

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



CANADA



MEXICO



Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud



Instituto Salvadoreño de  
Rehabilitación de Inválidos  
1982

**Cuaderno N° 16**

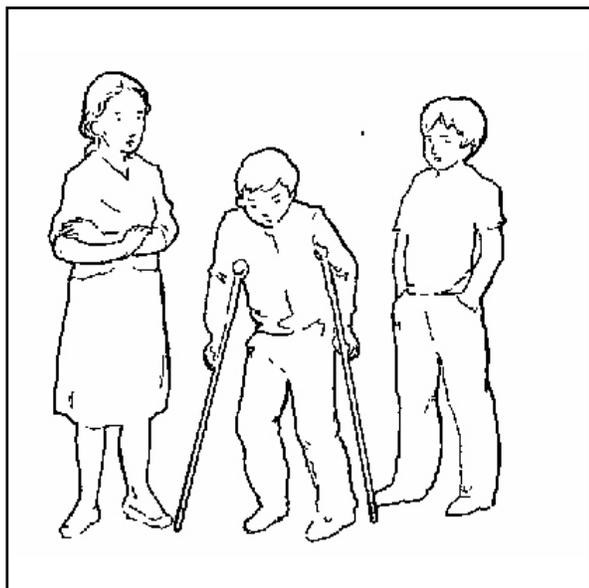
(Portada)

Capacitación comunitaria para personas con discapacidad

---

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

---



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

*(retiro de la portada)*

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

Organización Panamericana de la Salud

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

583 p.; 28 cm.

ISBN 99923-40-12-6

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

NLM WB32074/O68/2002

© Organización Panamericana de la Salud, 2002

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

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

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

OPS/OMS en El Salvador.

73 Avenida Sur N° 135. Colonia Escalón, Apartado Postal 1072, San Salvador, El Salvador. [www.ops.org.sv](http://www.ops.org.sv)

---

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

---

Cuaderno No. 16

Cómo capacitar a la persona para desplazarse

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. 16

### EJERCICIOS PARA BRAZOS Y PIERNAS DÉBILES, RÍGIDOS O DOLORIDOS.

*¿Para qué sirve este cuaderno?*

Cuando hayas seguido las instrucciones de este cuaderno, las personas a la que estas capacitando podrá hacer ejercicios para brazos y piernas débiles, rígidos y doloridos.

- La persona que capacitas puede tener debilidad, rigidez o dolor en sus brazos o en las piernas por una de las siguientes razones:

- Ha estado enferma y en cama por mucho tiempo. Ahora la persona se siente débil.
- Sufrió una enfermedad o lesión que debilitó parte de su cuerpo. Ahora la persona deberá fortalecer su parte débil.



- La persona tiene lastimada un brazo o una pierna y no la ha podido usar por un tiempo largo. Ahora el brazo o la pierna puede estar débil rígido.
- Tiene dolor en una o más articulaciones de los brazos o de las piernas. Por eso puede tener debilidad o rigidez en los mismos.

- Si la persona tiene brazos o piernas muy débiles, rígidos o doloridos, quizás no pueda hacer sin tu ayuda los ejercicios indicados en este cuaderno. Debes ayudarla a hacerlos. Para esto, pon tus manos sobre el brazo o la pierna de la persona y ayúdala a moverlo. Dile que haga los que pueda sin ayuda.



- Si los brazos o piernas no están tan débiles, rígidos o doloridos, alienta a la persona a hacer los ejercicios sin tu ayuda.
- Si la persona no puede mover los brazos o las piernas en absoluto, consulta un cuaderno de capacitación que te ayude a evitar que los brazos o las piernas de la persona se pongan rígidos o se deformen. Este cuaderno también te enseñará a prevenir la rigidez y la deformidad de los miembros por medio de los ejercicios.
- Ayuda a la persona a hacer los ejercicios todos los días. Anímla para que los haga sin ayuda. Hazle saber que estás complacido con ella cuando haga sola un ejercicio.

### EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS

- Los ejercicios para los brazos se hacen mejor en una posición que en otras. Averigua qué posiciones es más cómoda para la persona a la que estás capacitando. La persona puede acostarse en el suelo o sobre una cama, sentarse en el suelo o en una silla, o estar de pie. Puedes elegir cualquiera de las posiciones siguientes:



### EJERCICIOS PARA UNA PERSONA CON UN HOMBRO MUY DÉBIL, RIGIDO O DOLORIDO

- Si la persona tiene un hombro muy débil, rígido o dolorido, enséñale a hacer los siguientes ejercicios.

#### Ejercicios No. 1



- Pasa una pita por encima de una rama fuerte de un árbol.

Dile a la persona que se sienta sobre un banco, tronco, piedra o sobre una caja bajo la rama, de forma que la cuerda cuelgue hasta más abajo de sus hombros. Corta la pita a la altura de sus hombros. Sujeta unos palos a los extremos de la pita para que la persona pueda agarrarse.

- La persona debe sentarse en el banco o en la caja debajo del árbol sosteniendo los palos de los extremos de la cuerda, uno con cada mano.



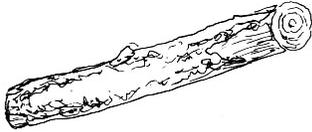
- A continuación debe estirar hacia arriba el brazo que tiene dolor, rigidez o debilidad, tirando de la cuerda hacia abajo con el otro brazo.

Debe repetir este ejercicio 10 veces.



## **Ejercicio No. 2**

- Busca un palo redondo. Puedes hacer uno con una rama gruesa de árbol.



- La persona debe sostener el palo con las dos manos y levantarlo por encima de la cabeza. el brazo fuerte puede ayudar a levantar el otro.

Debe repetir este ejercicio 10 veces.

## **2. EJERCICIOS PARA UNA PERSONA QUE NO TENGA TANTO DOLOR, DEBILIDAD O RIGIDEZ EN LOS HOMBROS.**

- Si los hombros de la persona no son muy débiles, rígidos o no tienen tanto dolor, enséñale a hacer los siguientes ejercicios.
  - La persona debe repetir cada ejercicio 10 veces

### **Ejercicio No. 1**



- debe entrelazar las manos.

- Debe levantar los brazos hacia delante y hacia arriba por encima de la cabeza hasta tocar la pared.



- Debe bajar los brazos

### **Ejercicio No. 2**



- Entrelazar las manos

- Llevar las manos a la boca



- Estirar los brazos hacia delante.

### **Ejercicio No. 3**



- Colocar las manos a los lados
- Levantar los brazos a los lados y hacia arriba

- Tocar la pared por encima de la cabeza



- Bajar los brazos hasta poner las manos a los lados.

### Ejercicio No. 4



- Poner las manos a los lados

- Levantar los brazos para poner las dos manos detrás de la cintura.



- Poner las dos manos detrás del cuello.

- Bajar los brazos para poner las manos a los lados.



### **3. EJERCICIOS PARA UNA PERSONA CON MANOS MUY DÉBILES, RÍGIDAS O DOLORIDAS**

- Si la persona tiene manos muy débiles, rígidas o doloridas, enséñale a hacer el siguiente ejercicio:

- Sentarse con las manos descansando sobre las piernas o sobre una mesa.
- Poner el dorso de una mano sobre la palma de la otra.



- Doblar con la mano de abajo la palma y los dedos de la mano de arriba. Esto ayudará a doblar también los dedos de la otra mano.

- Luego estirar los dedos de la mano de arriba con la otra mano.
- Repetir el ejercicio 10 veces.



- Luego ayúdala a hacer el mismo ejercicio 10 veces mas poniendo ahora la otra mano arriba.
- Puede sentir menos dolor si hace el ejercicio con las manos metidas en agua tibia.

## 1. EJERCICIOS PARA UNA PERSONA QUE NO TENGA MANOS TAN DÉBILES, RÍGIDAS O DOLORIDAS

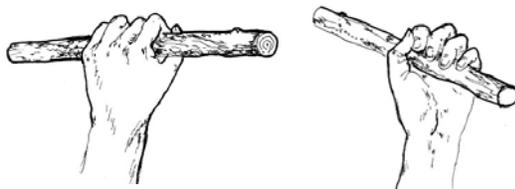
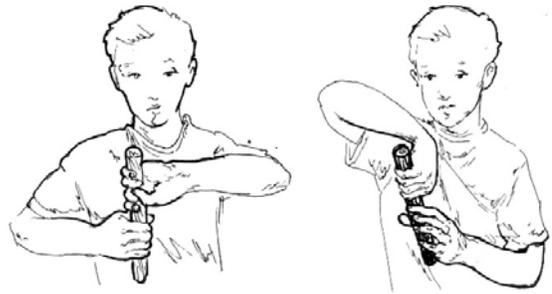
- Si la persona no tiene tanta debilidad, rigidez o dolor en las manos enseñale a hacer los siguientes ejercicios.

### Ejercicio No. 1

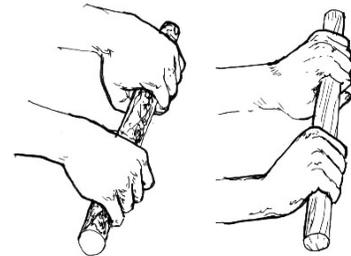
- Busca un palo redondo. Puedes hacer uno con una rama gruesa de árbol.

Puedes enseñar a la persona a hacer muchas actividades usando este palo.

- Repite cada actividad 10 veces
- Dar vueltas al palo con las dos manos.



- Dar vueltas con una mano y luego con la otra.

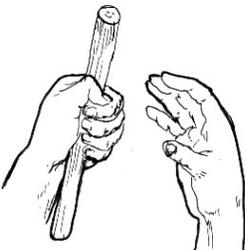
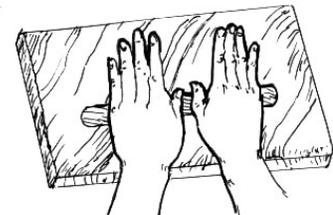


- Tomar el palo con las dos manos y levantarlo y bajarlo con movimientos de la muñeca.



- Tomar el palo apretando las manos, y luego aflojarlas mientras sigue sosteniéndose.

- Hacer rodar el palo hacia atrás y hacia delante sobre una tabla.



- Pasar el palo de una mano a otra. La persona debe hacer esto tan rápidamente como le sea posible.

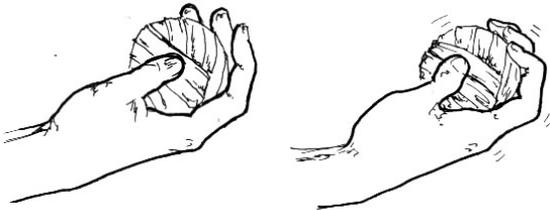
## Ejercicio No. 2



- Para este ejercicio necesitarás una pelota. Puedes hacerla de tela o de las de plástico. En vez de una pelota puedes utilizar algún fruto seco, coco o una cosa parecida.

Enseña a la persona a hacer las actividades siguientes. Repite cada actividad 10 veces.

- Tira la pelota a la persona de distintas formas. Tira la pelota alta, baja o de costado. La persona toma la pelota y te la tira a ti de la misma forma.
- Enséñale a tirar la pelota arriba y agarrarla.



- Apretar y aflojar la pelota con cada mano sin que se caiga.
- Otras actividades con la pelota, por ejemplo pasarla de una mano a la otra.

## Ejercicio No. 3

- Deberán recoger palos pequeños para este ejercicio. La persona debe hacer ejercicio con una mano y luego con la otra.



- Dile a la persona que haga agujeros en la tierra con los palos. Los agujeros deben tener tamaño adecuado para que los palos metidos en ellos se mantengan derechos.
- Luego la persona toma los palos y los mete en los agujeros.
- Después los cambia de un agujero a otro haciendo diferentes dibujos en el suelo.
- En vez de tomarlos con la mano, dile que tome los palos entre dos dedos estirados. Luego deberá tomarlos entre las puntas del dedo pulgar y de los otros dedos.

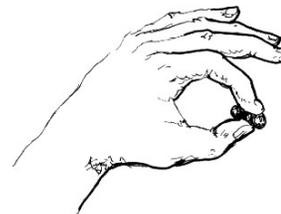
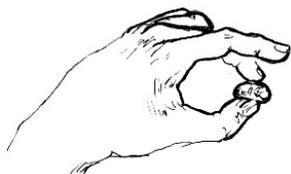


### **Ejercicio No. 4**



- Para este ejercicio necesitas 40 frijoles en un plato.
- La persona debe hacer el ejercicio con cada una de las manos.

- Enséñale a sostener un frijol entre el pulgar y el índice de una mano y pasarlo a la otra. De este modo debe pasar 10 frijoles.



- Luego de hacer lo mismos con el pulgar y el dedo medio, y pasar el frijol a la otra mano, con 10 frijoles.

- Luego dile a la persona que mueva los 10 frijoles usando el dedo pulgar y el índice.

- Los últimos 10 frijoles serán movidos usando el pulgar y el dedo pequeño.

- En vez de frijoles puedes usar semillas o piedritas.



### **Ejercicio No. 5**

- Enséñale a la persona a usar ambas manos y brazos en lo posible, mientras, come, se baña y se viste.



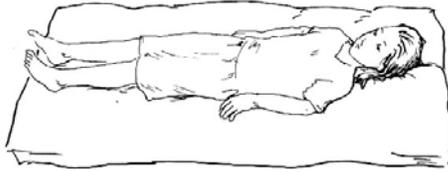
### **EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS**

- Estos ejercicios se pueden hacer en diferentes posiciones. La persona puede acostarse en el suelo o en una cama, sentarse en el suelo o en una silla, o estar de pie.
- Puede hacer estos ejercicios mientras está sentada durante la mañana temprano. También puede hacerlos mientras está parada durante el día.

## 1. EJERCICIOS PARA UNA PERSONA CON CADERAS O RODILLAS DÉBILES, RÍGIDAS O DOLORIDAS.

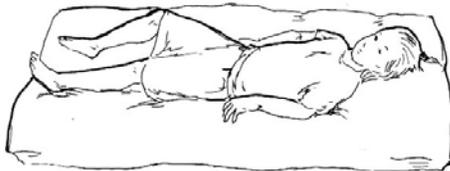
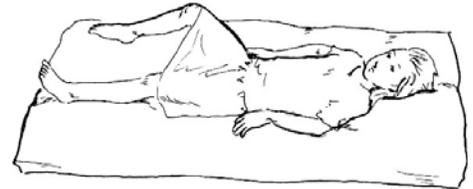
- Si la persona tiene las caderas y rodilla débiles, rígidas o doloridas enséñale a hacer los siguientes ejercicios.

### Ejercicio No. 1



- La persona está acostada de espaldas, sobre el suelo o sobre una cama dura.

- Dobra la rodilla y la cadera todo lo que sea posible.



- Estira la cadera y la rodilla lentamente.
- Repite este ejercicio 10 veces. Luego hace el mismo ejercicio otras 10 veces con la otra pierna.

### Ejercicio No. 2



- La persona está acostada de espaldas sobre el suelo o una cama dura y con las rodillas estiradas.

- Levanta la pierna lentamente manteniendo las rodillas estirada.



- Baja la pierna lentamente hacia el suelo o la cama.
- Repite este ejemplo 10 veces. Luego has el mismo ejercicio 10 veces con la otra pierna.

### **Ejercicio No. 3**



- La persona está acostada de lado. Mantiene estirada la pierna de arriba y dobla la de abajo.

- Luego levanta la pierna de arriba lo más alto posible.



- Luego la baja lentamente.
- Repite el ejercicio 10 con cada pierna. Luego has el mismo ejercicio 10 veces con la otra pierna.

### **Ejercicio No. 4**



- La persona está acostada boca abajo. Mantiene ambas rodillas estiradas.

- Levanta una pierna hacia arriba con la rodilla estirada.



- Luego baja lentamente la pierna al suelo o a la cama.
- Repite este ejercicio 10 veces con cada pierna. Luego has el mismo ejercicio 10 veces con la otra pierna.

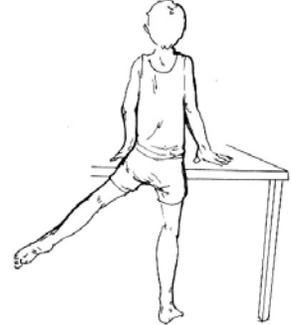
### **Ejercicio No. 5**



- Enséñale a la persona a hacer las siguientes actividades durante el día.
- La persona se para sosteniéndose de una mesa, silla o pared.



- Mueve una pierna hacia delante y hacia atrás, 10 veces. Debe mover solo la pierna sin doblar el cuerpo hacia delante o hacia atrás.
- Mueve la pierna hacia al lado y la baja 10 veces. No debe doblar el cuerpo hacia el lado.

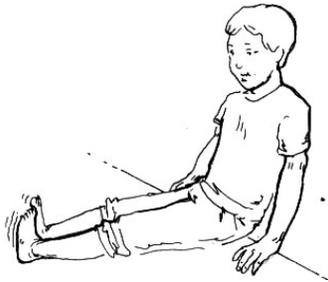


- Debe repetir la misma actividad con la otra pierna.

## 2. EJERCICIOS PARA UNA PERSONA CON PIES DÉBILES, RÍGIDOS O DOLORIDOS.

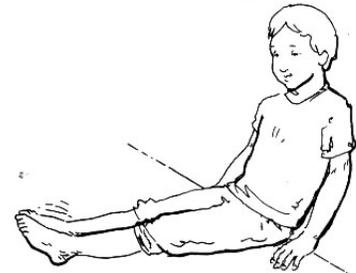
- Si la persona tiene los pies débiles, rígidos o doloridos, enséñale a hacer los siguientes ejercicios.

### Ejercicio No. 1



- La persona se sienta con las piernas estiradas.
- Mantiene las rodillas estiradas mientras baja y sube los pies.

- Luego la persona debe empujar los pies hacia abajo lo más que pueda.
- Repite este ejercicio 10 veces.

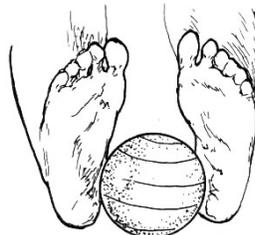


### Ejercicio No. 2



- Se sienta con las piernas estiradas.
- Lleva los pies una hacia el otro sobre una pelota.

- Luego, aleja los pies uno del otro.
- Repetir 10 veces.

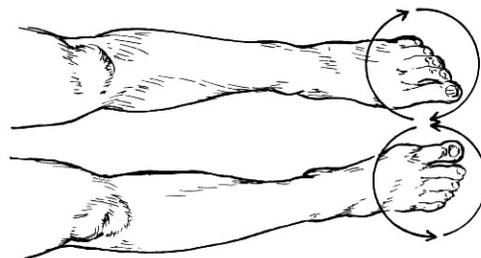


### **Ejercicio No. 3**

- La persona se sienta con las piernas estiradas.
- Manteniendo los pies juntos los mueve en círculo.

Para hacer esto debe mover los pies un lado, hacia arriba, hacia el otro lado, hacia abajo.

- Repite este ejemplo 20 veces.



### ***RESULTADOS***

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. ¿La persona que capacitas tiene brazos o piernas débiles, rígidas o doloridas?	_____	_____
2. En ese caso, ¿hace ejercicios todos los días?	_____	_____
3. Si hace ejercicios, ¿tiene menos debilidad, rigidez o dolor?	_____	_____

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

Si la respuesta a la pregunta No. 1 es “SI”, pero tus respuestas a las preguntas 2 y 3 son “NO”, vuelve a leer el cuaderno. De este modo podrás enseñarle a la persona a hacer los ejercicios.

Si la respuesta a la pregunta 2 es “SI”, y tu respuesta a la pregunta 3 es “NO”, puede deberse a una de las siguientes razones:

La persona no hace los ejercicios correctamente.

La persona no ha hecho los ejercicios lo suficiente.

Los ejercicios no ayudan a la persona. En ese caso, consulta al Personal de Salud.

Si las respuestas a las preguntas 2 y 3 son “SI”, tú y la persona lo han hecho bien. Dile que continúe haciendo los ejercicios hasta que no tenga más debilidad, rigidez, o dolor en sus brazos o piernas.



# Organización Panamericana de la Salud

*Oficina Regional de la*  
Organización Mundial de la Salud