la boca cerrada mientras mastica y traga.



- Si el labio inferior de la persona se cae, enséñale a mantenerse lo levantado con los dedos.

- Si la persona no puede masticar, enséñale a hacerlo. Pon su mano sobre su mandíbula. Luego, pon tu mano sobre la de la persona. Mantén sus labios cerrados y mueve su mandíbula con tu mano. De este modo, te enseñarás a masticar.



Si la cabeza de la persona cae hacia atrás sosténla.



- Si la persona tiene dificultad para tragar la comida y la bebida, ayúdala a hacerlo. Puedes hacer esto, frotando suavemente la garganta de la persona, utilizando dos dedos, mientras ella trata de tragar lo que tiene en la boca.

## **BEBER**

**Cómo capacitar a la persona para que sostenga una taza con sus manos y se la lleve a la boca.**

- Enséñale a la persona a sostener una taza ya a llevársela a la boca utilizando una o ambas manos.

La taza puede tener una o dos asas, lo que le hará más fácil la tarea.

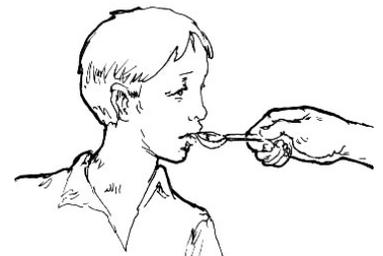


## **CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA A TOMAR UN SORBO DE LÍQUIDO Y A TRAGARLO**



- Si la persona no puede sostener una taza con sus manos, o no puede llevársela a la boca, enséñale a tomar utilizando una pajilla. Pon uno de los extremos de la pajilla en la taza y el otro en la boca de la persona.

- Si la persona no puede sorber o succionar enséñale a beber utilizando una cuchara.



## PODER MANTENERSE LIMPIO POR SI MISMO ES IMPORTANTE

- Mantenerse limpio es importante porque el polvo transmite enfermedades. la persona que capacitas debe hacer esto. Le ayudará a mantenerse sana.

## LAVARSE Y BAÑARSE



- Capacita a una persona con dificultad para moverse para que pueda bañarse de manera que no corra ningún peligro. Por ejemplo, la persona puede bañarse mientras está sentada bajo una ducha o dentro de una pila ó guacal. Puede también utilizar un recipiente para echarse el agua por encima. Quizás la persona tenga que ir a un lago, a un río o aun arroyo para bañarse.
- Si la persona no puede ir sola al lugar de baño, busca a alguien que la pueda acompañar. Quizás un familiar, un amigo o un vecino pueda llevarla.
- También puedes preparar todo para que la persona se bañe en la casa sentada en un guacal grande con agua.

Luego de llenar el guacal con agua, muéstrale a la persona cómo usar otro recipiente para echarse el agua por encima.



- Algunas persona no pueden ponerse de cuclillas o pararse. Quizás, no pueda estar de pie mucho tiempo. Si este es el caso de la persona que capacitas, ésta se puede sentar en un banquito o en una caja mientras se baña.



La persona puede necesitar otro banquito, una caja o una mesa para apoyarse mientras se baña.

- La persona que capacitas debe lavarse la cabeza y el cuerpo con agua y jabón todos los días. Enséñala a lavarse la cabeza y el cuerpo todos los días.

- Si la persona que capacitas no puede sostener la barra de jabón con las manos, ata el jabón con una cuerda alrededor de su cuello. Pera esto, haz un agujero en el jabón y pasa una cuerda por éste.



- Si la persona no puede mover un brazo y, por lo tanto, no puede llegar con él a una parte de su cuerpo, enséñale a utilizar un cepillo. Un cepillo con mango largo le ayudará a alcanzar aquellas partes de su cuerpo que no pueda alcanzar con las manos mientras se enjabona y se lava.

El cepillo se puede hacer de paste, y el mango largo lo puedes hacer de madera o de bambú. Amarra el mango al cepillo utilizando una cuerda ó pita.

## LIMPIARSE LOS DIENTES



- Enséñale a la persona a limpiarse sus dientes todos los días.

Se puede limpiar los dientes con un cepillo, un palito flexible o un dedo. Puede utilizar pasta de dientes o carbón molido o sal.

Al limpiarse los dientes, la persona siempre tiene que cepillarse desde las encías hacia los bordes de los dientes. También tiene que limpiar el interior y el exterior de los dientes. Debe, también, limpiarse los dientes que están en la parte de atrás de la boca.

- Enséñale a enjuagarse la boca con agua, luego de limpiarse los dientes.

## PEINARSE

- Enséñale a peinarse todos los días.
- Si la persona no puede levantar sus brazos para alcanzar su cabello, le será más fácil si el cepillo tiene un mango largo. Haz el mango de madera o de bambú y luego amárralo con pita al peine.

La persona también puede apoyarse en una mesa mientras se peina.



## CUIDARSE LAS UÑAS



- Enséñale a la persona a cortarse las uñas a menudo.

Enséñale a limpiarse las uñas todos los días cepillándoselas con agua y jabón.

- Si la persona no puede cortarse o limpiarse las uñas por sí sola, ayúdala a hacerlo.

## LAVAR LA ROPA



- Capacita a la persona para que pueda lavar su ropa a menudo y a ponerse ropa limpia luego de bañarse.

Puede lavar su ropa antes de bañarse de manera que ésta se seque al sol mientras la persona se baña.

- Si no puede sentarse en el suelo para lavar su ropa, puedes enseñarle a sentarse en un banquito o en una caja para lavarla.

## USAR LA LETRINA Y LIMPIARSE



- La persona debe usar la letrina de la misma manera que lo hacen otros miembros de su familia.
- Si no puede ir sola a la letrina has que alguien lleve a la persona. Esta debe ir de la misma manera que va al lugar de baño
- Si la persona tiene dificultad para ponerse en la letrina, fija dos postes a los lados de la letrina. La persona se puede sostener de los postes mientras se agacha y se levanta,



- También puedes atar una cuerda a la pared de la letrina para que la persona se agarre de ella mientras está usándola.



- Si la persona que capacitas no puede usar la letrina , puede aprender a utilizar una bacinica o guacal. Esta debe ser vaciada en la letrina que utiliza la familia cada vez que la persona la utilice.
  - La persona debe limpiarse cada vez que vaya a la letrina o use la bacinica ó guacal.
  - La persona debe lavarse las manos con agua y jabón cada vez que haya utilizado la letrina.
- Cuando la persona que capacitas aprenda a hacer una nueva tarea, o hace algo bien, demuéstrole que te ha hecho feliz. Elógiarla. De este modo, la animarás para querer seguir aprendiendo.

## VESTIRSE POR SI SOLO ES IMPORTANTE



- Poder vestirse y desvestirse por sí solo es importante para que una persona no se sienta dependiente de otros.
  - La persona debe usar el mismo tipo de ropa que el resto de su familia de manera que se sienta parte de la familia.
  - Cuando comiences la capacitación, le será más fácil aprender primero a quitarse la ropa.
- Luego que haya aprendido a quitarse la ropa, puede aprender a ponérsela.



- Elige una posición que le facilite a la persona que capacitas a vestirse.
  - Si la persona no puede mantenerse mucho tiempo de pie, capacítala para que se vista estando sentada.
- La persona también puede vestirse apoyada contra una pared.
- También, puedes hacerlo sentada en una silla.



- Si la persona no puede sentarse o permanecer sentada por mucho tiempo, debes capacitarla para que pueda vestirse estando acostada.
- Cuando la persona que capacitas aprenda una nueva actividad, o haga algo bien, demuéstrale que esto te hace feliz. Elógiala. De este modo, la animarás para querer hacer más.

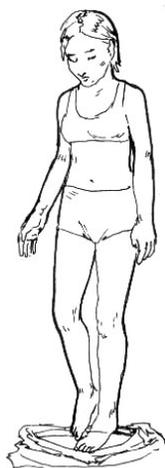
## QUITARSE LA ROPA



- Si la persona usa pantalones, enséñale a sacar primero la pierna más fuerte y luego la pierna más débil.



- Si la persona usa una blusa con mangas, enséñale a quitarse primero la manga del brazo más fuerte y luego el brazo más débil. Muéstrale cómo usar el brazo más fuerte para sacar el brazo más débil de la blusa.



Si la persona usa un vestido o una camisa con mangas, enséñale a quitárselos de la misma manera.

- A menudo a la persona le resulta más fácil quitarse un vestido o una falda, si la deja caer y luego saca los pies de ella.

Si la persona usa un vestido, una falda o pantalones flojos, enséñale a quitárselos de esta manera.

## PONERSE LA ROPA



- Si la persona usa pantalones, enséñale a poner primero la pierna la pierna más débil dentro de los pantalones, y luego la pierna más fuerte.

- Si la persona usa una camisa con mangas, enséñale a poner primero el brazo más débil y luego el más fuerte.

Si la persona usa un vestido, o una blusa con mangas, enséñale a ponérselos de la misma manera.



## CÓMO HACERLE MÁS FÁCIL A LA PERSONA AL VESTIRSE



- Si la ropa que usan las personas de tu comunidad es difícil de poner y quitar, modificala de manera que la persona que capacitas pueda vestirse con más facilidad. A continuación, se sugiere algunos de estos cambios:

- Ropa que sea más floja de lo normal es más fácil de poner y quitar. También, le resultará más fácil desplazarse a la persona si usa ropa floja.

- Por esta razón, haz los pantalones o las mangas de las camisas, vestidos y blusas, un poco más flojos de lo común.
- Tú puedes usar elásticos en vez de botones o zipper metálicos, para cerrar los pantalones o las faldas que use la persona.



- Agrega bolsas a la ropa de la persona de manera que ésta pueda poner cosas en ellas.



- Si la persona usa faldas, hazlas de manera que se envuelva alrededor del cuerpo.
- También puedes agregar aberturas en el frente, en los hombros, o a los costados de la blusas o de los vestidos para hacerle más fácil a la persona ponérselos y quitárselos.
- Si la persona no puede usar botones y ganchos para sujetar su ropa, cámbialos por pitas para que la persona los amarré de manera que su ropa quede cerrada.

- Muéstrala a la persona cómo usar una vara de bambú delgada o un palo de madera para ayudarse a poner los zapatos o los calcetines.
- Si la persona aún tiene dificultad para alimentarse, ir a la letrina, bañarse o vestirse, prueba otras maneras de hacer estas actividades. Tú y la persona pueden hallar maneras que le faciliten estas actividades.



## RESULTADOS

Luego de haber utilizado este cuaderno por un tiempo, contesta las preguntas que se dan a continuación.

Comienza observando a la persona que capacitas. Luego, contesta las preguntas poniendo la fecha en el cuadro correspondiente a cada pregunta. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "SOLA", si la persona siempre hace la actividad sin ayuda. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES", si la persona hace parte de la actividad sola y algunas veces necesita ayuda. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "IMPOSIBLE", si la persona no puede hacer ninguna actividad sin ayuda.

¿SE ALIMENTA? (INCLUYE COMER Y BEBER)	SOLA <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Se mantiene limpia? (Incluye lavarse, bañarse, limpiarse los dientes)	SOLA <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O ALGUNA VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Usa la letrina?	SOLA <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Se viste y se desviste?	SOLA <input type="checkbox"/> CON ALGUNA AYUDA O ALGUNAS VECES <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>

Si todas tus respuestas han sido “SOLA”, has trabajado bien y la persona puede hacer todas estas actividades sin ayuda. Ya no necesitas este cuaderno.

Si tu respuesta ha sido “CON ALGUNA AYUDA O ALGUNA VECES” o “IMPOSIBLE”, esto puede deberse a una de las razones que se dan a continuación. Revisa la lista para encontrar dicha razón y para averiguar qué puedes hacer al respecto.

RAZÓN	QUÉ PUEDES HACER
1. No has capacitado a la persona lo suficiente.	Continúa capacitándola hasta que pueda hacer cada actividad. Luego, deja de usar este cuaderno.
2. No has seguido correctamente las instrucciones	Si crees que no has entendido las instrucciones. Vuelve a leer el cuaderno. Luego, repite la capacitación hasta que la persona pueda hacer todas las actividades. Luego, deja de usar este cuaderno.
3. La persona no puede ser capacitada para hacer la actividad debido a su discapacidad.	Continuará necesitando ayuda para hacer cada actividad. Consulta al Personal de Salud para ver si suspendes el uso de este cuaderno.



# Organización Panamericana de la Salud

*Oficina Regional de la*  
Organización Mundial de la Salud