

Uso de ayudas externas

Las ayudas externas son dispositivos que compensan la realización de movimientos, acciones y actividades. El objetivo es ahorrar energía y brindar seguridad, constituyendo un valioso recurso para fomentar la autonomía. Para las personas que presentan limitación en su autosuficiencia, es necesario iniciar un proceso de rehabilitación y acondicionamiento del ambiente en el que el adulto se desenvuelve, capaz de disminuir riesgos y aumentar el nivel de accesibilidad a su entorno.

Se deben usar dispositivos cuando el paciente tiene limitaciones en movilidad, ya sea por accidentes cerebrovasculares, post operatorios, amputaciones y cuando hay riesgo de caídas alto debido a otros diagnósticos.

Algunas estadísticas

Se calcula que anualmente fallecen en todo el mundo unas 684.000 personas debido a caídas y que más de un 80% de ellas se registran en países de ingresos medianos y bajos.

¿Qué dispositivos existen y cuál es el correcto uso?

Existen muchos tipos de dispositivos para facilitar la movilidad de las personas, algunos de los más importantes son:

Bastón

Deben utilizarlo pacientes que presenten:

- Dolor de articulaciones de extremidades inferiores secundarias: osteoartritis, artritis o traumatismos.
- Postcirugía por endoprótesis de cadera y rodilla.
- Síndrome de caída.
- Secuela de accidentes cerebrovasculares.
- Amputaciones.

Uso adecuado:

La sujeción debe ser cómoda, el codo debe estar flexionado entre 5 y 10° y el agarre o el mango debe ir a nivel de trocánter mayor y situarse entre 10 y 20 cm al lado del cuerpo.





Muletas

Deben utilizarlo pacientes que presenten:

- Dolor de articulaciones de extremidades inferiores secundarias: osteoartritis, artritis, traumatismos
- Postcirugía por endoprótesis de cadera y rodilla
- Síndrome de caída
- Secuela de accidentes cerebrovasculares
- Amputaciones

Uso adecuado:

Cuando se usa una sola muleta esta se debe utilizar en el lado contrario de la lesión. La mano se apoya a la altura de la cadera o manteniendo el codo en ángulo de 30° de flexión.



Caminador

Deben utilizarlo pacientes que presenten:

- Inestabilidad postural que impide realizar la marcha.
- Amputados.
- Síndrome post - caída.
- Enfermedad de Parkinson.
- Demencia en etapa inicial con antecedentes de caída.

Uso adecuado:

Ponga el caminador delante de usted, con el lado abierto frente a usted. Verifique que las 4 puntas o ruedas de su caminador estén tocando el suelo. Reclínesse ligeramente hacia adelante y use los brazos para ayudar a pararse. No jale ni incline el caminador para ayudar a pararse.





Silla de ruedas

Deben utilizarlo pacientes que presenten:

- Dificultad en la movilidad secundaria.
- Secuelas de accidente cerebrovascular.
- Amputados de ambas extremidades.
- Parapléjicos.
- Enfermedades de Parkinson en etapa avanzada.
- Insuficiencia cardíaca con disnea de esfuerzo.
- Demencia estado avanzado.



Uso adecuado:

Lo primero que se debe realizar al comenzar un traslado es poner los frenos a la silla de ruedas manteniéndola en su lugar al momento de realizar la actividad.

Para realizar las movilizaciones del usuario en la silla se debe tomar en cuenta que tenga un abdomen fuerte para prevenir riesgos de caídas.

Si no es así se procede a poner el cinturón de seguridad.

Tener cuidado que la persona golpee sus codos con paredes o algún objeto que pueda lesionarlo. Y tener en cuenta los terrenos en los que se movilizara ya que un cambio de terreno puede producir desequilibrio en la silla llevando al paciente a riesgos de caídas.

Pelvis o cadera bien nivelada, la espalda debe estar derecha (recta), las caderas, las rodillas y tobillos deben estar en extensión de 90° (ángulo recto), los pies deben estar sobre los apoyas pies.

Importante

Para conocer si es indicado o no el uso de estos dispositivos es importante acudir a un fisioterapeuta para recibir una evaluación con la sabremos qué tipo de necesidades tenemos y cuál es el dispositivo correcto en base a su diagnóstico o necesidad.

La movilidad en el adulto mayor es un indicador principal sobre la salud porque determina el nivel de funcionalidad, independencia y calidad de vida.



Guía

Uso adecuado de dispositivos para la movilización

Bibliografía

Ayudas técnicas para movilización de adultos mayores: Guía práctica para uso adecuado. Vásquez Pazos Kevin Eloy. 2017