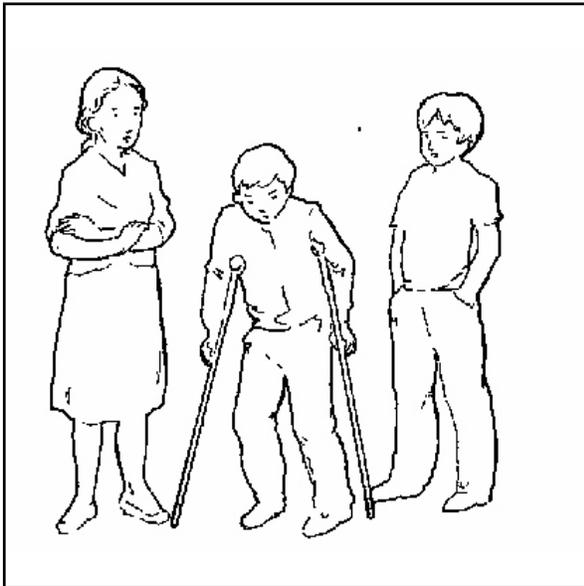


Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

**CUADERNOS DE CAPACITACIÓN
PARA LA FAMILIA Y LA PERSONA
CON DIFICULTAD PARA MOVERSE
- 2ª parte -**



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

Cuaderno No. 13 (2ª parte)

Cómo capacitar a la persona para desplazarse

2

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.

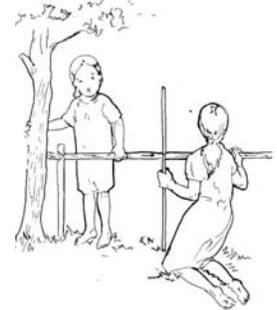
FOLLETO DE CAPACITACIÓN 9. CÓMO CAMINAR USANDO DOS BARRAS PARALELAS

- Puedes enseñar a la persona a caminar usando dos barras paralelas.

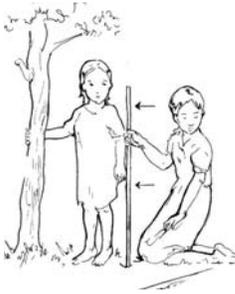
CÓMO TOMAR MEDIDAS PARA CONSTRUIR LAS BARRAS



- La persona tiene que ponerse de pie agarrándose a un árbol o apoyándose en una pared con una mano, y poniendo la otra al lado.
- Toma un palo largo y delgado y colócalo al lado de la persona.
- Has una marca en el palo a la altura de la muñeca.



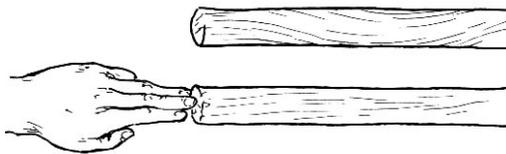
- Esta será la altura que debe tener las barras.



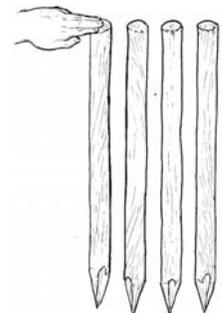
- Mide con el palo la longitud del brazo de la persona.
- Está es la distancia que debe haber entre las barras
- El largo de las barras depende del espacio que tengas dentro de la casa ó en el patio.



QUÉ NECESITAS PARA HACER LAS BARRAS



- Dos palos del tamaño del largo que vayan a tener las barras. Puedes usar bambú o ramas de árbol. Tienen que tener dos dedos de grosor y tiene que ser lo suficientemente fuertes para poder soportar el peso de la persona.



- Cuatro postes para sujetar los palos. Si las barras van a ser muy largas, necesitarás seis o más postes.



Los postes deben tener por lo menos tres dedos de grosor. Puedes usar palos fuertes o ramas de árbol como si fuera un poste.

Cuerda o pita para amarrar.

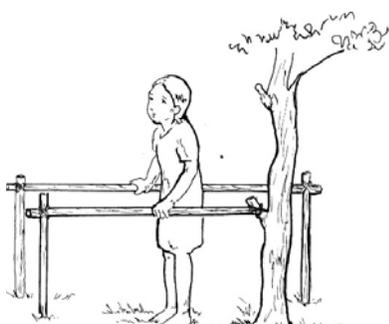
CÓMO HACER LAS BARRAS



- Has agujeros profundos en el suelo y clava los postes en el sitio elegido.
- Sujeta las barras a los postes. Remoja la cuerda y ata las barras a los postes con la cuerda mojada. De esta forma, cuando se seque, los mantendrá firmemente amarrados.



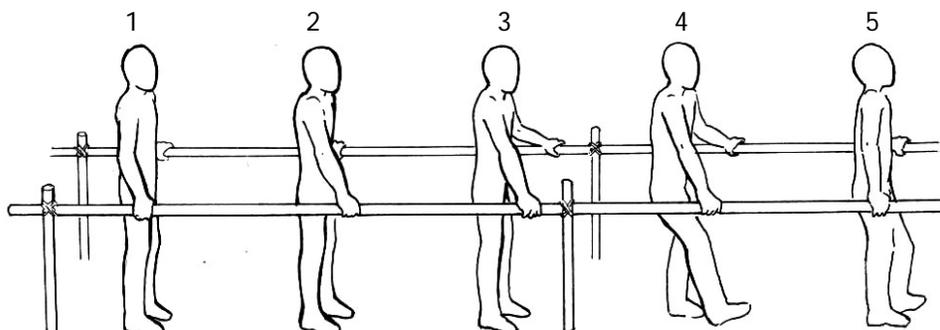
CÓMO ENSEÑAR A UNA PERSONA A SOSTENERSE DE PIE ENTRE LAS BARRAS.

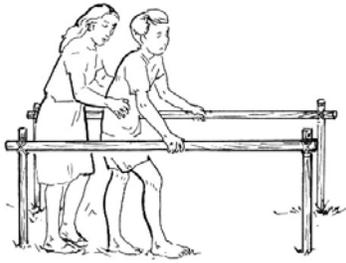


- Asegúrate de que las barras sean lo suficientemente fuertes. Puedes comprobarlo echando tu peso sobre ellas.
- Luego enseña a la persona a sostenerse de pie agarrándose de las barras. La persona tiene que apoyarse con las manos sobre las barras de manera que éstas soporten parte del peso del cuerpo.

CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR ENTRE LAS BARRAS

1. La persona está de pie agarrándose a las barras.
 2. Mueve un brazo hacia delante siempre tomada de la barra.
 3. Luego debe mover el otro brazo hacia delante sosteniéndose de la otra barra.
 4. A continuación debe mover hacia delante la pierna más débil.
 5. Por último debe mover hacia delante la otra pierna.
- Enseña a la persona a repetir esto, moviendo primero cada brazo y luego cada pierna.

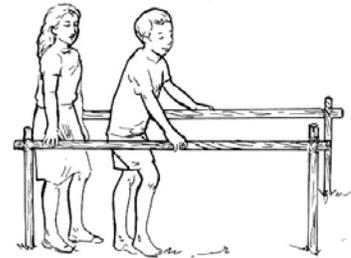




- Cuando la persona empiece a caminar usando las barras, es posible que necesite que la sostengas.

Para hacerlo colócate detrás sujetándola por la cintura.

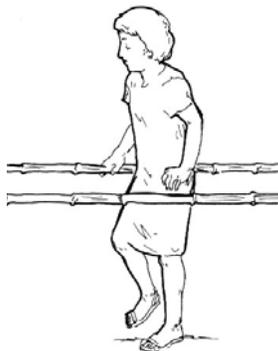
- Si has tenido que sostener a la persona cuando empezó a caminar entre las barras, sostenla cada vez menos hasta que pueda caminar sin ayuda. De esta forma puedes enseñarle a la persona a caminar sola apoyándose en las barras.



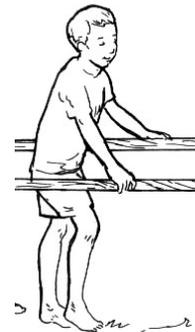
- Luego pídele que haga estos ejercicios, sosteniéndose de las barras.



- Caminar de lado



- Caminar hacia atrás.

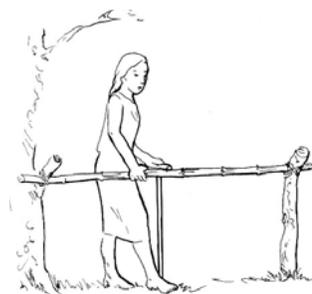


- Pararse sobre una pierna y sostenerse con la mano opuesta sobre la barra.

- Cuando pueda hacer esto fácilmente, puede tratar de caminar usando una sola barra.

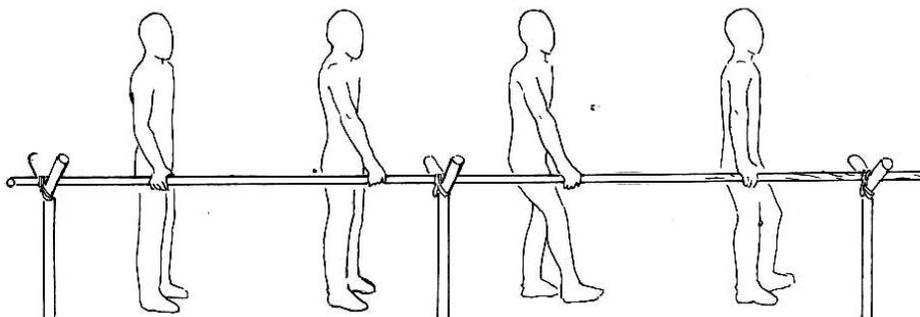
FOLLETO DE CAPACITACIÓN 10. CÓMO CAMINAR USANDO UNA SOLA BARRA

- Si la persona a la que estás capacitando no necesita apoyarse en dos barras, enséñale a caminar sosteniéndose de una sola. Puedes colocar la barra a lo largo del camino que tiene que usar la persona, dentro de la casa, en el patio o en el camino a la letrina.
- Para hacer la barra puedes usar el mismo método descrito antes para hacer dos barras.

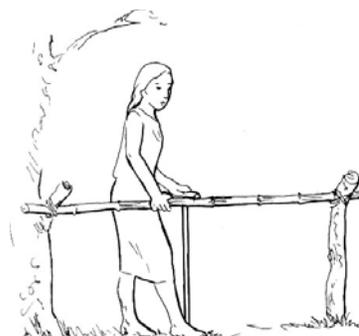


CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR EN UNA BARRA

1. La persona se sostiene de pie tomándose de la barra.
 2. Mueve hacia adelante el brazo con el cual sostiene la barra.
 3. Mueve hacia adelante la pierna más débil.
 4. Mueve hacia adelante la otra pierna.
- Enseña a la persona a repetir este movimiento moviendo primero el brazo con el que se sostiene de la barra y luego cada una de las piernas.



- Si la persona necesita más apoyo puede llevar un bastón en la otra mano. También, si hay una pared cerca puede apoyarse en ella con la mano libre.



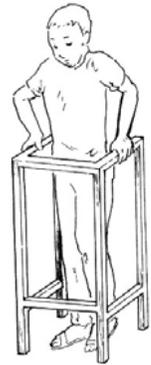
FOLLETO DE CAPACITACIÓN 11. CÓMO CAMINAR CON UNA ANDADERA

QUÉ ALTURA TIENE QUE TENER LA ANDADERA



- La andadera tiene que tener diferente altura según el apoyo que necesite la persona.
- Si la persona a la que estás capacitando necesita apoyo para el tronco, la andadera tiene que ser alto. Tiene que ser lo suficientemente alto para que la persona pueda apoyar los antebrazos en la parte de arriba al mismo tiempo que se sostiene.

- Si la persona no necesita apoyo para el tronco, la andadera tiene que ser más baja. De esta forma la persona podrá apoyarse con las manos sobre la parte superior de la andadera.

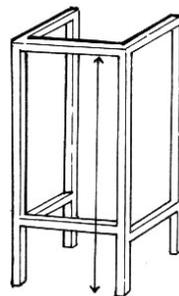


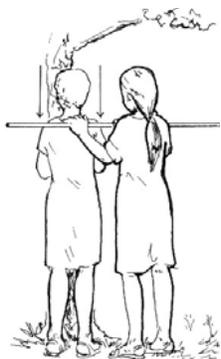
MEDIDAS DE LA ANDADERA



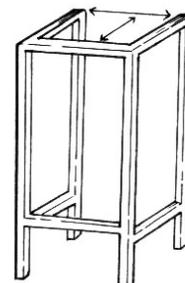
- La persona tiene que estar de pie apoyándose con un brazo en un árbol o en una pared, y con el otro brazo a un lado.
- Toma un palo largo y delgado y colócalo al lado de la persona
- Si vas a hacer una andadera baja, has una marca en el palo a la altura de la muñeca de la persona.
- Si vas a hacer una andadera alta, has una marca en el palo a la altura del punto medio entre el sobaco y la cintura de la persona.

- Este punto marcará la altura de la andadera.





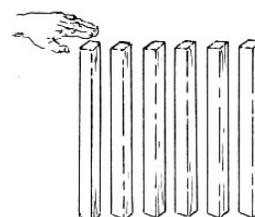
- Mide con el palo la distancia entre los hombros de la persona.
- El interior del marco debe ser tan ancho y profundo como esta distancia, formando un cuadrado sin uno de sus lados.



QUÉ NECESITAS PARA HACER UNA ANDADERA DE MADERA

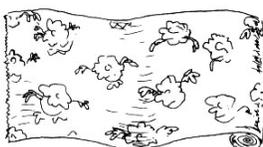


- Cuatro barras de madera de la altura que vaya a tener la andadera.
- Seis barras de madera del ancho de la andadera. Tienen que ser de madera fuerte y de tres dedos de grosor. Puedes utilizar ramas gruesas de árbol.



- Tornillos y pegamento

- Tela

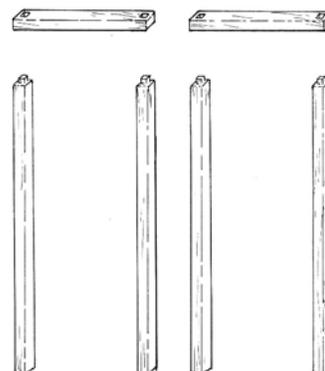


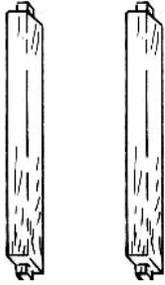
- Cuatro trozos de hule ó suela para los extremos de las patas.



CÓMO HACER LA ANDADERA DE MADERA

- Toma las 4 barras largas de madera. Corta uno de los extremos de cada barra para hacer un tarugo cuadrado. Este debe tener un dedo de grosor.
- Toma dos de las barras cortas. En cada una de ellas has dos agujeros en los cuales se encajarán los tarugos hechos en las largas. Los agujeros deben estar a una distancia de tres dedos del extremo de las barras.

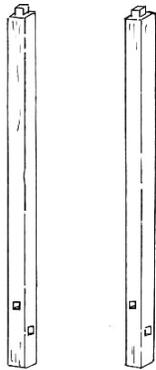
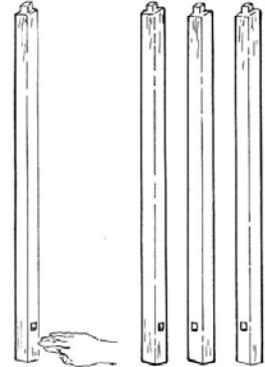




- Toma las otras 2 barras cortas. Corta 1 trozo de madera de uno de los extremos. Este trozo debe tener 2 dedos de grosor. Corta cada uno de los extremos de las barras cortas en forma de tarugos cuadrados, tal como lo hiciste con las largas.

- En el extremo inferior de cada una de las 4 barras largas has una marca a una distancia del suelo equivale al ancho de tu mano.

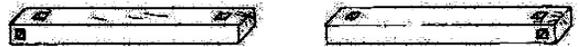
Has agujeros en estos puntos. Debes hacerlos de manera que los tarugos de la barras cortas encajen en ellos.



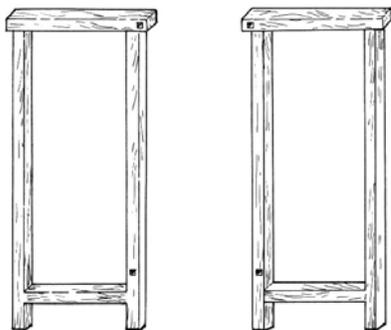
- En 2 de las barras largas marca un punto 3 dedos por encima del nivel de los agujeros que hiciste antes. Marca estos puntos solamente de un lado de las barras largas. Marca cada punto en la cara contigua a aquella en la que hiciste los primeros agujeros.

En estos dos puntos has agujeros en los cuales encajarán los tarugos.

- Toma las 2 barras cortas en las cuales hiciste agujeros. Haz 2 agujeros más en los cuales encajarán los tarugos, tal como se muestra en la figura.

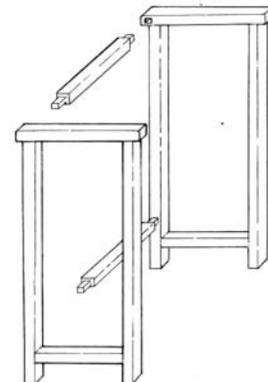


El centro del agujero debe estar a 2 dedos del borde de la madera.

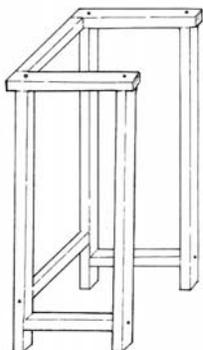


- A continuación une dos de las barras largas utilizando dos de las barras cortas.

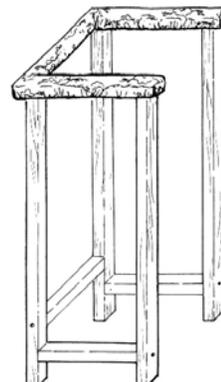
Pon una de las barras cortas con agujeros sobre los extremos superiores de las barras largas.



- Une las otras 2 barras largas usando 2 barras cortas de la misma manera.



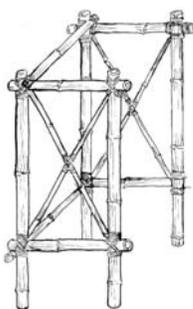
- Ahora tendrás 2 barras cortas con tarugos que aún no has utilizado. Encájalas.
- Utiliza tornillos para fijar los tarugos.
- Pule la parte de arriba de la andadera para que la persona no se dañe la piel de las manos.



También puedes forrar de tela esta parte para que la persona pueda agarrarse más fácilmente.

- Sujeta las piezas pequeñas de hule ó suela a las puntas de las patas del andador esto evitará que se deslice.

CÓMO HACER UNA ANDADERA DE BAMBÚ



- Puedes hacer una andadera de bambú como el del dibujo. Sujeta las varas de bambú con cuerda fuerte.

Pon a remojar la cuerda y amárrala cuando este húmeda. De esta forma, cuando se seque, sujetará firmemente las varas de bambú.

CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A MANTENERSE DE PIE CON UNA ANDADERA

- La persona se sostiene de pie sujetándose a la parte de arriba de la andadera. Sus pies tienen que colocarse en el medio de la andadera.

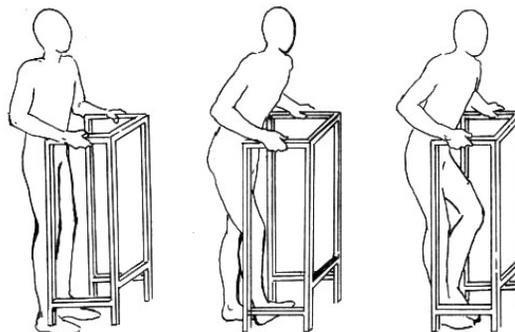
Tiene que inclinarse hacia delante sobre la andadera para cargar su peso en ella, apoyándose en las manos.



CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR CON UNA ANDADERA

1. La persona mueve hacia delante la andadera, empujándola o levantándola.
2. Mueve la pierna más débil hacia delante.
3. Luego mueve la otra pierna hacia delante.

- Enseña a la persona a repetir este movimiento, llevando primero hacia delante la andadera y luego cada pierna.



FOLLETO DE CAPACITACIÓN 12. CÓMO CAMINAR USANDO DOS MULETAS

- Puedes enseñar a la persona a caminar usando dos muletas como se muestra en la figura.

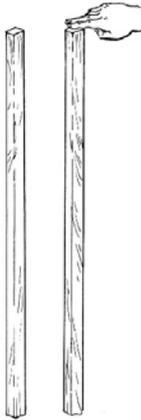


CÓMO TOMAR LAS MEDIDAS PARA HACER LAS MULETAS



- La persona tiene que estar de pie apoyándose con un brazo en un árbol o en una pared y con el otro brazo extendido a un lado.
- Toma un palo largo y ponlo a una altura de 2 dedos por debajo del sobaco de la persona.
- Esta será la altura de las muletas.
- Luego has una marca en el palo a la altura de la muñeca de la persona. A esa altura deberás colocar, en la muleta, el apoyo para las manos.

QUÉ NECESITAS PARA HACER LAS MULETAS.



- Dos barras de madera de la altura de las muletas y de dos dedos de grosor.

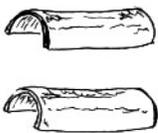
- Cuatro trozos de madera de una longitud igual a la de tu mano y del mismo grosor que las muletas.



- Tornillos y pegamento.

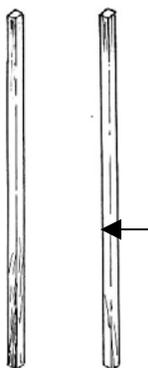


- Tela gruesa o hule blando para hacer almohadillas.

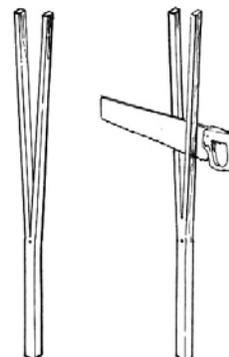


- Dos piezas de hule ó suela para las puntas de las muletas.

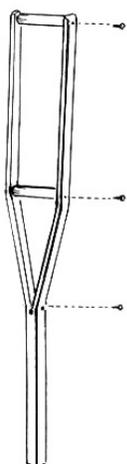
CÓMO HACER LAS MULETAS



- Cada una de las barras de madera servirá para fabricar una muleta. Has una marca en cada una de ellas a un tercio de su longitud a partir del suelo.
- En este punto haz un agujero en la madera del ancho de tu dedo chiquito ó meñique. Asegúrate de hacer el agujero en el centro de cada barra de madera.



- Usando un serrucho, corta a lo largo cada una de las piezas, hasta el agujero.

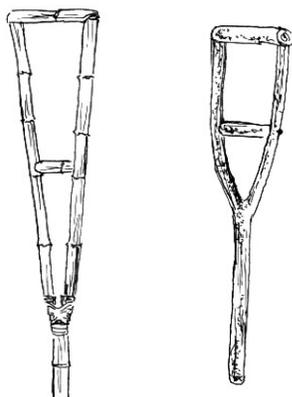


- Coloca dos de los trozos pequeños en cada una de las muletas, de la forma siguiente: una en el punto donde marcaste la posición de la mano y la otra en la parte superior de la muleta, entre las dos partes en que quedó dividida de la barra.
- Sujeta estas piezas con tornillos y mete también un tornillo justo por encima del agujero que hiciste al principio. Esto evitará que la muleta se rompa.

- Forra con tela o con hule blando la pieza de arriba. Esto evitará que la persona se lastime al apoyarse en la muleta.
- Sujeta un trozo de hule o suela a la punta de cada muleta para evitar que resbalen.



CÓMO HACER MULETAS DE BAMBÚ O DE RAMAS DE ÁRBOL



- También se puede hacer muletas de bambú o de ramas de árbol en forma de gancho.

CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A MANTENERSE DE PIE USANDO DOS MULETAS



- La persona tiene que sostener las muletas por la barra de abajo. Tiene que tener los codos un poco doblados.
- La persona tiene que presionar la parte de arriba de las muletas contra el pecho, y no presionar contra los sobacos.
- La punta de la muleta tiene que estar apoyada en el suelo. Tiene que estar colocada un poco por adelante y a un lado de los pies.

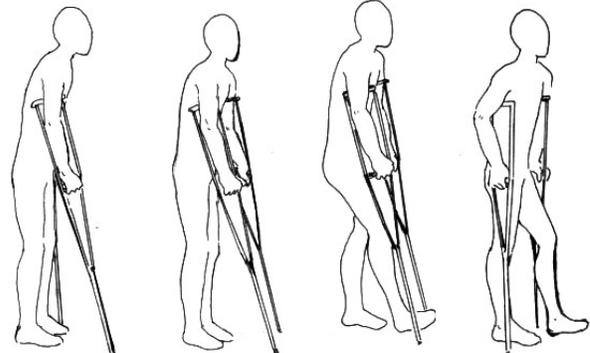


- La persona tiene que inclinarse hacia adelante sobre las muletas, apoyando su peso sobre las manos. No tiene que cargar su peso sobre la parte de arriba de las muletas.

La persona tiene que sostenerse apoyándose con las manos en las muletas todo el tiempo.

CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR USANDO DOS MULETAS

1. La persona mueve hacia adelante una muleta.
 2. Mueve hacia adelante la otra muleta.
 3. Mueve hacia adelante la pierna más débil.
 4. Luego mueve hacia adelante la otra pierna.
- Enseña a la persona a repetir este ejercicio, moviendo primero cada muleta hacia adelante y después cada pierna.



CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR USANDO UN PALO LARGO



- A la persona le puede resultar más fácil usar, en vez de muletas, un palo largo para desplazarse.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 13. CÓMO CAMINAR USANDO BASTONES

- Puedes enseñar a la persona a caminar usando dos bastones, como se muestra en el dibujo.

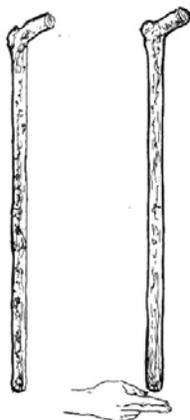


CÓMO TOMAR MEDIDAS PARA HACER LOS BASTONES

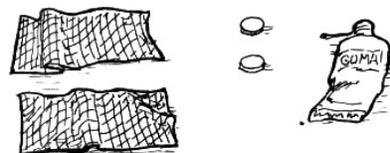


- La persona tiene que estar de pie apoyándose en un árbol o en una pared con un brazo y con el otro extendido al lado.
- Toma un palo largo y delgado y ponlo al lado de la persona.
- Haz una marca en el palo a la altura de la muñeca de la persona. Esta será la altura del bastón.

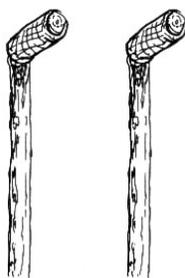
QUÉ NECESITAS PARA HACER LOS BASTONES



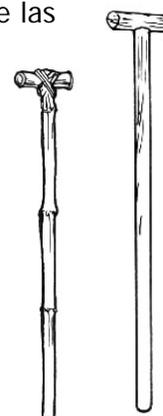
- Dos ramas de árbol de la misma forma que las del dibujo y de la medida que hayas tomado. Deben tener dos dedos de grosor y ser lo suficientemente fuertes para soportar el peso de la persona.
- Tela para la empuñadura.
- Dos piezas de hule ó suela para las puntas.
- Pegamento.



CÓMO HACER LOS BASTONES



- Pule el extremo de los bastones que será utilizado como empuñadura para que la persona no se dañe la piel de las manos al rozar con la madera.
- También puedes enrollar un trozo de la tela alrededor de la empuñadura para que la persona pueda sujetarlos más fácilmente.
- Sujeta las piezas de hule ó suela a las puntas de los bastones para que no se deslicen.
- También puedes hacer bastones de madera, como los del dibujo.



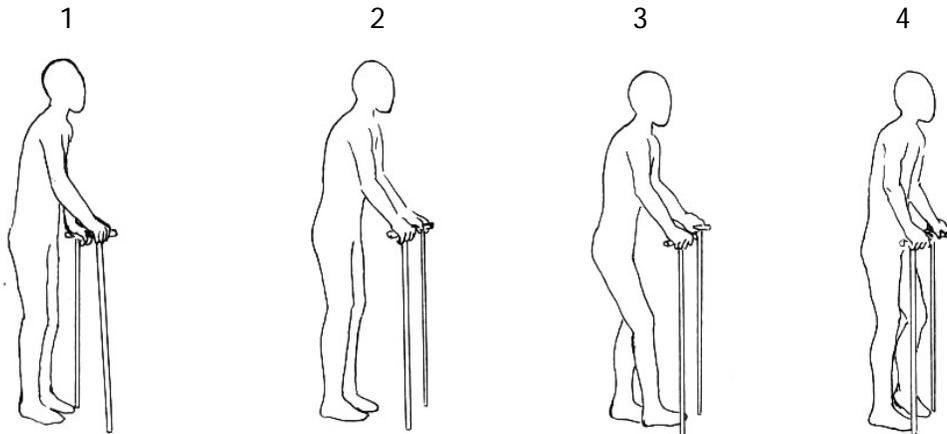
CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A MANTENERSE DE PIE USANDO DOS BASTONES



- La persona tiene que sostener los bastones y colocarlos de forma que las puntas queden un poco por delante y a un lado de los pies.
- Tiene que apoyarse en los bastones cargando su peso sobre ellos todo el tiempo.

CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR USANDO DOS BASTONES

1. La persona mueve hacia delante un bastón.
2. Mueve hacia delante el otro bastón.
3. Mueve hacia delante la pierna más débil.
4. Mueve hacia delante la otra pierna.



- Enseña a la persona a repetir este ejercicio moviendo primero cada bastón y luego cada pierna.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 14. CÓMO CAMINAR USANDO UN BASTÓN

- Si la persona a la que estás capacitando no necesita usar dos bastones, enséñale a caminar usando solo uno. En el folleto 13 se enseña cómo hacer los bastones.



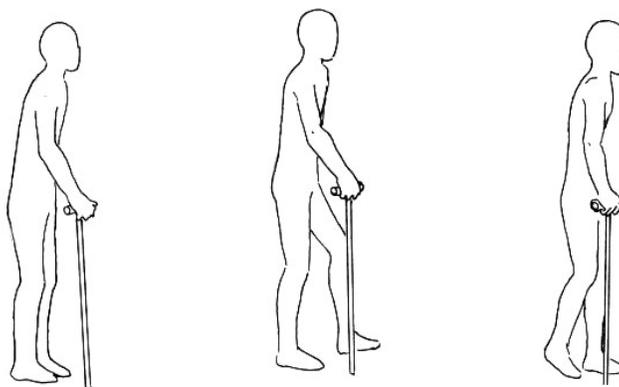
CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A MANTENERSE DE PIE USANDO UN BASTÓN.



- La persona tiene que sostenerse tomando el bastón del lado que tenga más fuerza.
- Tiene que colocar la punta del bastón un poco por delante y a un lado del pie.
- Tiene que apoyarse en el bastón cargando su peso sobre el, todo el tiempo.

CÓMO ENSEÑAR A LA PERSONA A CAMINAR USANDO UN BASTÓN

1. La persona mueve hacia adelante el bastón.
2. Mueve hacia adelante la pierna más débil.
3. Mueve hacia adelante la otra pierna y la pone delante de la pierna más débil.

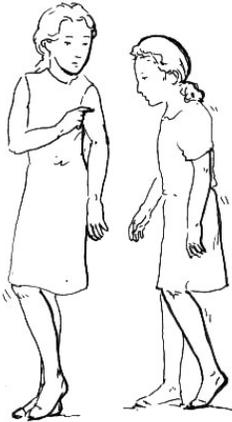


- Enseña a la persona a repetir este ejercicio moviendo primero el bastón y luego cada pierna.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 15. CÓMO ENSEÑAR A CAMINAR SIN AYUDA

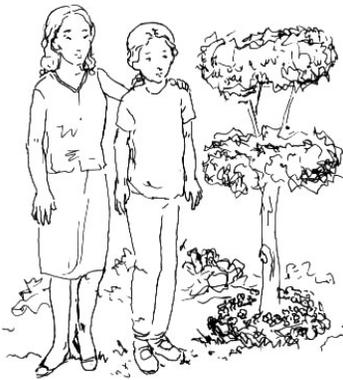
- Si la persona que capacitas no tiene el tronco o las piernas débiles, puedes enseñarle a caminar sin ayuda.

CÓMO CAPACITAR A LA PERSONA PARA CAMINAR SIN AYUDA.



- Colócate a su lado y habla con ella mientras caminan juntos. Puedes marcarle el paso mientras vas caminando con ella. Dile que mueva los pies al ritmo que vas marcando tu.
- Cuando veas que la persona está haciendo lo que puede o que está caminando bien, díselo. Muéstrale que estás contento con ella. Esto la animará a seguir haciéndolo lo mejor posible.
- Caminan juntos por la casa y por el patio. Camina con ella sobre diferentes clases de suelo. Caminen sobre arena, grama, lomas o terrenos desiguales.

- Lleva a la persona a pasear por el pueblo.



- Lleva a la persona a caminar a menudo. Ve aumentando lentamente la distancia que la persona camina. Aumenta también gradualmente la velocidad a la que caminan.



Al mismo tiempo, asegúrate de que la persona se canse.

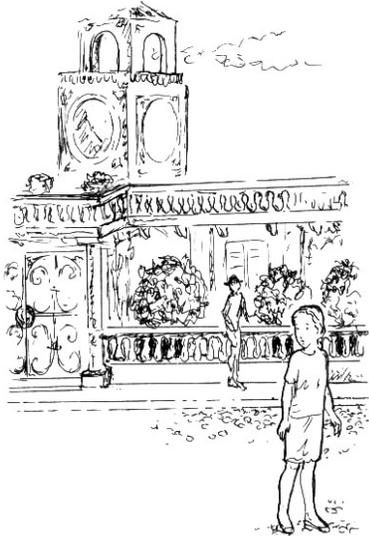
- Puede haber ocasiones en que la persona necesite que la ayuden a caminar. Dile que se sostenga de tu codo si lo necesita.





- Otras veces la persona puede necesitar un descanso. En estos casos tienes que sentarte con ella y descansar un rato. Cuando haya descansado pueden seguir caminando.

- Cuando creas que la persona ya puede caminar sola y sin que tú estés con ella, dile que lo haga. Dile que empiece a caminar sola por la casa.
- Cuando ya pueda hacer esto, dile que salga a caminar por el pueblo. Que empiece por distancias cortas y que las vaya aumentando gradualmente.



Dile que vaya sola a visitar a los vecinos y a los amigos, a reuniones y a los lugares de culto religioso si lo desea.

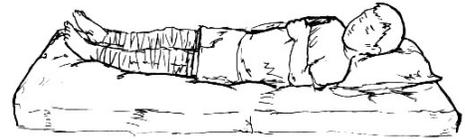
FOLLETO DE CAPACITACIÓN 16. CÓMO HACER UNA FÉRULA PARA LA RODILLA



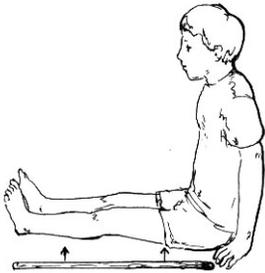
- La rodilla de la persona puede doblarse mientras está parada.

Puedes hacer una férula para que la rodilla de la persona no se doble.

- Puedes hacer la férula si la persona se sienta o gatea durante el día, y si no pueden mantener las rodillas estiradas durante la noche, puede usarlas por la noche para prevenir el endurecimiento de las rodillas.



CÓMO TOMAR MEDIDAS PARA LA FÉRULA



- La persona se sienta con las rodillas estiradas.
 - Toma un palo largo y delgado y ponlo al lado de la pierna de la persona.
 - Has una marca en el palo a media distancia entre la rodilla y las nalgas de la persona.
 - Has otra marca a media distancia entre la rodilla y el talón.
- La distancia entre estos dos puntos será la longitud de la férula. Si es más corta no servirá.

QUÉ NECESITAS PARA HACER UNA FÉRULA DE BAMBÚ



- Una vara de bambú fuerte de la longitud de la férula.

- Un trozo de tela para forrar la vara de bambú

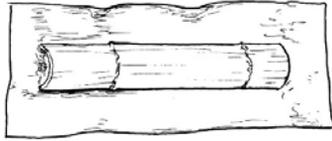


- Vendas o tiras de tela para sujetar la férula a la pierna.

CÓMO HACER LA FÉRULA

- Divide la vara de bambú a lo largo en dos trozos.





- Pule la parte de adentro de la vara. Fórrala con tela.
- También se puede hacer una férula de madera en vez de vara de bambú.



- En el caso de un niño ó niña, puedes usar varias capas de papel, periódicos, etc. para hacer la férula.

CÓMO COLOCAR LA FÉRULA



- La férula tiene que estar colocada de forma que su punto medio quede por detrás de la rodilla de la persona.
- Envuelve las vendas o las tiras de tela fuertemente alrededor de la rodilla y de la férula para que quede bien sujeta a la pierna de la persona, pero sin estar demasiado apretada.



- Has las férulas para las dos rodillas si es necesario.

- Enseña a la persona a la que estás capacitando a ponerse y quitarse la férula sin ayuda.



- Enseña a la persona a caminar usando una férula para la rodilla.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 17. CÓMO HACER UNA FÉRULA PARA EL PIE



- La persona puede arrastrar un pie cuando camina. Haz una férula para que use mientras camina para evitar que arrastre el pie.

CÓMO USAR LA FÉRULA



- Hay que poner dos bandas a la pierna. Una por encima de la rodilla y la otra por debajo. Un trozo delgado de tela sostendrá juntas a las dos bandas.
- Pon una banda alrededor del pie. Esta debe tener cosido a ella un pedazo de elástico. El elástico debe quedar en el medio del pie de la persona.
- Amarra el otro extremo del elástico al trozo delgado de tela que mantiene unidas a las dos bandas.



QUÉ NECESITAS PARA HACER LA FÉRULA

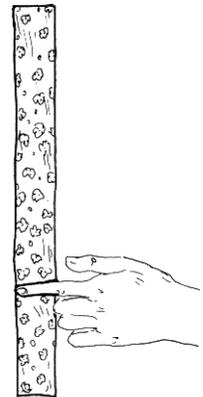
- Dos tiras de lona o de tela fuerte, de un ancho de 3 dedos y lo suficientemente largas para poder ponerlas alrededor de la pierna.



- Una tira de lona o de tela fuerte de 2 dedos de ancho. De largo tiene que ser igual a las bandas que van atadas alrededor de la pierna.
- Un trozo de elástico de la longitud desde la rodilla hasta el suelo.



- Aguja de coser e hilo.



CÓMO HACER LA FÉRULA

- ◆ Extiende en el suelo ó sobre una mesa las dos tiras anchas, la distancia entre ellas debe ser igual a la longitud de tu mano.
- ◆ Dobla por la mitad la tira estrecha y sujeta los dos extremos a las otras dos de modo que cada extremo quede a un lado de la rodilla.
- ◆ Sujeta el elástico a la mitad de la tira que va alrededor del pie. Puedes coserlo.
- ◆ Si la persona lleva zapatos ó chancletas la tira puede ir alrededor de ellos.
- ◆ Cuando la persona se coloque la férula, amarra el elástico a la tira estrecha, amárralo de manera que sostenga el pie de la persona mientras ésta camina.
- ◆ Has férulas para los dos pies si es necesario.
- ◆ Enseña a la persona a ponerse las férulas, coloca una banda alrededor del pie y fija el elástico a la banda estrecha.
- ◆ Enséñale a quitarse la férula sin ayuda.
- ◆ Camina con la persona y ve si tiene dificultades para caminar con la férula, si tiene mucha dificultad podrá necesitar bastones.

FOLLETO DE CAPACITACIÓN 18. CÓMO HACER UN ALZA PARA EL ZAPATO.

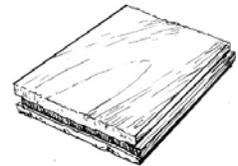
- Una de las piernas de la persona puede ser más corta que la otra. Haz un alza para el zapato que la persona use en el pie de la pierna más corta.



CÓMO TOMAR LAS MEDIDAS PARA HACER EL ALZA DEL ZAPATO



- La persona tiene que estar de pie apoyándose en un árbol o en una pared.
- Ve colocando trozos de madera debajo del pie de la pierna más corta hasta que las caderas de la persona estén al mismo nivel.
- Mide cuidadosamente la altura de las tablas que has colocado debajo del pie. Esta será la altura del alza que la persona necesita.



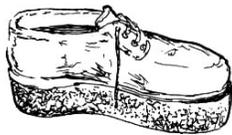
COSAS QUE NECESITAS PARA HACER EL ALZA

- Un pedazo de corcho ó de madera liviana del tamaño y de la forma de la suela del zapato de la persona.
- Una pieza de hule ó suela de la misma forma y tamaño.
- Pegamento.



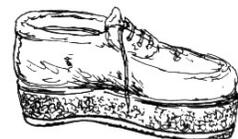
CÓMO HACER EL ALZA

- Corta el corcho o la madera, de la altura necesaria para hacer el alza. Si es necesario dale la forma adecuada.



- Sujeta el alza al zapato.
- Sujeta el hule ó suela a la parte de abajo del alza. Esto evitará que se deslice.

- De esta forma puedes enseñar a la persona a caminar usando un alza en el zapato.
- En vez de corcho o madera puedes usar la suela de un zapato o sandalia vieja. La suela debe tener la altura del alza del zapato.
- Enseña a la persona a caminar usando el alza.



RESULTADOS

Luego de haber usado este cuaderno por algún tiempo, contesta las siguientes preguntas.

Comienza observando a la persona que capacitas. Luego responde las preguntas poniendo la fecha en el cuadro que sigue a cada pregunta. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "SOLA", si la persona camina o se desplaza sin ayuda de otra persona, barras, andadera, muletas o bastón. Puede ser que la persona necesita una férula o una pierna ortopédica. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "CON AYUDA DE BARRAS, ANDADERA, MULETAS O BASTÓN", si la persona necesita alguna de estas ayudas para caminar. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "CON AYUDA DE UNA PERSONA", si la persona camina o se desplaza con ayuda de otra persona. Pon la fecha en el cuadro correspondiente a "IMPOSIBLE", si la persona no camina ni se desplaza por la casa o el pueblo.

¿CAMINA AL MENOS DIEZ PASOS?	SOLA <input type="checkbox"/> CON AYUDA DE BARRAS, ANDADERA, MULETAS, O BASTÓN. <input type="checkbox"/> CON AYUDA DE UNA PERSONA <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Se desplaza por la casa? (Puedes usar barras, andadera, muletas o bastón; gatear o usar un carrito)	SOLA <input type="checkbox"/> CON AYUDA DE UNA PERSONA <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>
¿Se desplaza por el pueblo? (Puedes usar barras, andadera, muletas o bastón; gatear o usar un carrito)	SOLA <input type="checkbox"/> CON AYUDA DE UNA PERSONA <input type="checkbox"/> IMPOSIBLE <input type="checkbox"/>

Si todas tus respuestas has sido "SOLA", tú y la persona han trabajado han trabajado bien. No necesitas seguir usando este cuaderno.

Si alguna de tus respuestas es "CON AYUDA" o "IMPOSIBLE", puede deberse a alguna de las razones enumeradas a continuación. Revisa la lista para encontrar la posible razón y para ver qué puede hacer al respecto.

RAZÓN	QUÉ SE PUEDE HACER
1. La persona no desea hacer la actividad.	Habla con la persona sobre la importancia de desplazarse. Dile qué actividades podría realizar en la casa, el patio o el pueblo. Si la persona aún no desea desplazarse deja de usar este cuaderno.
2. No has capacitado a la persona lo suficiente.	Continúa la capacitación hasta que la persona pueda realizar la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.
3. No has seguido correctamente las instrucciones.	Lee el cuaderno nuevamente, repite la capacitación hasta que la persona realice la actividad. Luego deja de usar este cuaderno.
4. La persona no puede ser capacitada para realizar la actividad debido a su discapacidad.	La persona continuará necesitando ayuda para realizar la actividad. Deja de usar este cuaderno.



Organización Panamericana de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud