



Sillas de ruedas: sentarse y posición



Ilustración 1: Foto cortesía de Permobil

Para las personas que viven con parálisis, las sillas de ruedas proporcionan el acceso a un mundo más amplio. La capacidad de construir una vida rica ya sea cocinar la cena, socializar en una parrillada de barrio o cumplir los plazos en la oficina, se amplía con la movilidad independiente. Los primeros pasos clave hacia un futuro satisfactorio son entender cómo evaluar las necesidades individuales, navegar por el seguro de salud y elegir una silla de ruedas que apoye una vida activa.

P: ¿Cuáles son los principales tipos de sillas de ruedas?

Las sillas de ruedas son equipos manuales o electrónicos utilizados para ayudar a la

movilidad. Las sillas de ruedas manuales son autopropulsadas; ser capaz de usar una dependerá de la función superior del cuerpo. Las lesiones por debajo, y a veces en, el nivel de C6 generalmente pueden sostener el movimiento necesario para esta silla. El peso, la edad, la fuerza, la estabilidad del tronco y el estado físico en general son otros factores que considerar. Las sillas de ruedas manuales están clasificadas como ligeras (menos de 34 libras) o ultraligeras (menos de 30 libras) y están disponibles en marcos plegables o rígidos. Un accesorio adicional conocido como la "asistencia eléctrica" se puede acoplar a las sillas de ruedas manuales para convertirlas a funcionamiento motorizado cuando sea necesario. Las sillas de ruedas eléctricas son la mejor opción para las personas que no pueden propulsarlas o que están preocupadas por las lesiones repetitivas o la tensión en los hombros y los brazos. La parte inferior de la silla sostiene el motor, las baterías y los componentes electrónicos que alimentan al aparato. Estas sillas de ruedas ofrecen una variedad de sistemas de conducción, incluyendo la tracción delantera, trasera y media. Cómo y dónde se utilizará la silla, junto con cualquier experiencia previa utilizando una silla eléctrica, debe ser considerado al evaluar qué sistema de conducción es la opción adecuada.

P: ¿Qué es una clínica de asientos? ¿Por qué debería ir?

Las clínicas de asientos pueden ayudar a las personas con discapacidades a determinar qué equipo o sistema de asientos se ajusta mejor a las necesidades individuales. Normalmente, los fisiatras y los fisioterapeutas ocupacionales o físicos trabajarán con el proveedor del equipo para evaluar la función de movilidad, medir la postura y la estabilidad del tronco y utilizan la tecnología de mapeo de presión para determinar cómo apoyar eficazmente las necesidades físicas específicas de un individuo.

Entender cómo los resultados físicos se ven afectados por los diferentes asientos y el diseño de las sillas de ruedas puede ayudar a prevenir complicaciones como la escoliosis y las lesiones por presión. Una silla cómoda puede fomentar y aumentar la independencia en el hogar, la escuela o el trabajo, y en situaciones sociales. El equipo y los asientos correctamente emparejados también pueden mejorar la respiración, la presión arterial y la función de la vejiga y el intestino. El estilo de vida y el ambiente del hogar también se tendrán en cuenta en la evaluación, incluyendo la consideración de cómo la silla podría apoyar la independencia en actividades como el baño, la cocina y el cuidado de los niños. Se deben identificar posibles desafíos dentro y alrededor de la casa, incluyendo puertas estrechas, entradas empinadas, pisos alfombrados y caminos de grava. Hable sobre cómo y dónde se utilizará la silla de ruedas, ya sea en transporte público en ruta al trabajo o en rutas de senderismo con césped para hacer ejercicio. Si los cuidadores van a manejar regularmente la silla de ruedas, será importante asegurarse de que pueden empujar, levantar y mantener la silla. Muchas clínicas también ofrecen clases de habilidades para ayudar a los usuarios a sentirse cómodos con sus nuevos

equipos.

P: ¿Cómo puedo localizar una clínica de asientos cerca de mí?

Los centros de rehabilitación y los hospitales suelen ofrecer clínicas de asientos. Al chequear las opciones locales, reúna información sobre los detalles del programa: ¿Quiénes son los miembros del equipo que realizan las evaluaciones y cuáles son sus calificaciones? Además, ¿han recibido capacitación especializada y certificación en tecnología asistencial o movilidad de asientos de la Sociedad de Ingeniería de Rehabilitación y Tecnología Asistencial de América del Norte (RESNA, por sus siglas en inglés)? Elija una clínica basada en las calificaciones, en vez de conveniencia.

P: ¿Cuál es el proceso para conseguir una silla de ruedas nueva?

El primer paso para conseguir una silla de ruedas será pedir a su médico que reúna la documentación pertinente para justificar el equipo como una necesidad médica. Una evaluación cara a cara es obligatoria por Medicare. El informe resultante debe describir ampliamente el pronóstico, los antecedentes médicos y cómo las limitaciones de movilidad interfieren con las actividades diarias en el hogar. El médico entonces manda una carta de necesidad médica al proveedor de equipo aprobado. La carta, también llamada orden de 7 elementos, debe incluir el nombre del paciente, la fecha de la evaluación cara a cara, la descripción del equipo solicitado, el diagnóstico relacionado con la necesidad del dispositivo, la duración de la necesidad, la firma del médico y la fecha de finalización; si falta algún elemento, se negará la aprobación. Medicare exige que la documentación de la evaluación cara a cara y la carta se envíen al proveedor dentro de los 45 días siguientes al examen. (Hable con su médico 30 días después de la evaluación para asegurarse de que el papeleo se presente a tiempo.) Si decide visitar una clínica de asientos, compruebe si se necesita autorización antes de programar una cita; la clínica incluirá al proveedor que haya elegido en la cita. Medicare requiere que los proveedores que proveen sillas de ruedas eléctricas empleen personal certificado por RESNA que están directamente involucrados en la selección de sillas de ruedas. Los distribuidores o proveedores médicos también pueden realizar una evaluación en la casa para asegurarse de que la disposición física y las superficies del suelo son compatibles con sillas de ruedas individuales. Este paso es beneficioso para cualquier persona que elija una silla de ruedas nueva, pero se requiere para la aprobación de Medicare. Asegúrese de que tanto su proveedor como su proveedor de equipo participen en Medicare o no se le reembolsará. (Visite la página web de Medicare para obtener un directorio de proveedores en el que se puede buscar por código postal). Las sillas de ruedas eléctricas deben ser entregadas por el proveedor dentro de los 120 días de la evaluación cara a cara o se requerirá otro examen. Si tiene seguro privado, antes de comenzar este proceso, confirme las evaluaciones específicas necesarias y qué

proveedores de equipo están dentro de su plan de cobertura.

P: ¿Cómo puedo conseguir una silla de ruedas si no tengo seguro?

El costo de las sillas de ruedas puede ser prohibitivo sin seguro de salud. Pero hay muchas organizaciones caritativas y servicios financiados por el gobierno que pueden ayudar a emparejar a las personas necesitadas con sillas de ruedas donadas y renovadas. Empezar por contactar a su Centro de Tecnología Asistencial estatal. Estos centros, financiados por la Ley de Tecnología Asistencial y supervisados por la Administración para la Vida en Comunidad, trabajan para aumentar la disponibilidad de tecnología asistencial para las personas con discapacidad. La mayoría ofrecen bibliotecas de préstamo de aparatos, incluyendo el uso a largo plazo de las sillas de ruedas, o tienen tableros de mensajes de intercambio de equipos. El Centro Pass It On del Instituto de Tecnología de Georgia mantiene una base de datos de programas que aceptan y distribuyen dispositivos usados, en la que se pueden buscar por estado. Algunos estados también ofrecen programas de préstamos a bajo interés para la compra específica de tecnología asistencial. También comuníquese con los centros locales para la vida independiente y los consejos sobre el envejecimiento para investigar los programas de donación y distribución de sillas de ruedas en el área. Los consejeros de la rehabilitación vocacional, aunque se enfocan en apoyar la independencia a través de la capacitación laboral y la colocación, podrían sugerir grupos comunitarios que pueden ayudar. Las delegaciones locales de organizaciones específicas de la enfermedad, como la Asociación de ELA, a veces distribuyen o prestan sillas de ruedas. Las organizaciones no lucrativas nacionales, incluyendo el Ejército de Salvación, Easter Seals y las Caridades Católicas, a menudo trabajan a nivel local para proporcionar acceso a sillas de ruedas para aquellos que lo necesitan. Lance una red lo más amplia posible para encontrar recursos.

P: ¿Qué tipo de accesorios médicamente necesarios se encuentran en las sillas de ruedas?

Según lo definido por los planes de seguro, los accesorios médicamente necesarios son los que se necesitan para funcionar independientemente y realizar actividades diarias en el hogar. Las sillas de ruedas están equipadas con cojines de asiento, llantas de empuje (en sillas manuales), reposabrazos, respaldos y reposapiés. Fuera de estos accesorios básicos, hay muchas opciones personalizadas dependiendo de las necesidades individuales: Una persona que no puede utilizar un joystick estándar en una silla de ruedas eléctrica puede requerir un aparato de sorbo y un soplo o el control de pie; una artesa para el brazo puede ser necesaria para las personas que viven con cuadriplejia o que tienen movimientos incontrolados del brazo; y una espalda completamente reclinable puede ser una necesidad médica para aquellos en alto riesgo de lesiones por

presión que no son capaces de mover su postura independientemente. Los controles del mentón o de la cabeza, las correas pélvicas y los arneses de los hombros se pueden combinar con limitaciones específicas del tronco y del músculo o con problemas de espasticidad. Los cojines de asiento para la piel sensible o la posición en la silla de ruedas pueden ser necesario debido a la falta de sensibilidad, antecedentes de lesiones por presión o asimetrías posturales. Dado que las circunstancias físicas individuales y la función variante, no hay una respuesta única para lo que es necesario. Determine qué apoyos adicionales necesita con su equipo médico y, si es posible, en una clínica de asientos; proporcione documentación completa de lo que es médicamente necesario para las actividades diarias es esencial para obtener la aprobación y el reembolso del seguro.

P: ¿Cómo debo seleccionar una silla de ruedas para mi hijo?

Las sillas de ruedas pueden transformar la vida de los niños que viven con parálisis, fomentando su desarrollo social y aumentando la independencia dentro y fuera del hogar. Medicare y Medicaid cubren el costo de las sillas de ruedas que son médicamente necesarias, pero se espera que estos dispositivos duren aproximadamente cinco años antes del reemplazo; esto hace que emparejar al niño con la silla de ruedas correcta sea especialmente importante. Después de que un proveedor haya realizado una evaluación cara a cara para determinar las necesidades médicas, las familias deben consultar con una clínica de asientos para una evaluación de movilidad pediátrica. La postura, el crecimiento y la capacidad funcional son factores que deben tenerse en cuenta al elegir la silla adecuada para un niño. Tanto las sillas de ruedas manuales como las eléctricas son adaptables y capaces de crecer con un niño. La capacidad de jugar y socializar activamente con sus compañeros es un factor igualmente importante que debe tenerse en cuenta al elegir la silla de ruedas de un niño. Los niños que deben ser empujados en una silla manual son participantes más pasivos en la vida que aquellos que pueden impulsarse por sí mismos. La altura de un asiento puede crear distancia y limitar la interacción con los compañeros. Un niño que usa una silla de ruedas manual en lugar de una silla de ruedas eléctrica en los pasillos de la escuela o mientras está fuera con amigos puede tener que gastar grandes cantidades de energía para mantenerse al día y participar menos como resultado. Hable con el equipo médico de su hijo para obtener información sobre lo que mejor servirá a sus necesidades físicas y de desarrollo, recordando que la meta general es construir una movilidad independiente.

Fuentes: Model Systems Knowledge Translation Center, Kessler Foundation, Kennedy Krieger Institute, Shepherd Center, Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America, Centers for Medicare & Medicaid Services, Administration for Community Living, National Assistive Technology Act Technical Assistance and Training Center, Massachusetts Assistive Technology Loan Program, Pass It On Center, Blue Cross

Blue Shield, Cleveland Clinic.

¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al 1-800-539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes, de 7 am a 12 am ET. o haga una pregunta en línea en: <https://christopherreeve.org/Pregunte>

Recursos para sentarse y la posición en las sillas de ruedas:

Las siguientes se proporcionan como fuentes de información. La Fundación Reeve no respalda ningún producto, vendedor o servicio y una lista aquí no debe ser tomada como un endoso.

En español:

LifeTips: Consejos para sillas de ruedas

<https://wheelchairs.lifetips.com/es/>

LifeTips tiene 217 consejos para sillas de ruedas en 10 categorías que van desde Scooter de movilidad hasta vehículos para sillas de ruedas.

MSKTC: Técnica de transferencia segura

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/t%C3%A9cnicas-de-transferencia-segura>

MSKTC es un centro nacional que trabaja para poner en práctica la investigación para atender las necesidades de las personas con lesiones cerebrales traumáticas, lesiones de la médula espinal y lesiones por quemaduras.

MSKTC: Información sobre sillas de ruedas

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/informaci%C3%B3n-sobre-sillas-de-ruedas>

Ortopedia Mimas: ¿Cuál Es La Postura Correcta En Tu Silla De Ruedas?

<https://www.ortopediamimas.com/blog-de-ortopedia/cual-es-la-postura-correcta-en-tu-silla-de-ruedas/#:~:text=%E2%80%93%20Es%20muy%20importante%20que%20te,incorpora%20la%20silla%20de%20ruedas.>

Red Menni: Vídeo. Cómo sentarse bien en la silla de ruedas

<https://dañocerebral.es/publicacion/video-como-sentarse-bien-en-la-silla-de-ruedas/>

Videos producidos el Hospital Aita Menni con ayuda de BBK, donde se explica la mejor manera de acomodarse en la silla de ruedas y los cambios posturales.

RJ Cooper & Associates, Inc.

<http://www.rjcooper.com/index.html>

1715 E Wilshire Ave. Ste. 703

Santa Ana, CA 92705

Teléfono: 949-582-2572, 800-RJCooper (800-752-6673)

Correo electrónico: info@rjcooper.com

RJ Cooper & Associates fabrica software, hardware y productos de tecnología asistencial. Tienen dos programas de software de simulación de silla de ruedas: ¡Entrenador de [palanca de mando](#) y [ruedas](#)!

Spinlife.com

<http://www.spinlife.com/>

Teléfono: 800-850-0335

Una de las varias páginas web que ofrecen venta directa de equipo médico (incluyendo sillas de ruedas y cojines) al consumidor. Incluye una útil función de asesoramiento para determinar las necesidades.

Sunrise Medical: Consejos básicos para una buena postura en silla de ruedas

<https://www.sunrisemedical.es/blog/consejos-buena-postura-silla-de-ruedas>

Esta página web ofrece información detallada sobre la postura correcta en la silla de ruedas.

UCP Wheels for Humanity

<https://ucpwheels.org/>

9509 Vassar Ave., Unit A

Chatsworth, CA 91311

Teléfono: 818-255-0100

Correo electrónico: info@ucpwheels.org

Sillas de Ruedas para la Humanidad (UCP Wheels for Humanity) recoge sillas de ruedas usadas. Al asociarse con otras agencias de ayuda y desarrollo, restauran y distribuyen las sillas de ruedas sin costo alguno para las personas que las necesitan en lugares donde las sillas de ruedas son lujos inalcanzables. Wheelchairs for Humanity trabaja con líderes comunitarios en las aldeas y ciudades de los países en desarrollo para identificar a los que más necesitan su ayuda. Con la ayuda de un profesional de la salud, terapeuta y especialista en asientos de rehabilitación, cada paciente recibe la silla de ruedas que mejor se adapta a sus necesidades.

Used Wheelchairs & Used Medical Equipment

<http://www.usedwheelchairs.com/>

Esta página web ofrece clasificados gratis para sillas de ruedas y equipo médico usado. La base de datos se puede buscar por ubicación y por tipo de equipo.

Whirlwind Wheelchair International (WWI)

<http://www.whirlwindwheelchair.org/>

Whirlwind Wheelchair International (WWI, por sus siglas en inglés) es el centro de comunicaciones de la red de talleres independientes de Whirlwind Wheelchair para la producción de sillas de ruedas en países en desarrollo. La misión principal de WWI es 1) enseñar a los conductores de sillas de ruedas en los países en desarrollo a diseñar, construir y reparar sus propias sillas de ruedas; 2) permitir que los conductores/construtores creen negocios para la fabricación y distribución de sillas de ruedas a otros; y 3) fomentar la siempre creciente red de usuarios/construtores de Whirlwind Wheelchair en todo el mundo que intercambian ideas para la mejora continua

del diseño de sillas de ruedas.

En inglés:

Beach Wheelchairs from Deming Designs

<http://www.beachwheelchair.com/>

Deming Designs, Inc.

78 East 9 Mile Rd.

Pensacola, FL 32534

Teléfono: 850-478-5765

Correo electrónico: office@debugmobilityproducts.com

Información sobre los productos Deming Designs que incluyen sillas de ruedas de playa, caminantes de playa, sillas de ruedas de piscina y accesorios.

Registro Nacional de proveedores de Tecnología de Rehabilitación

<http://www.nrrts.org/>

5815 82nd St. , Suite 145, #317

Lubbock, TX 79424

Teléfono: 800-976-7787

Correo electrónico: aodom@nrrts.org

Los miembros se especializan en la colocación y el asiento adecuados para mejorar la seguridad y la independencia.

United Spinal Association: Revisiones y opiniones de sillas de ruedas

<https://unitedspinal.org/wheelchair-reviews-views/>

Esta página web ofrece revisiones de sillas de ruedas y otras tecnologías de asistencia (Scooter, cojines, tecnología de pie). También tiene características para ayudar a las personas a encontrar tecnología asistencial, equipo médico para el hogar, productos y servicios recreativos adaptables y para presentar preguntas u obtener consejos sobre sillas de ruedas, Scooter de movilidad, equipos y tecnología asistencial.

Wheelchair Foundation

<http://www.wheelchairfoundation.org/>

3820 Blackhawk Road

Danville, CA 94506

Teléfono: 877-378-3839 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: info@wheelchairfoundation.org

La Fundación de Sillas de Ruedas es una organización sin fines de lucro con un objetivo de proporcionar sillas de ruedas gratuitas a cada niño, adolescente y adulto de todo el mundo que la necesita, pero que no tiene forma que conseguirla.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.