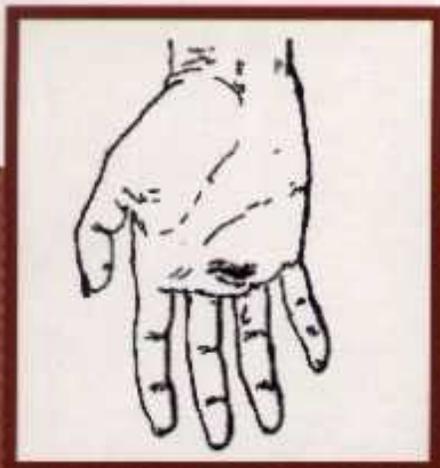


Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON FALTA DE SENSACIONES EN LAS MANOS O EN LOS PIES



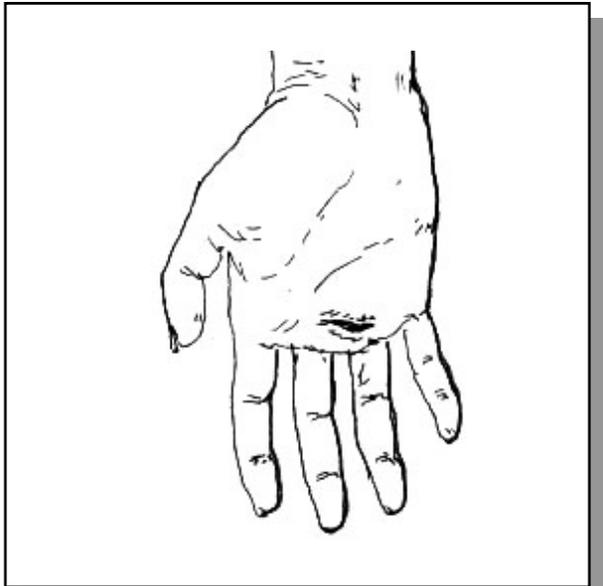
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos



(Portada)

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

**CUADERNOS DE CAPACITACIÓN
PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA
CON FALTA DE SENSACIONES
EN LAS MANOS O EN LOS PIES**



**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

CUADERNOS DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA CON FALTA DE SENSACIONES EN LAS MANOS O EN LOS PIES

Cuaderno No. 17	
Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona	1
Cuaderno No. 18	
Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma	8

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. 17

CÓMO ENTENDER LA DISCAPACIDAD Y QUÉ HACER PARA AYUDAR A LA PERSONA.

¿Para qué sirve este cuaderno?

La información contenida en este cuaderno te ayudará a entender la discapacidad de una persona sin sensaciones en las manos o en los pies. También te explicará cómo ayudar a la persona.

- La persona que capacitas no puede sentir dolor en las manos o en los pies. Debido a esto, se puede lastimar las manos o los pies fácilmente si no se los protege de la presión, de los objetos ásperos o afilados, o del calor.
- En una persona puede haber perdido la sensación en las manos o en los pies por alguna de las siguientes razones:
 - La persona tiene una enfermedad que le hace comenzar a perder las sensaciones en las manos o en los pies. Esta pérdida de sensación es la causada por la discapacidad. Esta enfermedad puede ser tratada con medicamentos. Si al persona sigue un tratamiento, se puede curar la enfermedad y la persona no perderá más sensación. Por lo tanto, la discapacidad no empeorará. Sin embargo, los medicamentos no servirán si la persona ha tenido la enfermedad por mucho tiempo.
 - La persona sufrió un accidente que le causó la pérdida de sensaciones y de movimiento en las manos o en los pies. Si no producen más lesiones, la dificultad no empeorará.

CÓMO NOS AYUDAN LAS SENSACIONES

- Podemos sentir muchas cosas con nuestras manos y pies. Podemos sentir la presión sobre nuestra piel, si un objeto es áspero, afilado o suave. Podemos sentir el calor y el frío. Podemos sentir dolor.
- El dolor nos permite saber si nos lastimamos las manos o los pies. Si nos lastimamos , protegemos la parte lastimada de nuestro cuerpo pues todavía podemos sentir dolor. De esta manera, el dolor nos ayuda a proteger nuestras manos y pies.
- Sentimos dolor en nuestra manos si sostenemos algo duro o levantamos algo que es muy pesado. El dolor nos permite saber que nos podemos lastimar las manos a causa de la presión.



- Sentimos dolor en nuestras manos si las rasguñamos o cortamos cargando madera dura, cuerda o cañas. El dolor nos permite saber cuándo nos lastimamos las manos con objetos ásperos o afilados.

- Sentimos dolor en nuestras manos cuando tocamos algo que está muy caliente. De esta manera, el dolor nos hace saber que nos podemos lastimar las manos con el calor y que debemos retirarlas inmediatamente para no quemarnos.



- Si caminamos mucho, sentimos dolor en nuestros pies. El dolor nos advierte que debemos parar y descansar nuestros pies por un rato porque, de otra manera, nos los podemos lastimar. De la misma manera, si tenemos los pies lastimados y caminamos, el dolor que sentimos nos advierte que no podemos caminar con los pies lastimados para no lastimarnos más.

- Sentimos dolor en nuestros pies si caminamos sobre el terreno pedregoso o si nos clavamos un clavo o una espina. El dolor nos advertirá que nos podemos lastimar los pies con objetos ásperos o afilados.



- Sentiremos dolor en nuestros pies si caminamos sobre arena o piedras calientes. El dolor nos avisa que el calor puede lastimar nuestros pies y que nos debemos retirar inmediatamente para no quemarnos los pies.
- Cuando sientes dolor en tus manos o en tus pies, deja de hacer lo que estás haciendo y protégelos.

CÓMO UNA PERSONA SE PUEDE LASTIMAR LAS MANOS O LOS PIES.



- Una persona que no tiene sensaciones en las manos o en los pies, se los puede lastimar fácilmente porque no siente dolor. El sudor y la grasa de nuestra piel la protegen y la mantienen fuerte. La piel de las manos y de los pies de las personas sin sensaciones en ellos, no produce sudor ni grasa, de esta manera, la piel se seca y se lastima fácilmente.
- Ampollas, quemaduras, rasguños o cortes, son las lastimaduras que pueden sufrir nuestras manos y pies. También nos podemos lastimar la piel con espinas o astillas.

- Una persona, debido a que no tiene sensaciones en las manos se las puede cortar o arañar al manipular objetos ásperos.



- Una persona sin sensaciones en los pies se los puede lastimar si camina o permanece parada durante mucho tiempo.

También se los puede lastimar o cortar si se para sobre un objeto filoso.

- La persona debe proteger cualquier lastimadura que tenga en las manos o en los pies para que se le pueda curar.



- Si la persona no sabe que tiene una lastimadura en un pie o en un mano, continuará usándolo. Por lo tanto, la herida no cerrará y empeorará.

Si la persona sigue usando la mano lastimada, la presión de los objetos contra la lastimadura le abrirán y la harán más profunda.



Si la persona camina con un pie lastimado, la presión del suelo abrirá la herida y la hará más profunda.

presión



DIFICULTAD CON LOS OJOS



- Una persona que no tiene sensaciones en las manos o en los pies, también puede tener dificultad con sus ojos.
- Puede no tener sensaciones en los ojos, por lo tanto, no sentirá cuando el polvo, la arena o un objeto pequeño se le meta en los ojos. Debido a que no lo siente y no parpadeará.

Los ojos están lastimados se pueden humedecer y enrojecer

Si la persona se lastima los ojos a menudo, puede tener dificultad para ver.

- La persona puede tener uno o ambos párpados débiles. Si es así, el ojo no se cerrará completamente.

Esto secará y enrojecerá los ojos.



CÓMO CUIDAR LOS OJOS



- Para prevenir que los ojos se sequen y enrojeczan, la persona debe parpadear a menudo.

Cuando la persona note que el viento levanta polvo o arena, debe parpadear muchas veces y cerrar los ojos con firmeza. Esto los protegerá del polvo y de la arena.



- Mantén los ojos limpios todo el tiempo, y las moscas lejos de ellos.

Especialmente mantén las moscas fuera de tus

ojos.

- No te toques los ojos con las manos. Si sientes o enrojecidos trata de cerrarlos. Para ayudarte puedes tirar de la piel que lo rodea hacia el



los ojos secos a cerrar el ojo oído.



- Cúbrete los ojos para protegerlos del polvo, de la arena o de los objetos pequeños. Usa un sombrero o lentes para protegerlos.

- Protégete los ojos del polvo durante la noche. Duerme con la cabeza cubierta.



- También puedes usar un paño limpio y húmedo para cubrirte los ojos. Usa otro paño limpio y seco para asegurar el paño húmedo sobre los ojos.

MEDICAMENTOS PARA UNA PERSONA SIN SENSACIONES EN LAS MANOS O EN LOS PIES

- Una persona sin sensaciones en las manos o en los pies puede necesitar medicamentos. Estos la ayudarán a curar una enfermedad que provoca, en la mayoría de las personas, la pérdida de sensaciones. Asegúrate de que la persona que capacitas consulte al personal de salud o al médico local para averiguar si necesitas medicamentos.
- Si la persona toma medicamentos, asegúrate de que sabe tomarlos, a la hora correcta y durante el tiempo correcto.
- Asegúrate de que la persona continúe tomando el medicamento hasta que el personal de salud o el médico le indique lo contrario.



- Antes de que se termine el medicamento debes pedirle más al personal de salud o al médico. Debes asegurarte de que la persona que estás capacitando no se quede sin medicamentos.
- Si se produce algún cambio en la condición de la persona, díselo al personal de salud. Por ejemplo, si la persona pierde más sensaciones en las manos o en los pies, si se lastima o si tiene salpullido, consulta al personal de salud.

ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER

- Una persona sin sensaciones en las manos o en los pies puede tener dificultad para moverlos.

La persona puede no haber ido a la escuela siendo niño. Puede no hacer las labores de la casa, trabajar o participar en actividades familiares o de la comunidad.

Consulta al personal de salud para saber si la persona a la que capacitas debe hacer estas cosas. El te dará los cuadernos que te ayudarán a enseñarle a la persona a hacer estas actividades.

- La persona que capacitas debe aprender a cuidar sus manos y pies, porque no tiene sensaciones en ellos.

CÓMO CUIDAR LAS MANOS Y LOS PIES SIN SENSACIONES

- Las personas sin sensaciones en las manos o en los pies deben cuidárselos. A continuación se describe lo que deben hacer.
 1. Protege sus manos de lastimaduras;
 2. Protege sus pies de lastimaduras;
 3. Revisar cuidadosamente sus manos y pies varias veces al día para ver si se los han lastimado;
 4. Limpiar, remojar, aceitar y ejercitar sus manos y pies todos los días;
 5. Cuidar las heridas y dejar descansar la mano o el pie que se haya lastimado hasta que la herida se haya cerrado;
 6. Usar las manos y los pies.
- El Personal de Salud te dará otro cuaderno en el cual se describe cómo hacer estas cosas.

RESULTADOS

Luego de haber leído este cuaderno, revisa tus conocimientos contestando las siguientes preguntas.

- ¿Por qué una persona pierde las sensaciones en las manos y en los pies?
- ¿Cómo ayudan las sensaciones a las personas?
- ¿Cómo se lastiman las manos o los pies una persona sin sensaciones en ellos?
- ¿Qué debe hacer una persona que se lastima para curarse?
- ¿Qué debe hacer una persona para curar el enrojecimiento y la sequedad de los ojos?
- ¿Cómo sabe una persona si debe tomar medicamentos?
- ¿Qué debe hacer una persona sin sensaciones en las manos y en los pies para cuidárselos?

Compara tus respuestas con la información contenida en este cuaderno. Si respondiste mal a cualquier pregunta, vuelve a leer el cuaderno. Contesta nuevamente y revisa la respuesta. Si al hacer estos tienes alguna duda consulta al Personal de Salud.

CUADERNO NO. 18

CÓMO PREVENIR LASTIMADURAS Y DEFORMACIONES EN LAS MANOS O EN LOS PIES.

¿Para qué sirve este cuaderno?

Las instrucciones de este cuaderno te ayudarán a capacitar a una persona sin sensaciones en las manos o en los pies, a cuidárselos para prevenir lastimaduras y deformaciones en los mismos.

- Una persona sin sensaciones en las manos o en los pies se los puede lastimar porque no siente el dolor. Esta persona puede tener dificultad para mover las manos o los pies, o puede tenerlos deformados o rígidos.

QUÉ DEBE HACER LA PERSONA

- La persona sin sensaciones en las manos o en los pies debe hacer lo siguiente:
 1. Proteger sus manos de lastimaduras;
 2. Proteger sus pies de lastimaduras.
 3. Revisar cuidadosamente sus manos y pies varias veces al día para ver si se los ha lastimado.
 4. Limpiar, remojar y dejar descansar la mano o el pie que haya lastimado hasta que la herida se haya cerrado;
 5. Curar las heridas y dejar descansar la mano o el pie que se haya lastimado hasta que la herida se haya cerrado;
 6. Usar las manos y los pies.

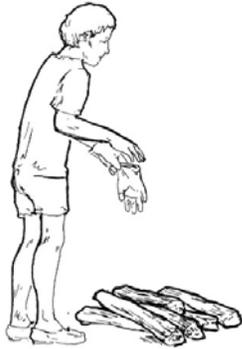
CÓMO PROTEGER LAS MANOS

La persona sin sensaciones en las manos debe usarlas para hacer sus actividades diarias. La persona usa sus manos para cocinar y limpiar su casa, para cultivar frutas y verduras, cuidar animales y para hacer artesanías.

- La persona sin sensaciones en las manos puede hacer casi todas las actividades que hacen los demás, pero para ello debe proteger sus manos.



- Enséñale a la persona a revisar sus manos cuando las use y a concentrarse en lo que hace. Hacer esto mientras utiliza sus manos la ayuda a saber que éstas no tienen sensaciones.
- Por ejemplo, cuando la persona ve una cacerola sobre el fuego, sabe que esta caliente. De este modo, debe recordar usar guantes o una tela gruesa para sostenerla. Así, no se quemará las manos.



- Cuando la persona cargue leña debe saber que la madera es dura y áspera. De este modo, debe recordar usar guantes para evitar lastimarse las manos.

• Enséñale a la persona a proteger sus manos del enrojecimiento, ampollas, quemaduras, magulladuras, rasguños y cortes. Enséñale a proteger sus manos de aquellas cosas que pueden clavarse en la piel, tales como astillas o espina.

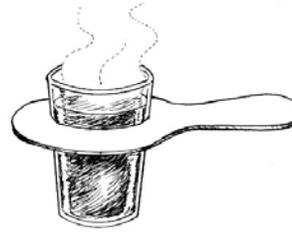


CÓMO PROTEGER LAS MANOS DE QUEMADURAS



- Enséñale a la persona a proteger sus manos cuando bebe algo caliente.
- Enséñale a hacer esto de la siguiente manera:

- Debe poner el recipiente caliente dentro de una taza o de un recipiente hecho de madera u otro material que no se caliente.



También puede sostener un vaso o una tasa caliente con un paño.



- Cuando cocine, enséñale a protegerse las manos.

Puedes enseñarle a hacer esto de la siguiente manera:

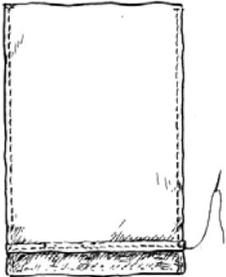
- Puede usar guantes o un paño grueso de algodón o de lana para sostener objetos calientes. Estos pueden ser cacerolas, ollas, cafeteras, sartenes o cucharas u otros objetos de metal.

Debe usar los guantes o el paño para sostener cacerolas u ollas de las cuales salga vapor.

Para hacer los guantes, puedes utilizar varios trozos de tela. Prueba los trozos para comprobar que sean lo suficientemente gruesos para proteger las manos de la persona cuando sostiene objetos calientes.

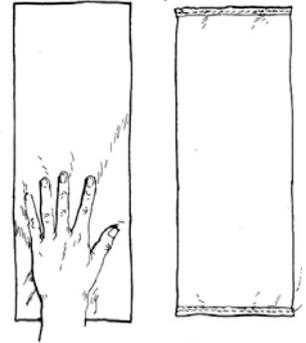
Los trozos deben ser lo suficientemente anchos para que la mano puedan extenderse sobre ellos y sostener un objeto. Deben ser lo suficientemente largos para cubrir toda la mano y la muñeca.

Cose los extremos de la tela.



Doble la tela en dos. Uno de los extremos debe ser más largo que el otro. Esto le permitirá a la persona ponerse el guante.

Cose los costados del guante.

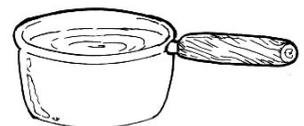


- La persona debe utilizar cucharas de madera. Los mangos de las cucharas no deben ser ásperos para que no se rasguen las manos.

Si la persona utiliza cucharas de metal, debe usar guantes para sostenerlas.



- La persona debe utilizar cacerolas y ollas que tengan las asas cubiertas con madera o bambú. Quizás la persona pueda conseguir cacerolas y ollas que ya tengan las asas cubiertas con estos materiales.





- La persona debe utilizar un palo de madera para sacar objetos del fuego. Puede tratarse de una olla, la tapa de una olla o una brasa encendida.

- La persona debe utilizar pinzas para levantar pequeños objetos calientes tales como carbón o brasas encendidas. Estas pinzas pueden hacerse de bambú o de madera.



CÓMO PROTEGER LAS MANOS DE RASGUÑOS Y CORTES

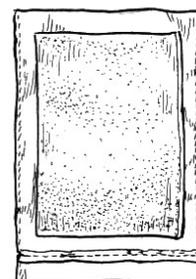


- Enséñale a la persona a protegerse las manos cuando trabaje con objetos o herramientas ásperos. Enséñale a hacerlo de la siguiente manera:

- Debe usar guantes

Puedes hacer los guantes con trozos de tela gruesa. Debes coser un trozo de cuero o de tela fuerte en la palma del guante para proteger mejor las manos.

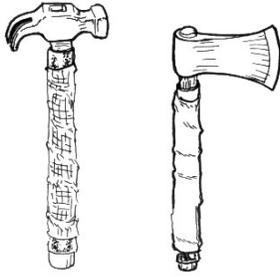
La persona debe usar los guantes cuando trabaja con piedras, madera o cuerda.



Debe utilizar los guantes cuando trabaje en el campo o en el jardín.

Forra los mangos de las herramientas con un trozo de plástico suave para que la persona pueda sostenerlos más fácilmente.





Luego, envuelve los mangos con tela para sostener el plástico en su lugar.



CÓMO EVITAR QUE SE FORMEN AMPOLLAS EN LAS MANOS

- Las ampollas se producen debido a la presión. Para evitar su formación, la persona debe protegerse las manos cuando realice actividades durante las cuales sus manos deban soportar presión. Enséñale a hacer esto de la siguiente manera:
- Cuando la persona este cavando, martillando o cortando leña, debe sostenerse firmemente la herramienta que utiliza. Cubre los mangos de las herramientas con tela o con plástico para prevenir la presión excesiva sobre las manos.

Enséñale a detenerse de vez en cuando para mirarse las manos. Si estas están enrojecidas, la persona debe descansar por un momento. Si tiene las manos ampolladas, debe dejar de trabajar.



- Si la persona carga un objeto pesado con sus manos ejerce presión sobre las mismas. Si es posible enséñale a cargar los objetos pesados sobre su cabeza.

Si la persona debe cargar o mover objetos pesados con sus manos, debe usar guantes o cubrir las asas del objeto con tela o con plástico.



CÓMO PROTEGER LOS PIES

- La mayoría de las personas usan sus pies para pararse y caminar. Debe enseñársele a la persona que no tiene sensaciones en los pies a pensar en ellos cuando se para y camina a cuidarlos.

Enséñale a hacer esto de la siguiente manera:

- Debe utilizar zapatos o sandalias para sentarse, pararse o caminar.

Pregunta en la comunidad si hay alguien que haga zapatos especiales para personas que no tengan sensaciones en los pies. Si la hay, consíguele zapatos a la persona que capacitas.

- Si tu en tu comunidad no hay tal persona, debes comprar los zapatos o las sandalias.
- Quizás la persona que capacitas pueda hacer sus propios zapatos o sandalias. Quizás tu puedes hacerlos.

Si esto es posible, pídele a un zapatero que le haga zapatos o sandalias a la persona. Los zapatos o las sandalias deben tener lo siguiente:

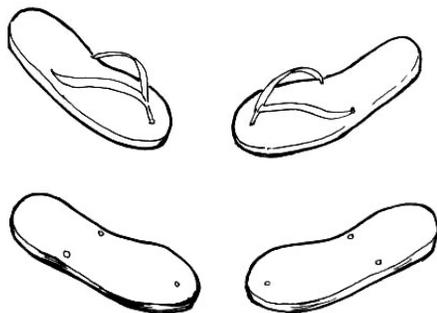
Una suela interior gruesa y suave. El zapato que se muestra en el dibujo tiene una suela interior suave.



Una suela exterior dura y fuerte.

Los zapatos o las sandalias deben ser del tamaño del pie de la persona para evitar los roces o la presión sobre la piel.

Puedes hacer las sandalias de la siguiente manera:



Utiliza un par de sandalias de hule. Quítales las tiras. Llena los agujeros en los que iban las tiras, con plástico suave. De este modo, las piedras no pasarán por entre los agujeros y no presionarán la piel de los pies.

Haz tiras para el frente y para el talón de las sandalias. La tira del talón deberá rodearlo y cerrarse al frente alrededor del tobillo.

Las tiras deben tener broches. De este modo, al abrocharlas, no rozarán la piel.

Las sandalias debe tener una suela dura. Las tiras deben pegarse con cola a las sandalias entre la suela exterior y la interior.



- la persona debe caminar solamente distancias cortas. Si necesita caminar largas distancias, deberá detenerse de vez en cuando para descansar los pies. Al hacer esto, deberá revisarlos en busca de ampollas o heridas.



- Debe caminar normalmente, ni muy despacio ni muy rápido.

Enséñele a tener cuidado al caminar sobre suelo áspero. Debe fijarse en las piedras o en las plantas que puedan rasguñar o lastimar los pies para evitarlas.

- Enséñale a no pararse o caminar sobre piedras o arena calientes sin zapatos o sandalias.



- La persona no debe estar de pie durante mucho tiempo. Debe sentarse de vez en cuando para descansar.
- Enséñale a pensar en sus pies mientras está sentada. Los zapatos deben protegerlo los pies mientras este sentada.

Enséñale a sentarse para evitar la presión sobre los costados de los pies o de los tobillos.

- La persona puede sentarse sobre el suelo, un tronco o una silla y apoyar los pies sobre el suelo.

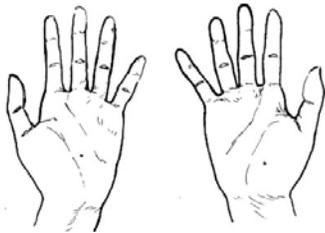
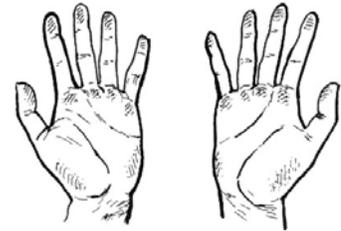


1. REVISAR CUIDADOSAMENTE LAS MANOS Y LOS PIES TODOS LOS DIAS

- La persona debe revisar cuidadosamente la piel de las manos y de los pies diariamente. Debe sentarse donde haya buena luz para ver si tiene alguna marca en la piel.

Enséñale a buscar zonas enrojecidas, ampollas, quemaduras, roces, rasguños y cortes. Debe revisar aquellas zonas de la piel endurecida a las que es necesario manejar. Podrá encontrar estas zonas alrededor de aberturas que haya en la piel o de herida cerradas. También debe buscar espinas, astillas, trozos de metal o piedras que se le hayan clavado en la piel.

- El dibujo muestra las partes de las palmas de las manos que se pueden lastimar con más frecuencia. La persona debe examinar cuidadosamente estas partes para buscar zonas enrojecidas, ampollas, quemaduras, roces, rasguños, cortes, etc.



- El dibujo muestra las partes de las palmas de las manos que se pueden resecar y abrir más a menudo. La persona debe revisárselas para buscar aberturas en la piel.

Debe tocarse estas partes de la mano para sentir si están calientes. Si esto ocurre, la persona puede tener una herida debajo de la piel.

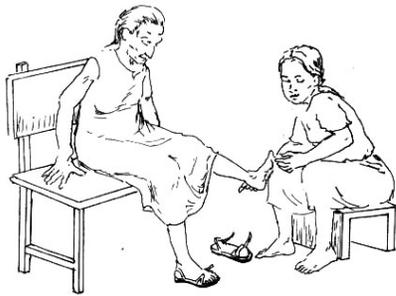
Ya que la persona no tiene sensaciones en las manos, deberá utilizar el antebrazo para tocarse la mano del otro lado. Si no tiene sensaciones en el antebrazo, tú deberás tocarle las manos para ver si las tiene muy calientes.

La persona debe considerar el calor como si fuera una herida. Debe protegerse la mano y usarla lo menos posible.

- El dibujo muestra las partes de los pies que pueden lastimarse más fácilmente. Estas partes deben examinarse cuidadosamente.



- El dibujo muestra las partes de la plante de los pies que se secan y se abren con más frecuencia. La persona debe examinar cuidadosamente estas partes.



- También debe tocarse estas partes de los pies y los empeines de la misma manera que debe hacerlos con las manos. Si hay alguna zona caliente debe cuidarla como si fuera un herida. Debe protegerse los pies y caminar lo menos posible.

Si la persona no puede verse las plantas de los pies, debe pedirle a un familiar, un amigo o un vecino que se las mire. Esta otra persona debe buscar irritaciones, ampollas, quemaduras, cortes o partes calientes.

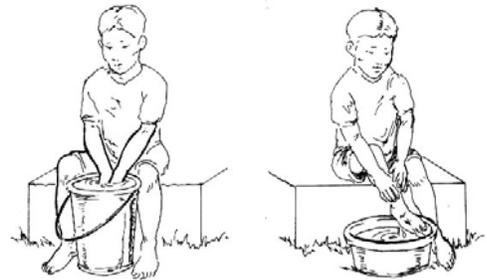
2. LIMPIAR, REMOJAR, ACEITAR Y EJERCITAR LAS MANOS Y LOS PIES TODOS LOS DIAS.

- La piel de las manos y de los pies que no tienen sensaciones se reseca y se abre fácilmente.

Si la persona no tiene heridas abiertas enséñale a cuidarse la piel de la siguiente manera:

- Remojar las manos y los pies en agua durante cinco minutos.

Puede hacer esto mientras se baña o lava la ropa.

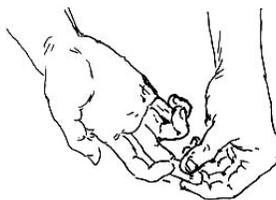


- Luego de hacer esto, debe frotarse la piel endurecida con un trozo de tela áspera o con una piedra pómez.
- Luego debe masajearse con aceite ó crema cada mano y cada pie durante cinco minutos. Puede utilizar cremas ó aceite de coco, de cocina o vaselina.
- Al masajearse las manos con crema aceite o vaselina debe ejercitar los dedos.



Para hacer esto, debe poner una mano sobre las piernas y con la otra empujar suavemente los dedos hasta enderezarlos.

Si tiene los dedos rígidos, deberá enderezar suavemente cada dedo todo lo posible.

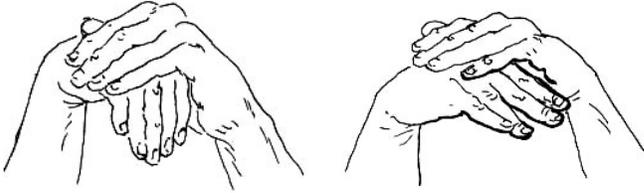


Puede ejercitar los

dedos de la

siguiente manera:

Usar una mano para sostener doblados los dedos de la otra mano.



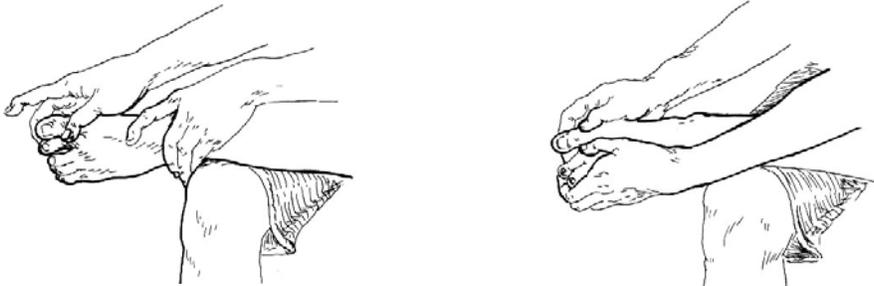
Luego deberá repetir este ejercicio 10 veces con cada mano.

- Puede ejercitar los dedos de los pies mientras masajea los pies con crema, aceite o con vaselina.

Debe frotar suavemente la crema, el aceite o la vaselina por los pies y en los dedos.

Debe masajear con aceite cada dedo y el espacio entre los mismos.

Mientras se masajea, debe enderezar cada dedo.



3. CURAR LAS HERIDAS

CÓMO LIMPIAR Y CUBRIR LAS HERIDAS

- La persona, algunas veces, encontrará una herida en una de sus manos o de sus pies, aún si ha cuidado de no lastimarlos.
- Ayúdala a averiguar cómo se los ha lastimado. Si la persona sabe cómo se los lastimó, ayúdala a prevenir futuros accidentes.
- Si la persona se cura inmediatamente la herida, ésta no empeorará. Por esta razón, enséñale a hacer lo que se describe a continuación.

No debe aceitar o masajear la mano o el pie lastimado hasta que la herida se haya curado.

Debe lavarse cuidadosamente la zona lastimada con agua y jabón.



Debe secarse la zona lastimada sin tocar la herida.

Deberá cubrir la herida con un trozo de tela limpia. Para mantener la tela sobre el lugar debe sostenerla con otro trozo de tela limpia o con una venda.



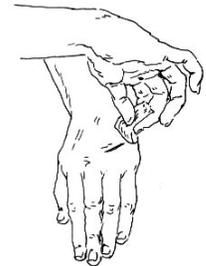
Por 2 ó 3 días, no debe utilizar la mano o el pie lastimado. Debe tratar de pensar que la herida es dolorosa. Esto le ayudará a protegerse la mano o el pie.



- Deberá revisar diariamente la herida. Si no hay enrojecimiento, hinchazón o pus alrededor de la herida, deberá mantener la herida cubierta con un trozo de tela limpia hasta que la herida se haya curado.



- Si, por el contrario, ha enrojecido, tiene hinchazón o pus alrededor de la herida, deberá consultar al Personal de salud.



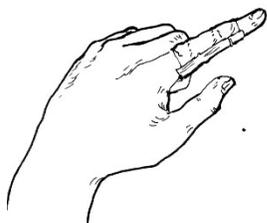
Luego de que la herida se haya curado, la persona deberá remojar, aceitar y masajear la mano o el pie como lo hacía antes de lastimarse.

CÓMO DESCANSAR UNA MANO O PIE HERIDO

- Si solamente se ha lastimado un dedo de la mano, enséñale a entablillar el dedo para dejarlo descansar.
- Puedes hacer el entablillado con bambú, un pedazo de madera fina, plástico grueso o cartón.

Haz el entablillado un poco más corto que el largo del dedo.





Cubre el dedo con un trozo de tela gruesa y limpia de madera para que los bordes del entablillado no lastimen la piel. Entablillado el dedo.



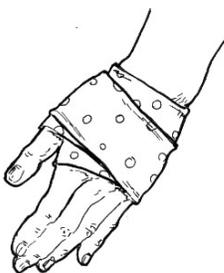
Envuelve el entablillado sobre el dedo con otro trozo limpio de tela. Envuélvelo de manera que no este muy apretado.

El entablillado evitará que la persona doble o mueva el dedo. Envuélvalo de manera que la herida se cure.

- Todos los días la persona deberá quitarse el entablillado y revisar la herida.

Si la herida se esta curando, deberá limpiarla, cubrirlas y continuar usando el entablillado hasta que la herida se haya curado totalmente.

Si la herida está enrojecida, hinchada o tiene pus, deberá consultar al Personal de Salud.



- Si la mano esta lastimada, envuélvela con tela limpia. La persona deberá utilizar la mano lo menos posible. Si la persona piensa que la mano le duele mucho, ayudará a no utilizarla y así la mano descansará
- Para descansar un pie lastimado, debes enseñarle a la persona a pararse a caminar lo menos posible.



Si la persona tiene que caminar deberá tratar de proteger el pie.



Puede tratar de caminar sin apoyar el pie lastimado. Puede tratar de pensar que el pie le duele mucho.

También puede utilizar un bastón o muletas. Hay un cuaderno en el cual se explica cómo hacer y usar un bastón o muletas. revisalo si lo necesites.

- La persona debe revisar la herida todos los días. Si la herida no esta curada, la persona necesitará más descanso.
- Debe revisarlo todos los días. Si se esta curando, la persona deberá limpiarlo y cubrirlo hasta que se haya curado totalmente. Si esta enrojecido, hinchado o tiene pus, deberá consultar al Personal de salud.



CÓMO CUIDAR UN PIE O UNA MANO HINCHADA



- Un pie o una mano lastimada puede hincharse fácilmente.

Un pie o una mano lastimada se pueden poner rígidos. La piel se puede tensar y quebrar fácilmente.



- La persona deberá mantener elevada la mano o el pie hinchado. Para mantener elevada la mano debe fabricar un cabrestillo que pueda mantener alrededor del cuello.

- Estando sentada, la persona debe dejar descansar el pie hinchado sobre una silla o un cajón, al acostarse, puede mantener el pie elevado usando una almohada. Tiene que caminar como si el pie le doliera.



Debe mantener, en lo posible, la mano o el pie elevados, hasta que la hinchazón haya desaparecido.



Luego que la hinchazón haya desaparecido y que la herida se haya curado, la persona deberá remojar, aceitar y masajear la mano o el pie todos los días. También deberá hacer ejercicios suaves para la parte lastimada.

4. USAR LAS MANOS Y LOS PIES

- Puede ser difícil las manos y los pies que no tengan sensaciones. También puede deformarse.



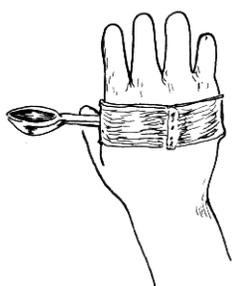
La persona puede tener dificultad para mover y usar la mano que tenga deformada.



La persona también puede tener dificultad para caminar si tiene los pies deformados o dificultad para moverlos.

CÓMO USAR LAS MANOS

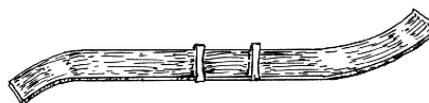
CÓMO HACER UNA TIRA DE CUERO



- Una persona sin sensaciones en las manos puede haber perdido parte de los dedos o tenerlos rígidos. Puede tener dificultad para usar las manos y para sostener objetos.

Usa una tira de cuero que se adapte a la mano de la persona. Cose dos presillas en el centro de la tira.

Estas presillas sostendrán el mango de una cuchara, peine o cepillo.



Cose los extremos de la tira de cuero para que estas puedan rodear la mano de la persona.

Si no puedes conseguir una tira de cuero. Consigue una de tela.



CÓMO HACER UNA BANDA DE TELA



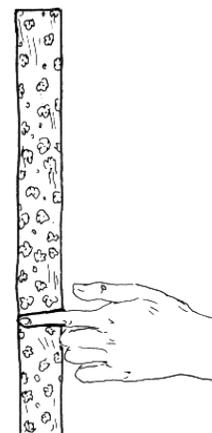
- Ata una tira de tela gruesa alrededor de la mano.

En la tela haz una bolsa para sostener el mango de una cuchara o de un peine.

QUÉ NECESITAS PARA HACER LA BANDA

- Un trozo de tela gruesa de un ancho de la mitad de tu dedo índice.

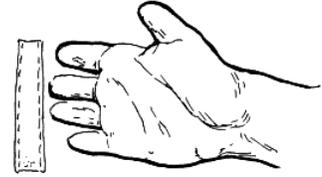
Debe ser lo suficientemente larga para rodear la mano de la persona y atarse en el dorso de la misma.



- El trozo de la tela necesario para el bolsillo debe ser tan largo como el ancho de la palma de la mano de la persona.



- Necesitarás hilo y aguja de coser.



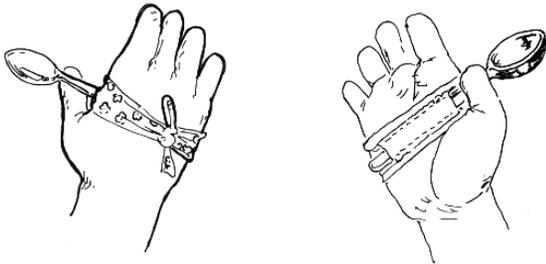
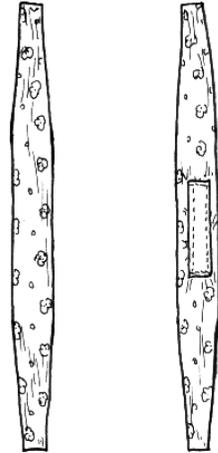
CÓMO HACER LA BANDA

- Corta los extremos de la tela para hacerlos más angostos que el punto de en medio.

Esto hará que sea más fácil atar la tela alrededor de la mano de la persona.

- Para hacer la bolsa, cose el trozo pequeño de tela en el punto medio del trozo más largo.

Deja abierto uno de los lados para poder meter el mango de una cuchara o de un peine en ese bolsillo.



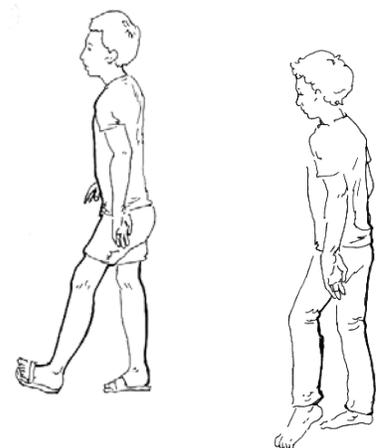
- Luego ata la banda alrededor de la mano de la persona.

CÓMO USAR LOS PIES

- Una persona que no puede flexionar el pie hacia arriba tiene un pie caído.

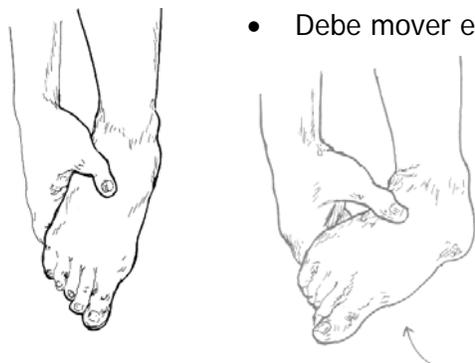
Una persona puede tener uno o ambos pies caídos.

- Un pie caído necesita ejercicios. También puede necesitar un soporte.



CÓMO EJERCITAR UN PIE CAIDO

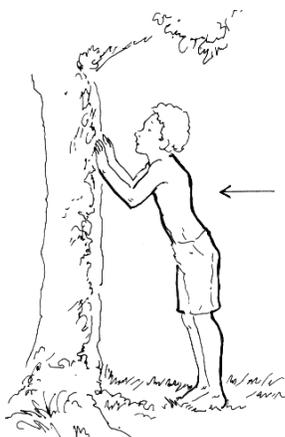
- Enséñale a la persona a hacer estos ejercicios una vez al día.



- Debe mover el pie hacia arriba.

Debe sostener con la mano el punto medio del pie del lado del dedo pequeño. Luego debe levantar el pie y volverlo hacia el lado del dedo pequeño. Se debe repetir este ejercicio 10 veces.

- Debe pararse cerca de una pared o de un árbol. Los brazos deben estar estirados. Debe mantener los pies apoyados sobre el suelo.



A continuación, la persona debe inclinarse hacia el árbol, doblando los codos, manteniendo firmemente los pies en el suelo y las rodillas estiradas. Este ejercicio se debe repetir 10 veces.



CÓMO USAR UN SOPORTE PARA UN PIE CAÍDO

- Una persona que tenga un pie caído puede arrastrarlo al caminar. Si tiene dificultad para caminar, enséñele a usar un soporte para un pie.

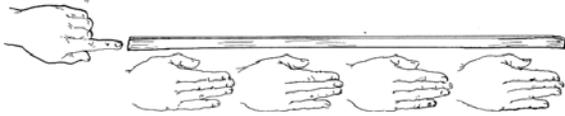
CÓMO USAR EL SOPORTE

- Se debe atar dos bandas anchas de tela sobre la pierna. Una debe colocarse por encima de la rodilla y la otra por debajo de la misma. Una banda más angosta debe fijarse a las otras dos.
- Debe fijarse un hule grueso ó elastico desde el extremo superior hasta la mitad de la banda más angosta. El otro extremo del elástico debe fijarse a la sandalia o al zapato. El elástico mantendrá el pie elevado mientras la persona camina.



QUÉ NECESITAS PARA HACER UN SOPORTE PARA EL PIE

- Dos bandas de cuero o de tela gruesa, de un ancho de tres dedos y lo suficientemente largas para poder atarlas alrededor de la pierna. Una debe ir por encima de la rodilla y al otra por debajo de la misma.



- Una banda de cuero o de tela gruesa, del ancho de un dedo. Debe tener cuatro veces el largo de tu mano.

- Un trozo de hule grueso ó elástico del ancho de un dedo, lo suficientemente largo como para estirarse desde la banda más angosta hasta la sandalia o el zapato.



- Hebillas para las bandas que van por encima y por debajo de la rodilla.
- Aguja e hilo de coser.



CÓMO HACER EL SOPORTE

- El dibujo muestra un soporte para la pierna derecha.
- Pon las dos bandas anchas sobre el suelo o sobre una mesa. La distancia entre ellas debe ser igual al largo de tu mano.
- Dobla en dos la banda angosta. Une los dos extremos de esta banda a las otras dos como se muestra en el dibujo. De este modo irá a ambos lados de la rodilla.
- Cose las hebillas al lado más corto de las dos bandas, como se muestra en el dibujo. Las hebillas deben estar del lado de afuera de la pierna de la persona.
- Cose el hule grueso ó elástico en el punto medio de la banda más angosta. Sujétalo con alfileres porque puede ser que necesites cambiarlo.
- Si la persona usa sandalias, cose el hule grueso ó elástico a la banda delantera de la sandalia. Átalo en el punto medio del pie.



Si ni puedes coser el elástico al zapato de la persona. Esta puede hacerse con un trozo delgado de cuero. A continuación cose el elástico a la banda. La persona debe poner la banda alrededor del zapato con el elástico en la mitad del pie, cerca del tercer dedo.

- Ayuda a la persona a ponerse el soporte. Averigua de que largo debe ser el elástico para evitar que el pie de la persona se caiga cuando esta camine. Luego que hayas averiguado cuál es el largo correcto del elástico, átalos a la banda que se encuentra por encima de la rodilla.
- Enséñale a la persona a ponerse el soporte sin ayuda:

Para esto, debe ponerse primero el zapato o la sandalia. Luego debe ponerse las bandas del soporte alrededor de la rodilla y abrochar las bandas.



Enséñale también a sacarse el soporte sin ayuda.



- Si es necesario haz soportes para ambos pies.

RESULTADOS

	SI	NO
1. ¿La persona a la que capacitas tiene dificultad para sentir con las manos o los pies?	_____	_____
2. Si es así, ¿Haz capacitado a la persona para que cuide de de sus manos y de sus pies?.	_____	_____
3. Si has capacitado a la persona, ¿Qué hace esta para cuidarse las manos?	_____	_____
¿Se protege las manos de lastimaduras?	_____	_____
¿Se protege los pies de lastimaduras?	_____	_____
¿Se revisa las manos y los pies todos los días para ver si se los ha lastimado?	_____	_____
¿Se limpia, remoja, aceita y ejercita las manos y los pies todos los días?	_____	_____
Si los tiene lastimados, ¿se protege las manos y los pies Los deja descansar?	_____	_____
Si la persona necesita una venda para la mano o un Soporte para el pie, ¿Te asegúrate de que los tenga?	_____	_____

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

Si tus respuestas a las preguntas 1 y 2 son #SI", pero algunas o todas tus respuestas a la pregunta 3 son "NO", vuelve a leer este cuaderno. Capacita a la persona para hacer todas las actividades que necesita para cuidarse manos y pies.

Si todas tus respuestas a las preguntas 1, 2 y 3 ha sido "SI", tú y la persona han trabajado bien. Continúa con otras actividades.



**Organización
Panamericana
de la Salud**

*Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud*