

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  
Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud



Instituto Salvadoreño de  
Rehabilitación de Invalidos  
ISRI

Cuaderno N° 11

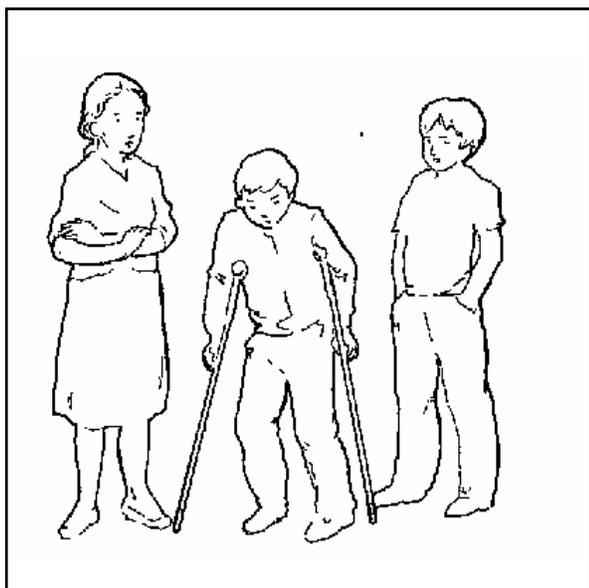
(Portada)

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

---

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

---

Cuaderno No. 11

Cómo capacitar a la persona para darse vuelta y sentarse

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.**

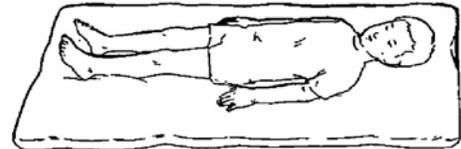
## Cuaderno No. 11

# CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA DARSE VUELTA Y PARA SENTARSE

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Cuando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, la persona a la que estás capacitando podrá darse vuelta y sentarse estando acostada sin ayuda.

- La persona a la que estás capacitando puede no ser capaz de darse vuelta o sentarse estando acostado, o de sentarse sin ayuda, por alguna de estas razones:
  - Nunca ha aprendido a hacerlo.
  - Ha olvidado cómo hacerlo;
  - No puede hacerlo porque su tronco, sus piernas y brazos son débiles o están tiesos;
  - No puede controlar su tronco y sus piernas.

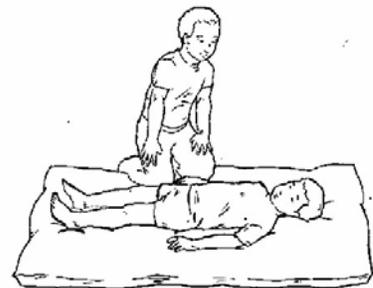


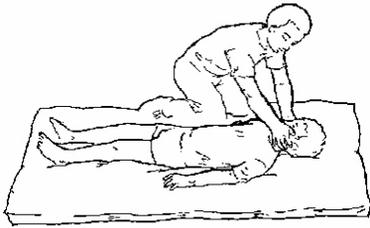
### **ACTIVIDADES QUE LA PERSONA DEBE PODER HACER**

- Capacita a la persona que pueda hacer las siguientes cosas:
  - Darse vuelta para un lado y para el otro;
  - Sentarse estando acostado;
  - Mantenerse sentada sin ayuda.
- Capacita a la persona para hacer cualquiera de estas actividades si no puede hacerlas. Primero capacítala para hacerlas con tu ayuda. Luego, si es posible, capacítale para hacerlas sin ayuda.

#### **1. Cómo enseñarle a la persona a volverse para un lado y para el otro con ayuda.**

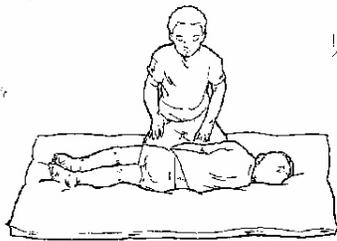
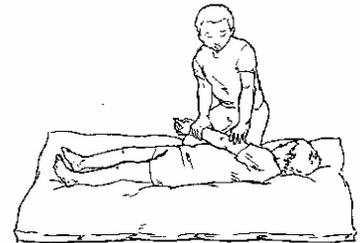
- Si la persona no puede volverse para un lado y para el otro sin ayuda, ayúdala a hacerlo.
- La persona está acostada de espaldas en el suelo o en un cama.





- Arrodíllate o siéntate en el lado hacia el cual se volverá la persona.
- Ayúdala a volver su cara hacia ti.

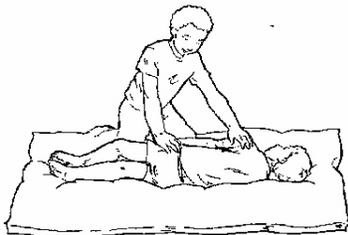
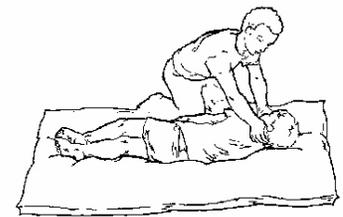
- Ayúdala a mover hacia ti por encima de su cuerpo el brazo y la pierna del lado opuesto.
- Ayúdala a mover la pierna y la cadera hacia ti.



- Ahora estará apoyada sobre uno de sus lados.

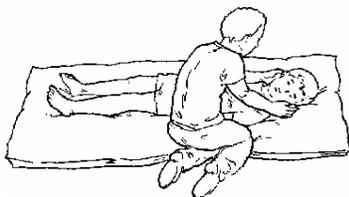
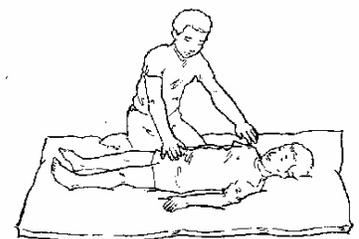
Si la persona no puede permanecer acostada sobre uno de sus lados ayúdala a hacerlo. Coloca un almohadón detrás del cuerpo de la persona para mantenerla acostada de lado.

- A continuación ayúdala a volverse otra vez a acostarse de espaldas.
- Primero ayúdala a volver su cabeza para mirar hacia arriba.



- Luego pon tus manos detrás del hombro y de la cadera que están encima y ayúdala a girar hasta acostarse de espaldas.

- Ayúdala a girar hacia el otro costado. Haz esto de la manera descrita anteriormente.



- Repite muchas veces esta actividad.

Pídele a la persona que haga lo posible sin ayuda. Cada vez bríndale menos ayuda. De esta manera podrás capacitarla para darse vuelta sin ayuda.

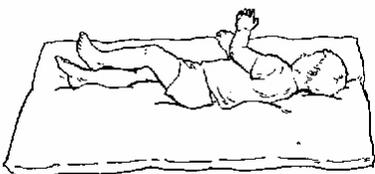
## 2. CÓMO ENSEÑARLE A LA PERSONA A DARSE VUELTA SIN AYUDA.



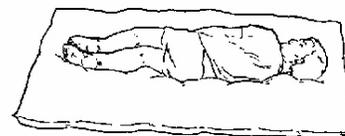
- Comienza con la persona acostada sobre su espalda, sobre el suelo o sobre la cama.

- Primero enséñale a girar su cuerpo hacia uno de los lados de la siguiente manera:

- Debe volver la cabeza hacia el lado hacia el que girará su cuerpo;

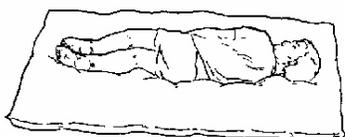


- Debe cruzar el brazo y la pierna del lado opuesto hacia el lado hacia el que girará el cuerpo;



- Debe girar el resto del cuerpo, hacia ese costado.

- A continuación enséñale a volver a acostarse sobre la espalda de la siguiente manera:



- Debe girar la cabeza mirando hacia arriba;

- Debe volver a mover hacia abajo el brazo y la pierna que se encuentra arriba del cuerpo;



- Debe girar el cuerpo hasta quedar acostada.



- Enséñale a la persona a girar el cuerpo hacia el otro lado. Haz esto de la manera descrita anteriormente.
- La persona debe repetir esta actividad muchas veces hasta que pueda girar de lado con facilidad.

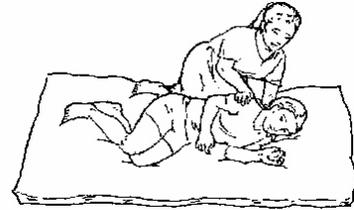
### 3. CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A SENTARSE CON AYUDA ESTANDO ACOSTADA.

- Si la persona no puede sentarse sin ayuda estando acostada, hay varios métodos para ayudarla a hacerlo. Dile que intente los métodos descritos a continuación para ver cuál le resulta más fácil.

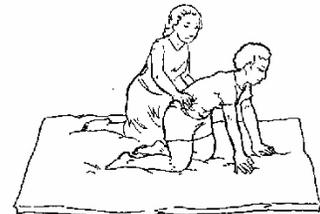
### Primer método

- Comienza con la persona acostada sobre uno de sus lados.

híncate al lado de la persona y coloca tus manos sobre sus hombros



- Pídele que trate de levantarse apoyándose en sus manos. Ayúdalo a hacerlo levantando sus hombros con tus manos.



- Pídele que trate de sentarse apoyándose en sus manos.



- Luego pídele que intente sentarse sin apoyarse en sus manos.

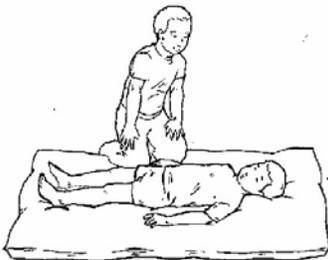
- Si la persona no puede sentarse de esta manera, ayúdala a mover las piernas hacia adelante.

- Capacita a la persona para darse vuelta para el otro lado y a sentarse de la manera en que lo hizo anteriormente.



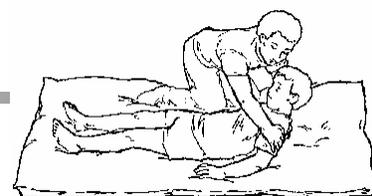
### Segundo método

- Si la persona no puede sentarse estando acostada sobre uno de sus lados, capacítala para levantarse estando acostada de espaldas.

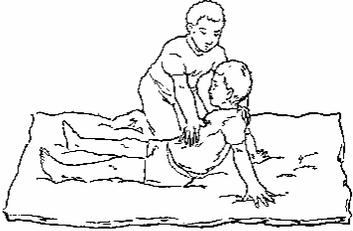


- Comienza con la persona acostada de espaldas sobre el suelo o sobre una cama.

- Arrodíllate o siéntate al lado de la persona.



- Coloca un brazo por detrás del hombro de la persona y sostenla con tu otro brazo.
- Haciendo esto, ayúdala a levantar la cabeza y los hombros. Ayúdala a mover los hombros y apoyarse sobre los codos.



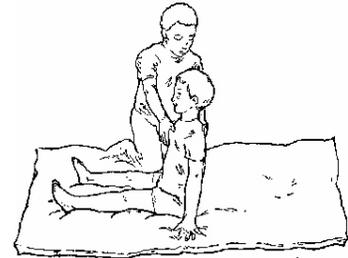
A continuación ayúdala a enderezar los brazos y a apoyarse sobre las manos.

- Luego ayúdala a inclinarse hacia delante y a mover sus manos en la misma dirección. Luego ayúdala a sentarse apoyándose sobre las manos.

- Pídele a la persona que ponga las manos sobre sus piernas.

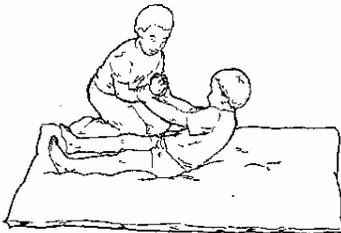
Ahora la persona podrá sentarse sin apoyarse en sus manos.

- Repite esta actividad muchas veces, dándole cada vez menos ayuda, hasta que pueda sentarse por sí sola.



### Tercer método

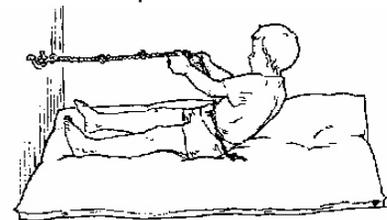
- Si la persona no puede sentarse de la maneras descritas anteriormente intenta otro método para ayudarla a sentarse estando acostada.



- Comienza con la persona acostada de espaldas sobre el suelo o sobre una cama.
- Entrelaza tus manos y pídele a la persona que use tus brazos como apoyo para sentarse.

### Cuarto método

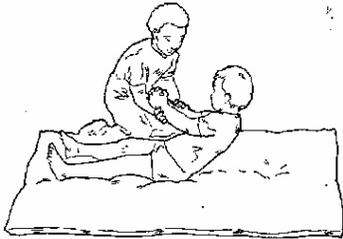
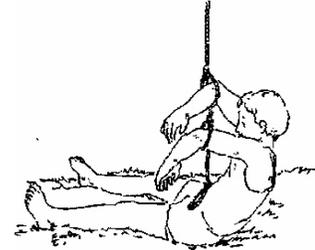
- Si la persona puede sentarse de la manera descrita anteriormente, podrás amarrar una cuerda a la pared para que la persona la use para sentarse jalando de la misma.
- Sujeta una sog a la pared o a un árbol enfrente del sitio donde está acostada la persona. Haz nudos en la sog. Enseña a la persona a levantarse hasta quedar sentada, jalando de la sog, los nudos permiten que pueda sujetar la sog más fácilmente.





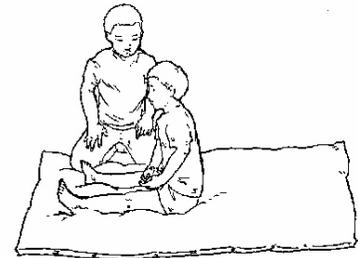
- También puedes sujetar firmemente la sog a al techo o a un árbol encima del sitio donde la persona está acostada. Haz aros en la sog a. Enseña a la persona a levantarse hasta quedar sentada, tirando de la sog a. Los aros permiten que pueda sujetar la sog a más fácilmente.

- La persona puede usar las manos o los antebrazos para tirar y sentarse.



- Quizás la persona no pueda jalar con sus manos. En este caso, la persona debe entrelazar sus manos de modo que tú puedas ayudarla a sentarse sujetando sus manos.

- A continuación, la persona puede tratar de sentarse inclinándose hacia delante y apoyándose en las manos.
- Ayuda a la persona a sentarse de las distintas maneras descritas anteriormente y ve cuál le resulta más fácil.



#### 4. CÓMO ENSEÑARLE A UNA PERSONA A SENTARSE SIN AYUDA ESTANDO ACOSTADA.

- Anímalala para que se siente sin ayuda. Enséñale distintas formas para que elija la que le resulte más fácil.

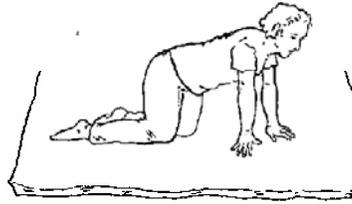
##### Primer método

- La persona podrá sentarse de la manera descrita a continuación volviéndose de lado.



- Dile que se vuelva hacia uno de sus lados.

- Luego enséñale a empujar con sus brazos.



- Luego pídele que se siente apoyándose en sus manos.
- La persona puede acostarse y repetir la actividad volviéndose hacia el otro lado, apoyándose sobre sus manos y sentándose mirando hacia el otro lado.
- De esta manera la persona sabrá de qué lado le resulta más fácil hacerlo.



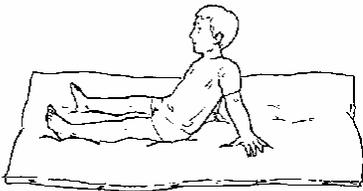
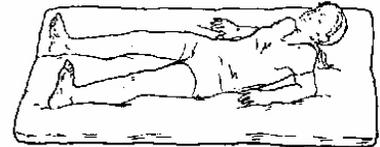
## Segundo método

- También enséñale a sentarse estando acostado de espaldas.



- Dile que se acueste de espaldas

- Enséñale a apoyarse sobre los codos.



- Luego pídele que se apoye sobre sus manos.

- A continuación pídele que se siente sin apoyarse en la manos.

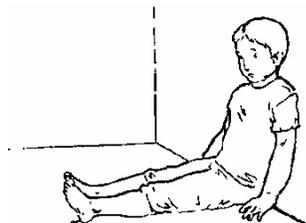


- Si la persona no puede sentarse con las piernas estiradas, quizás pueda hacerlo con las piernas cruzadas.
- La persona puede encontrar otra forma más fácil para recostarse. Dile que intente sentarse de la manera que le resulte más fácil.

## 5. CÓMO AYUDAR A QUE LA PERSONA SE SIENTE CON APOYO

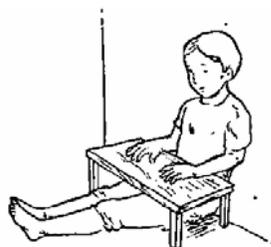
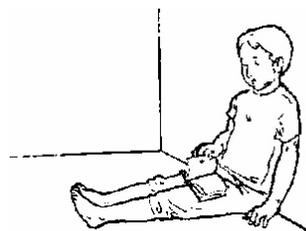
- Si la persona no puede sentarse sin apoyo puedes probar diferentes formas de ayudarla para que se pueda sentar. Dile a la persona que intente los distintos métodos descritos a continuación, para averiguar cuál le resulte más fácil.

### Primer método



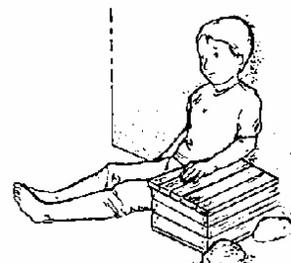
- Enséñale a la persona a sentarse contra la pared. Debe hacerlo con las nalgas cerca de la pared, poniendo las piernas en la posición que le resulta más cómoda.

- La persona puede hacer muchas actividades mientras está en esta posición. Si le resulta difícil hacer actividades en esta postura, puede sostenerse con una mano.



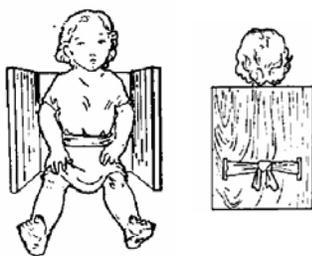
- Puedes colocar una pequeña mesa frente a ella como sostén.

- Si la persona se cae hacia los lados cuando se sienta, usa una caja grande como sostén.



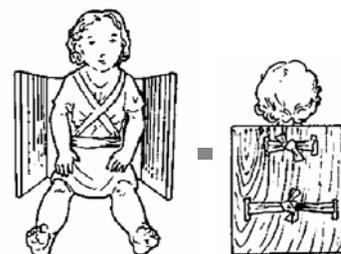
Puedes asegurarlo usando piedras a los costados.

### Segundo método



- Usa una caja o un cajón cortado de enfrente, para que la persona se siente dentro de él. El cajón le dará el apoyo que necesita.

- Algunas veces la persona no puede sentarse debido a la rigidez de sus caderas, y puede caerse hacia atrás. Si esto sucede, siéntala con las caderas lo más cerca posible del respaldo y átalas con una cincha a la caja.



Algunas veces necesitarás usar dos cinchas para mantener a la persona sentada.



- Coloca una pequeña mesa delante de la persona para ayudarla a sostenerse.

Enséñale a la persona a hacer muchas actividades mientras está sentada en la caja, como comer, hablar, etc.

## APOYO PARA LA CABEZA

- Si la persona no puede mantener la cabeza, haz un collar para sostenerla.



de la persona para que le sostenga la cabeza.

- Haz el collar de cartón. Corta el cartón de la forma y del tamaño adecuados para rodear el cuello de la persona. Forra el cartón con una tela suave. Sujétalo alrededor del cuello



- El collar debe ser cómodo. Si queda muy apretado no podrá respirar. Si es muy flojo se le caerá la cabeza hacia delante.

## 6. ACTIVIDADES PARA SENTARSE MEJOR SIN APOYO



- Cuando ya pueda sentarse sin apoyo podrá hacer actividades que le ayudarán a fortalecer su cuerpo. De este modo le resultará más fácil sentarse sin apoyo.



- Enséñale a inclinarse hacia delante, levantar un objeto y volver a sentarse derecha sin caerse, y hacer lo mismo hacia ambos lados.

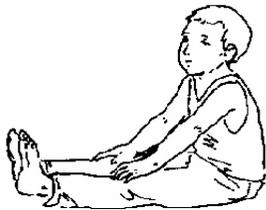


- Pídele que se incline hacia uno de sus lados, levante un objeto, y luego vuelva a sentarse recta sin caerse.

- Luego pídele que se incline hacia el otro lado, levante un objeto y vuelva a sentarse recta sin caerse.



- Pídele a la persona que repita todas estas actividades muchas veces.
- Repite las actividades todos los días hasta que la persona pueda hacerlas fácilmente.



- Cuando ya pueda hacer todas estas actividades podrá sentarse fácilmente sin apoyo.
  - Luego capacítala para hacer otras actividades mientras está sentada sin apoyo. Enséñale por ejemplo, a comer y a jugar.
- Enséñale a la persona a hacer otras actividades mientras esta sentada sin apoyarse. Enseña a la persona, por ejemplo, a comer y a jugar mientras está sentada sin apoyo.

## RESULTADOS

Después de haber usado este cuaderno por algún tiempo, contesta las siguientes preguntas. Comienza observando a la persona que capacitas. Pon la fecha en uno de los cuadros que están después de la pregunta. Pon la fecha en el cuadro que corresponde a "SOLA" si la persona puede pasar de estar acostada a estar sentada sin ayuda, y si se siente sola. Pon la fecha en el cuadro "CON AYUDA", si la persona necesita ayuda para cambiar de posición o si necesita apoyo para sentarse. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "IMPOSIBLE" si la persona no tiene ningún movimiento y se le debe ayudar para sentarse.

¿SE SIENTA? (INCLUYE SENTARSE ESTANDO ACOSTADA)	SOLA CON AYUDA IMPOSIBLE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	--------------------------------	--

Si la respuesta es "SOLA", tú y la persona han trabajado muy bien. No utilices más este cuaderno. Si la respuesta es "CON AYUDA" o "IMPOSIBLE", podrá ser por una de las razones dadas a continuación. Léelas para descubrir la razón, y ver qué se pueden hacer al respecto.

RAZÓN	QUÉ SE PUEDE HACER
1. La persona siente dolor al realizar la actividad.	Habla con el Personal de Salud. Mientras tanto no uses este cuaderno.
2. No has capacitado suficientemente a la persona.	Continúa con la capacitación hasta que la persona haga la actividad. Luego, deja de usar este cuaderno.
3. No has seguido correctamente las instrucciones.	Lee nuevamente el cuaderno. Repite la capacitación hasta que la persona haga la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.
4. La persona no puede ser capacitada debido a su discapacidad.	La persona continuará necesitando ayuda. Deja de usar este cuaderno.



# **Organización Panamericana de la Salud**

*Oficina Regional de la*  
Organización Mundial de la Salud