

Cómo elegir tu

SILLA DE RUEDAS MANUAL

Guía fácil



Esta breve Guía pretende ser una ayuda útil a la hora de adquirir una silla de ruedas manual



IBV
INSTITUTO DE BIOMECÁNICA
DE VALENCIA

Autores:

Rakel Poveda Puente
J. Javier Sánchez Lacuesta
Jaime M. Prat Pastor
Juan M. Belda Lois
Ricard Barberà Guillem
Francisca Peydro de Moya
Carlos Soler Gracia

Colaboradores:

Ana Pérez Moreno (CEAPAT)
Manuel Lobato Galindo (COCEMFE)

Proyecto subvencionado por:



Con la colaboración de:



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA
PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS



CONFEDERACIÓN COORDINADORA ESTATAL
DE MINUSVÁLIDOS FÍSICOS DE ESPAÑA

Este manual pretende ayudarte a seleccionar una silla de ruedas adecuada a tus necesidades.

El manual no persigue reemplazar el asesoramiento del profesional cualificado (terapeuta ocupacional, médico rehabilitador, técnico ortopédico, trabajador social). Es importante que pidas consejo a un profesional.

Si deseas ampliar información puedes consultar el Manual de sillas de ruedas que distribuye COCEMFE.

INSTRUCCIONES: Antes de comprar una silla de ruedas debes plantearte las preguntas que aparecen a continuación; algunas de las recomendaciones dependen de tus necesidades, márcalas con una cruz. Esto te ayudará a imaginar tu silla de ruedas ideal.

CRITERIOS

RECOMENDACIONES

¿Qué prestaciones necesitas según tu actividad?

- ☐ Necesito plegar la silla frecuentemente por lo que debo comprobar: que la silla se desmonta sin herramientas, que ocupa el mínimo espacio cuando está plegada y que es ligera. Los chasis plegables y las ruedas de liberación rápida facilitan el transporte de la silla.
- ☐ Voy a realizar principalmente deporte o actividades de ocio con mi silla por lo que deberé priorizar materiales ligeros y de alta resistencia.
- ☐ Necesito acercarme a las mesas con frecuencia por lo que los reposabrazos tipo escritorio son más adecuados.
- ☐ Necesito hacer transferencias y acceder a espacios muy reducidos; deberé buscar reposabrazos y reposapiés abatibles o retirables.
- ☐ Necesito utilizar otras ayudas técnicas (por ejemplo, cojines antiescaras, grúas, muletas o ayudas para subir escaleras), por lo que deberé comprobar que son compatibles con la silla.

Los asientos y respaldos de tela facilitan el plegado de la silla y su transporte; además, son lavables; los acolchados y los rígidos mantienen la postura correcta con mayor facilidad.

¿Qué características son necesarias para que se adapte a tu discapacidad?

- ☐ Tengo una enfermedad degenerativa, por lo que debo valorar mis necesidades a largo plazo y asegurarme sobre la posibilidad de añadir accesorios o de modificar los componentes de la silla de ruedas.
- ☐ No puedo maniobrar con la silla de ruedas, por lo que deben existir mangos de empuje adecuados para que mi acompañante pueda empujar y maniobrar.
- ☐ Puedo realizar las transferencias de forma autónoma desde la silla de ruedas, por eso el asiento debe estar a la altura de la cama e inodoro (unos 50 cm del asiento al suelo) y los reposabrazos deben ser desmontables o abatibles.
- ☐ Tengo problemas de control postural, por lo que puedo necesitar accesorios, y debo comprobar que se adaptan a la silla de ruedas.

¿Cuál es el entorno en el que vas a usar la silla?

- ☐ Voy a usar la silla preferiblemente en el *exterior* por lo que necesitaré ruedas neumáticas o semi-neumáticas (amortiguan mejor) y ruedas delanteras medianas.
- ☐ Voy a usar la silla preferiblemente en el *interior o domicilios* por lo que necesitaré ruedas macizas (no se pinchan) y ruedas delanteras pequeñas.

Deben quedar 5 cm a cada lado de la silla al pasar por las puertas (para una silla de 70 cm de ancho, las puertas deben ser de 80 cm). Además, hay que tener en cuenta el *peso total* de la silla, la *longitud máxima* (recomendación: 120 cm), la *anchura total* (recomendación: 70 cm) y la *altura total* (que no sobrepase los 110 cm).

En ambientes húmedos la silla debe ser resistente a la oxidación.

Nota: No comprometas las dimensiones de tu silla por las de las puertas de tu casa, busca otras soluciones.

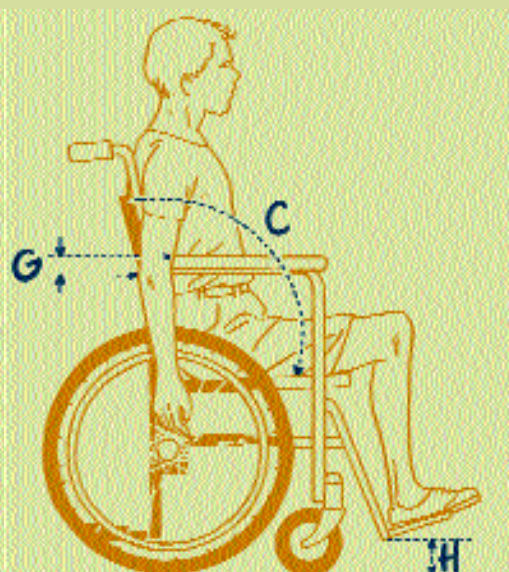
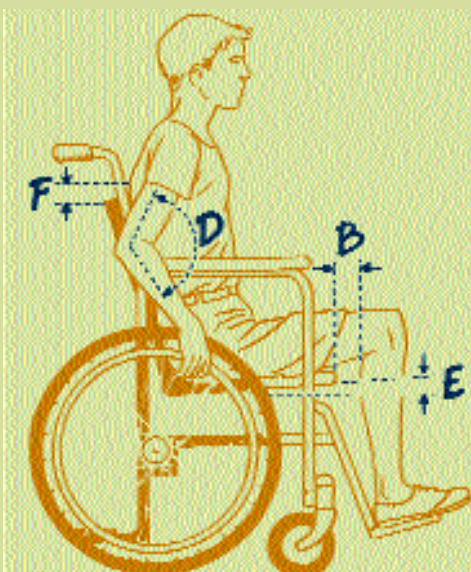
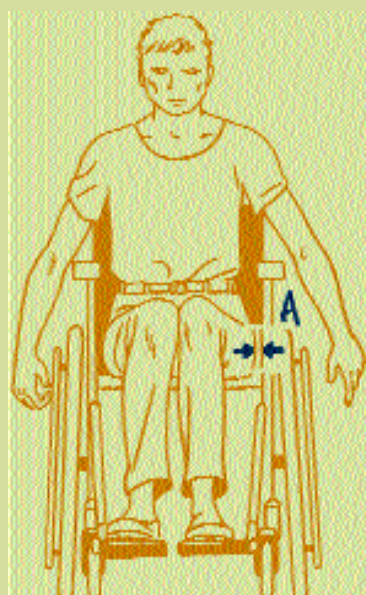
CRITERIOS

RECOMENDACIONES

¿Qué dimensiones son adecuadas para tí?



- Para comprobar las dimensiones es necesario sentarse en la silla de ruedas. Se debe poder adoptar una postura correcta (pregunta a un profesional cuál es la postura más adecuada en tu caso). Las dimensiones recomendadas te ayudarán a conseguir una silla de ruedas más cómoda y saludable. Si utilizas cojín antiescaras, toma las medidas de la silla con el cojín colocado sobre el asiento.
- Las dimensiones más importantes son:
 - (A) **Holgura del asiento:** 2.5 cm (dos dedos) entre los muslos y el lateral de la silla. También 2.5 cm entre muslos y reposabrazos. Si se utiliza ropa muy ancha es necesario dejar un poco más de espacio.
 - (B) **Borde delantero del asiento:** 3-5 cm (tres dedos) entre el asiento y la parte posterior de la rodilla.
 - (C) **Inclinación respaldo-asiento:** 100°-110°; si es regulable se puede adaptar mejor a diferentes actividades.
- Otras dimensiones a tener en cuenta:
 - (D) **Ángulo entre brazo y antebrazo:** 120° con la mano agarrando la parte más alta del aro propulsor.
 - (E) **Inclinación del asiento:** 1°-4° hacia atrás; es importante evitar el deslizamiento hacia delante y que no haya mucha presión sobre el sacro.
 - (F) **Altura del respaldo:** 2.5 cm por debajo de la escápula; el respaldo no debe interferir al mover el brazo hacia atrás; para las personas con lesiones recientes o enfermedades degenerativas son más adecuados los respaldos regulables en altura.
 - (G) **Altura del reposabrazos:** 2 cm por encima del codo con el brazo extendido.
 - (H) **Altura del reposapiés:** 5 cm mínimo, pero se recomienda 10-13 cm para evitar tropiezos. Hay que evitar que el pie se deslice entre los reposapiés.



CRITERIOS

RECOMENDACIONES

¿Qué aspectos de seguridad debes valorar?

La silla debe resistir el peso del usuario y ser estable ante el riesgo de vuelco en pendientes, curvas y desniveles; es aconsejable utilizar antivuelcos.

Comprueba que tu peso es menor que el peso máximo indicado por el fabricante.

En caso de peso elevado (más de 100 kg), se debe comprobar que el chasis está reforzado.

¿Qué servicios ofrece el punto de venta?

Es conveniente probar la silla de ruedas en el punto de venta antes de comprarla. Si fuera posible probarla en casa se evitarían muchos problemas.

Pregunta el tiempo medio necesario para reparar la silla de ruedas, si disponen de piezas de repuesto y cuáles son los plazos de entrega.

Pregunta si ceden otra silla igual mientras se está reparando.

Es importante que el vendedor esté cualificado y facilite formación práctica sobre el uso y mantenimiento correcto de la silla de ruedas. Para cuestiones más específicas se puede consultar con los profesionales de las asociaciones o centros de rehabilitación (terapeuta ocupacional, rehabilitador, ...).

¿Qué garantía

Garantía total de al menos 1 año.

¿Qué documentación se debe entregar con la silla de ruedas?

La silla debe disponer de una etiqueta donde se indique: el modelo de la silla, el nombre del fabricante, la marca CE y el peso máximo.

La silla debe ir acompañada de un libro de instrucciones de uso y de mantenimiento claramente expresadas en tu idioma.

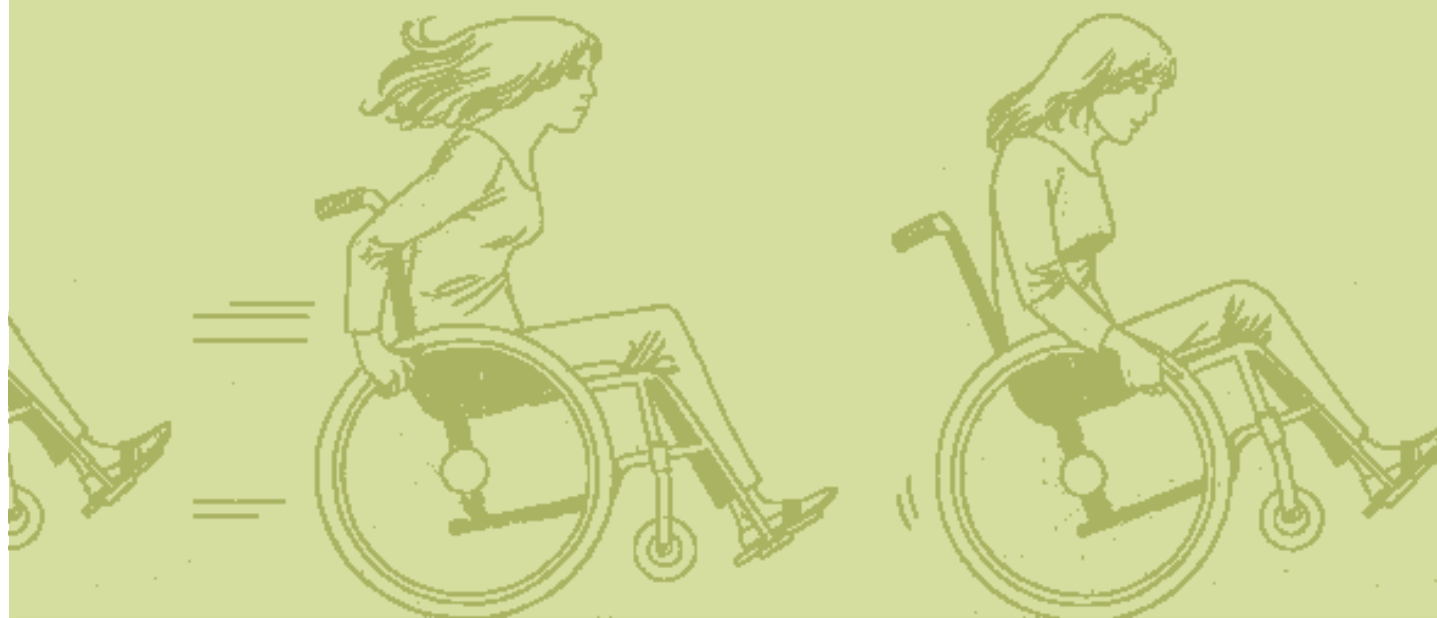
Es importante que en la documentación aparezca la Ficha Técnica según ISO-7176, ya que contiene información sobre seguridad.

¿Qué diseño te gusta?

Valora la disponibilidad de colores y estilos (deportivo, convencional) que resulten de tu agrado.

¿Cuánto quieres pagar?

- ☐ Subvencionada. Silla de ruedas con prestaciones básicas.
- ☐ De 50.000'- pta. a 100.000'- pta. Silla de ruedas ligera.
- ☐ Más de 100.000'- pta. Silla de ruedas con mayores prestaciones.



INSTRUCCIONES: Para seleccionar el modelo más adecuado, acude a varias ortopedias, consulta a un profesional (terapeuta ocupacional, técnico ortopédico, rehabilitador), consigue información (catálogos, bases de datos, internet), y evalúa los modelos que cumplen tus preferencias (peor, igual o mejor de lo que esperas). Fíjate en el ejemplo, marca con un círculo en cada modelo la puntuación más adecuada y súmalas al final. Se recomienda valorar entre 2 y 4 modelos.

	MODELO EJEMPLO			MODELO 1:			MODELO 2:			MODELO 3:			MODELO 4:		
	PEOR	IGUAL	MEJOR	PEOR	IGUAL	MEJOR	PEOR	IGUAL	MEJOR	PEOR	IGUAL	MEJOR	PEOR	IGUAL	MEJOR
¿Qué prestaciones necesitas según tu actividad?	0	10	20	0	10	20	0	10	20	0	10	20	0	10	20
¿Qué características son necesarias para que se adapte a tu discapacidad?	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10
¿Cuál es el entorno en el que vas a usar la silla?	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10
¿Qué dimensiones son adecuadas para ti?	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10
¿Qué aspectos de seguridad debes valorar?	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10
¿Qué servicios ofrece el punto de venta?	0	5	15	0	5	15	0	5	15	0	5	15	0	5	15
¿Qué garantía debe tener?	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10	0	5	10
¿Qué documentación se debe entregar con la silla de ruedas?	0	2	5	0	2	5	0	2	5	0	2	5	0	2	5
¿Qué diseño te gusta?	0	2	5	0	2	5	0	2	5	0	2	5	0	2	5
¿Cuánto quieres pagar?	0	2	5	0	2	5	0	2	5	0	2	5	0	2	5
PUNTUACIÓN FINAL (MÁXIMO 100 puntos)	54 puntos														

DATOS IMPORTANTES PARA LA COMPRA DE LA SILLA DE RUEDAS

Anota las dimensiones de tu casa:

FICHA DEL ENTORNO

Anchura de la puerta más estrecha (baño, cocina): _____

Anchura de la puerta estándar: _____

Anchura del ascensor: _____

Longitud del ascensor: _____

¿Existen escaleras de acceso al portal, pasillos estrechos?: _____

Anota tus dimensiones:

FICHA PERSONAL

Peso: _____

(A) Anchura de caderas: _____

(B) Anchura de hombros: _____

(C) Longitud del muslo: _____

(D) Altura desde detrás de la rodilla a la planta del pie: _____



Anota las dimensiones de tu silla:

FICHA DE LA SILLA

Peso de la silla de ruedas: _____

(A) Anchura del asiento: _____

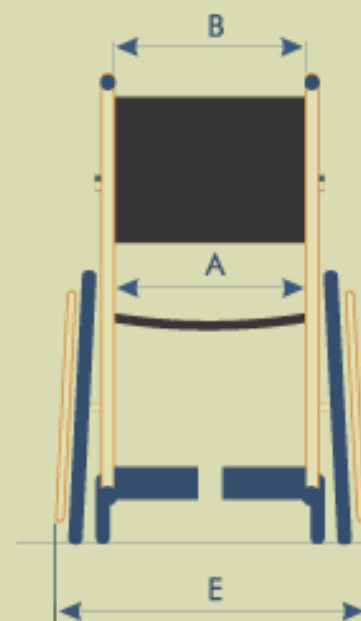
(B) Anchura del respaldo: _____

(C) Distancia respaldo-asiento: _____

(D) Distancia reposapiés-asiento: _____

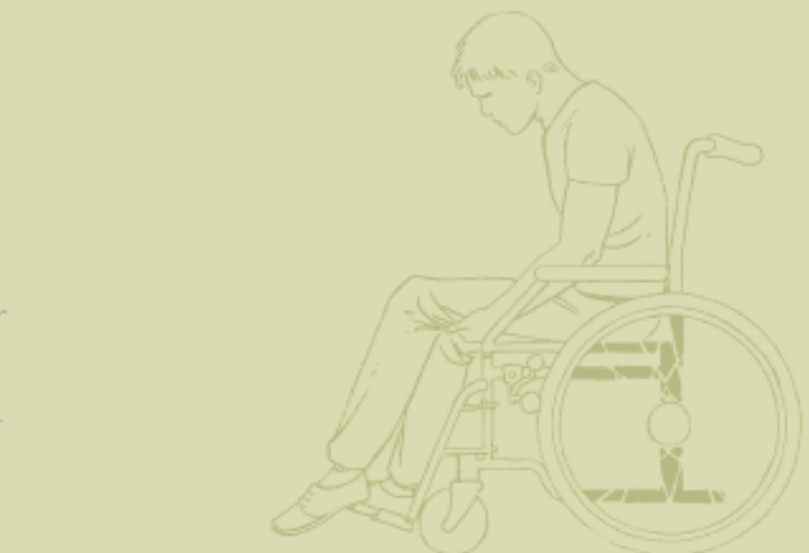
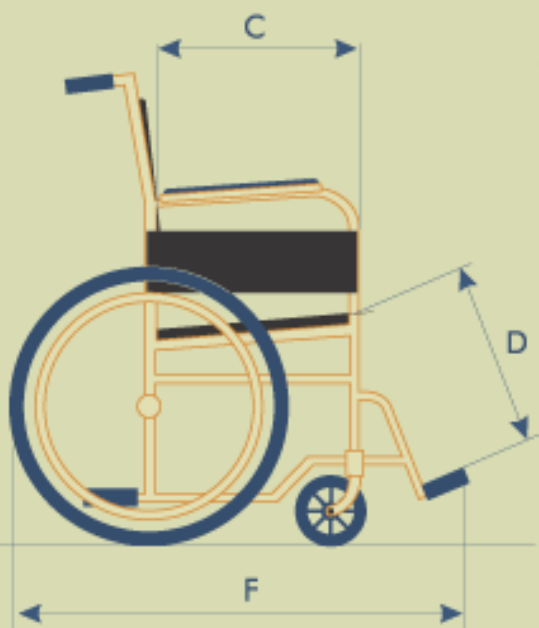
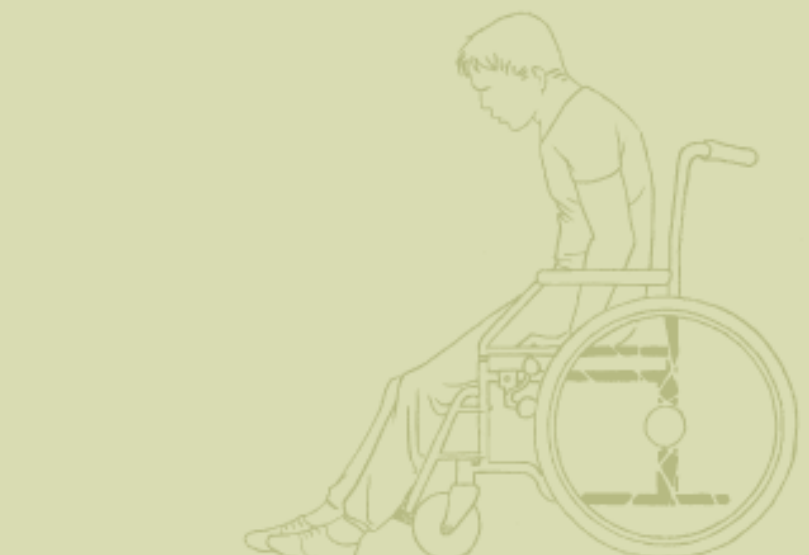
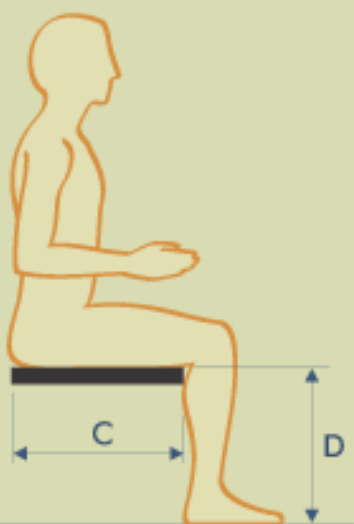
(E) Anchura total: _____

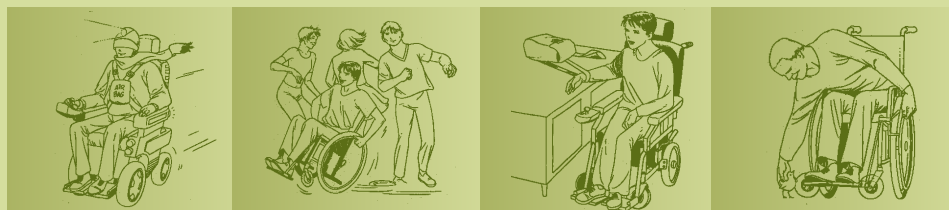
(F) Longitud total: _____



OTRAS COSAS A TENER EN CUENTA:

- ❖ NUNCA condiciones las dimensiones de tu silla de ruedas a las dimensiones de las puertas. Si la silla te queda pequeña o grande puede ocasionarte problemas graves de salud y comodidad.
- ❖ Existen accesorios que pueden hacerte más cómodo el uso de la silla de ruedas. Algunos de estos accesorios son: capota para no mojarte, guantes para evitar rozaduras en las manos, soportes para bolsa o mochila, sujeta bastones.
- ❖ Ten en cuenta el clima. Con ropa muy voluminosa (por ejemplo abrigos) podrías necesitar más espacio entre el asiento y los reposabrazos.





Enlaces de interés:

- Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) <http://www.ibv.org>
- Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO) <http://www.seg-social.es/imserso>
- Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) http://www.seg-social.es/imserso/discapacidad/docs/iO_discea.html
<http://www.ceapat.org>
- Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España (COCEMFE) <http://www.cocemfe.es>
- Bases de datos de Ayudas Técnicas valoradas y de Mobiliario de fabricación nacional
Constituyen herramientas objetivas de Ayuda a la Selección que recoge la información tanto técnica como comercial de los productos <http://www.ibv.org/ayudastecnicas/aidcatibv>
http://www.ibv.org/servicios/mueble/catalogos_valorados/mobiliario.html
- Catálogo General de Ayudas Técnicas
Se elabora a partir de la base de datos nacional de Ayudas Técnicas, actualizada periódicamente por el CEAPAT. Se trata de una herramienta informática que integra las características de productos, casas comerciales y fotografías de una manera sencilla y en un entorno visual y auditivo http://www.seg-social.es/imserso/discapacidad/docs/iO_discea24/html#boletin
<http://www.ceapat.org/catalogo>