

Cómo elegir tu silla de ruedas eléctrica

Federación Nacional ASPAYM



Introducción

La elección de una silla de ruedas eléctrica es un proceso muy importante debido a la relevancia que tendrá en la independencia, comodidad y seguridad del usuario de ésta.

Para ello, desde ASPAYM queremos ayudarte a conocer los aspectos principales a tener en cuenta a la hora de decidir cuál escoger. Aún así, es importante que contactes con un/a Terapeuta Ocupacional que puede ayudarte a tomar la decisión correcta.



Hay que considerar una serie de factores en el momento de elegir el tipo y el modelo de silla de ruedas eléctrica:

- ✗ nuestras características personales.
- ✗ el entorno donde nos desenvolvemos.
- ✗ el uso que se piense dar a la silla.
- ✗ el presupuesto con el que contamos.

Todo esto hará que ésta se ajuste a nuestras necesidades, ya que lo que es adecuado para una persona puede no serlo tanto para otra, a pesar de que tengan lesiones similares.

¿Qué aspectos hemos de tener en cuenta a la hora de elegir?

- ✗ Nuestras medidas corporales y nivel de lesión.
- ✗ Medidas de nuestro entorno: ascensor, puertas, coche...
- ✗ Peso total del usuario y la silla.
- ✗ Si se destinará para interiores, exteriores o para un uso mixto (éstas últimas son las más comunes, te permiten manejarte por el domicilio y el exterior, incluso subir bordillos*)
- ✗ Si será necesario o no que la silla pueda desmontarse o plegarse para su transporte.
- ✗ Con tracción trasera, central, delantera, o tipo “scooter”.
- ✗ La autonomía o duración de las baterías.
- ✗ Velocidad y maniobrabilidad.
- ✗ Tipo de mando con el que controlaremos la silla.
- ✗ Posibilidad de abatir y/o quitar reposapiés, reposabrazos, reposacabezas...
- ✗ Características extras como la basculación de asiento, inclinación del respaldo, elevación de reposapiés, que sean o no automáticos, etc.

*consultar con fabricantes y vendedores

Medidas a considerar

Las medidas generales (éstas son de carácter orientativo, cada usuario/a puede tener unas características puntuales a tener en cuenta) son:

- ✗ Entre los muslos y el lateral de la silla: **2,5 cm ó dos dedos** .
- ✗ Entre el borde del asiento y la parte trasera de la rodilla: **3-5 cm ó tres dedos** .
- ✗ Elevación del asiento: **1º-4º (evita la presión en el sacro)** .
- ✗ Inclinación del respaldo con respecto al asiento: **100º-110º** .
- ✗ Altura del reposabrazos: **2 cm por encima del codo con el brazo extendido** .
- ✗ Altura del respaldo: **dependerá de la lesión de cada persona; deberá ser igual o superior al nivel de lesión** .
- ✗ Altura del reposapiés: **5 cm mínimo de separación del suelo, pero se recomienda 10-13 cm para evitar tropiezos** .

Las medidas totales de la silla (así como su peso) **hay que tomarlas en consideración según las limitaciones que nos imponga nuestro entorno diario y el uso que pensemos darle** ; por ejemplo una silla muy robusta, puede ser ideal para la calle pero limitarnos mucho en interiores (como por ejemplo en los ascensores)

Una silla para cada usuario/a

Hay que considerar el uso que estimamos daremos a la silla antes de proceder a seleccionarla, por ejemplo, si el uso que tendrá será básicamente dentro de espacios cerrados y sin largos desplazamientos urbanos, podríamos considerar una silla ligera de tracción central que permita maniobrar en poco espacio; pero si por el contrario vamos a realizar importantes recorridos urbanos donde encontraremos múltiples obstáculos y dificultades será importante contar con una silla que nos brinde la potencia, la seguridad y la autonomía necesarias.



Tipos de mandos

El tipo de mando que elegiremos dependerá siempre de nuestra capacidad manipulativa:

- ✘ **Joystick de mano** : Es el tipo de mando más común y puede ser de bola de espuma, bola estándar, cúpula, tubo, base incurvada, anillo, base plana o tubo en T. Su elección dependerá del movimiento conservado en nuestra mano.
- ✘ **Joystick mentoniano** : Para manejar con el mentón, bien con una bola o bien con otro tipo de mando, indicado para lesiones altas sin movilidad en extremidades superiores.
- ✘ **Por pulsadores** : Podemos controlar la silla a través de pulsadores, es útil para personas con espasmos.
- ✘ **Mando tipo “touch pad”** : Se maneja con un solo dedo, la silla se moverá en la dirección en la que nosotros le indiquemos.



Para elegir el correcto, consulta en la Ortopedia o a un Especialista (por ejemplo, el Terapeuta Ocupacional de tu Asociación)

Reposabrazos, reposapiés, y reposacabezas



La angulación del **reposapiés** variará dependiendo de la postura adecuada de las piernas de cada persona (entre 70° y 90°); pero hay que tener en cuenta que cuanto más se acerque al ángulo recto, más corta será la longitud de la silla y menos espacio será necesario para girar, aunque también condicionará el tamaño de las ruedas delanteras. Existen reposapiés que permiten elevarlos hasta la altura de las caderas (180° de la rodilla) para realizar cambios posturales.

Para un buen control de tronco será necesario el uso de los **reposabrazos**, que pueden ser distintos según el usuario: fijos, regulables, tipo escritorio, etc. Deben permitir el buen posicionamiento de los brazos y las manos, dejando el codo en 90° y los hombros en una posición cómoda.

El **reposacabezas** se hace indispensable en personas que no tengan mucho control de cuello, para descanso o cuando se viaja en coche o similar.

Es importante que estas piezas sean fáciles de quitar, o en su defecto, que sean abatibles.



Un buen respaldo y un buen asiento

Se debe elegir un **respaldo** adecuado a nuestro nivel de lesión, que garantice nuestra estabilidad, una posición correcta de la columna, así como también proporcionarnos comodidad, factores más importantes cuanto más tiempo estemos sentados.

Con respecto al respaldo, es conveniente que si no es específicamente anatómico, el tapizado sea regulable en tensión con la ayuda de cinchas para acomodarse así a la postura correcta. Con un respaldo de tipo reclinable permitirá que realicemos cambios posturales, pudiendo reclinarse por completo si así lo necesitamos.

Para el asiento es importante que elijamos un ancho adecuado, ni demasiado estrecho (para no producir heridas) ni demasiado ancho (para no producir desequilibrios). Nos debe quedar una holgura de dos dedos de separación por detrás del hueso poplíteo (detrás de la rodilla).



El asiento es necesario complementarlo con un **cojín antiescaras** adecuado para nuestras características. La principal función de éstos es evitar la aparición de escaras, distribuyendo de forma correcta la presión por todas las zonas, aliviando las partes de mayor predisposición a ulcerarse, y facilitando así una adecuada postura.

Podemos encontrarlos de varios tipos, por lo que es importante asesorarse con un/a Terapeuta Ocupacional para asegurarnos de que escogemos el cojín apropiado a nuestras necesidades.

Entre los productos que se puede encontrar en el mercado podemos destacar los siguientes:

- ✘ **Cojín de celdas de aire** : Muy recomendables para prevenir escaras. Las celdas reparten el aire y facilitan los cambios de presión. Existen varios perfiles dependiendo del nivel de lesión.
- ✘ **Cojín antiescaras de silicona o de flotación líquida** : El gel se reparte dependiendo de las presiones que ejerce el cuerpo.
- ✘ **Cojín antiescaras viscoelástico** : El material se adapta a la posición del cuerpo, pero está indicado para personas que puedan realizar pulsiones o conserven algo de sensibilidad.

Las baterías

Éstas determinarán la autonomía que podamos tener entre carga y carga. La mayoría de las sillas eléctricas suelen funcionar con dos baterías de 12 Voltios cada una sumando así 24V, y la capacidad o cantidad de energía que pueden almacenar éstas se mide en Amperios Hora. Mientras mayor sea el amperaje mayor será nuestra autonomía, aunque también lo será su peso.

La mayor parte de las sillas de rueda eléctricas pueden ser:

- ✘ Estancas o herméticas: cuyo electrolito es líquido pero no tienen tapones para rellenado, ya que la tecnología que utilizan hace que el agua del electrolito no se consuma.
- ✘ De gel: cuyo electrolito se encuentra en forma de gel, no requieren mantenimiento.

Sería recomendable que el cargador pueda ser transportable y manejable. En cuanto a su cuidado:

- ✗ Es recomendable no dejar que la batería se descargue completamente.
- ✗ Antes de usarla, asegúrate que la batería está completamente cargada.
- ✗ Para cargarlas, es mejor enchufar primero el cargador a la silla y después éste a la red. Para desconectar al finalizar la carga, primero desenchufar de la red y después de la silla. Así alargaremos su vida.
- ✗ Si usas dos baterías es recomendable que las cambies a la vez, que tengan la misma edad.
- ✗ Por último, intenta que no se mojen y que vayan bien sujetas.

Extras a considerar

Existen infinidad de extras que le podemos agregar o modificar a nuestra silla, con el consiguiente aumento de precio. Entre los agregados o características especiales podemos destacar, por su utilidad:

- ✗ Sillas con **cambios de posición autónoma** , mediante el accionamiento eléctrico de la inclinación del respaldo o de los reposapiés, variar la basculación del asiento o todo a la vez.
- ✗ Sillas **bipedestadoras** , que nos permiten pasar a la posición de bipedestación.
- ✗ Sillas con **elevador del asiento** : el asiento de nuestra silla se eleva para alcanzar objetos en alto o para poder visualizar por encima de lo normal.
- ✗ Sillas para niños que te permiten **bajar al suelo**.

Otros aspectos a considerar son:

- ✗ Es muy recomendable que tenga una **buena suspensión** para amortiguar los golpes.
- ✗ El tipo de rueda, que éstas sean macizas, antipinchazos pero con una marcha tosca, o de aire (o cámara), de suave desplazamiento pero con riesgo de pinchar. Tanto las ruedas motrices como las normales pueden usar este tipo de rueda.
- ✗ Los sube-bordillos, ayudan a subir bordillos un poco más altos de lo que la silla sola podría subir.

Ayudas



Existen ayudas para la adquisición de sillas de ruedas eléctricas y otros productos de apoyo en cada Comunidad Autónoma. Consulta con el Trabajador Social de tu municipio o tu Asociación, acerca de las cuantías y los plazos para solicitarlo.

Puede obtener más información en: ASPAYM Madrid (91 477 22 35)
FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM
Finca La Peraleda s/n (45071) Toledo
Tel: 925 25 53 79
Fax: 925 21 64 58
www.aspaym.net
Entidad declarada de Utilidad Pública



Federación Nacional ASPAYM

