



Jefferson | Magee Rehabilitation

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley
NIDRR-designated

Manual sobre Lesiones de la Médula Espinal

Una publicación de
Regional Spinal Cord Injury Center
of the Delaware Valley



Manual de enseñanza para el paciente y la familia sobre lesiones de la médula espinal

**Una publicación de
Regional Spinal Cord Injury Center of the
Delaware Valley**

Investigado y preparado por el personal clínico de Thomas Jefferson University Hospital y de Magee Rehabilitation Hospital

Disponible en línea en:

www.spinalcordcenter.org

La traducción al español de este manual fue posible gracias al generoso apoyo de la Fundación Craig H. Neilsen, Valley Village, California.

© 1993, 2001, 2009 Thomas Jefferson University. Esta publicación es propiedad de Thomas Jefferson University. Todos los derechos reservados. Este Manual está destinado al uso en un sistema total de atención que cumpla con todos los estándares de CARF vigentes para los Centros de SCI. Ni Thomas Jefferson University Hospital ni Magee Rehabilitation Hospital son responsables de ninguna obligación, reclamación, demanda ni daño que se afirme sea el resultado directo o indirecto de la información incluida en el presente. El uso o la reimpresión de cualquier parte de este manual deben ser autorizados explícitamente por Thomas Jefferson University.

Dedicatoria

El Comité del Manual de Regional SCI Center of the Delaware Valley desea expresar su profundo agradecimiento por el arduo trabajo y la dedicación de todas las personas que colaboraron para la realización de este manual.

Lori Bennington, RN
Amy Bratta, MPT
Sharon Caine, PT
Catharine M. Farnan, RN, MS, CRRN, ONC
Dawn Frederickson, BSN
Karen Fried, RN, MSN, CRRN, CCM
Colleen Johnson, PT, NCS
Nicole Krafchek, PT
Cynthia Kraft-Fine, RN, MSN
Marlene Kutys, MSW
Linda Lantieri, PT, ATP
Frank Lindgren
Mary Grace Mangine, OTR/L
Dina Mastrogiovanni, OTR/L, ATP
Vilma Mazziol, LPC
John Moffa, RT
Mary Patrick, RN (**Editor**)
Evelyn Phillips, MS, RD, LDN, CDE
Marie Protesto, RN
Julie Rece, RN, MSN, CRRN, CWOCN
Katheleen Reidy, PhD
Jessica Rickard, CTRS
Margaret Roos, PT, DPT, MS
Susan Sakers Sammartino, BS
Mary Schmidt Read, PT, DPT, MS (**Editor**)
Patricia Thieringer, CTRS
John Uveges, PhD
Cheryl West, MPT

Esta publicación cuenta con el apoyo de Thomas Jefferson University, un subsidio del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research, NIDRR, por sus siglas en inglés) de la Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación (Office of Special Education and Rehabilitative Services, OSERS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Educación de EE. UU., Washington, D.C. y de Geoffrey Lance Foundation.

Viajes y transporte

Introducción	1
Conducir	1
Evaluación al volante	1
Vehículos y adaptaciones	2
Letrero especial de estacionamiento para personas discapacitadas	2
Sugerencias para viajes	3
Pasaporte	4
Equipo médico duradero	4
Medicamentos	5
Intestino y vejiga	5
Viajar en avión	5
Planifique de antemano	5
Despachar la silla de ruedas	6
Punto de control	7
Viajar en tren	7
Viajar en autobús	7
Alquilar un automóvil	8
Viajar en barco	8
Hoteles	9
Guías de información	9
Acampar	9
Artes interpretativas	10
Aspectos básicos para viajar con una silla de ruedas eléctrica	10
Glosario	12
Referencias	13

Viajes y transporte

Introducción

El concepto de viajes y transporte incluye manejar o viajar como pasajero en un automóvil o una camioneta, o viajar en avión, autobús, tren o barco. Después de sufrir una disfunción de la médula espinal, realizar viajes de negocios o de placer puede ser una experiencia agobiante. Estar bien preparado de antemano disminuirá la tensión y hará que pueda disfrutar de su viaje.

Este capítulo le brinda sugerencias con respecto a los viajes con silla de ruedas eléctrica o manual, la compra o el alquiler de equipo médico duradero, el uso de medicamentos, cuestiones del intestino y la vejiga, registros de viajes y organizar actividades recreativas.

Conducir

Cuando esté listo para considerar la posibilidad de conducir un vehículo, se sugiere que analice la cobertura financiera con su terapeuta ocupacional y su administrador de casos. Si es cliente de un servicio de rehabilitación vocacional, consulte a su terapeuta o a su consejero de rehabilitación respecto de la evaluación de conducción, la capacitación y la cobertura del equipo.

Es posible que sea remitido a los programas adecuados a fin de evaluar sus posibilidades de conducir en forma segura. Se completará una evaluación integral para evaluar sus aptitudes visuales, aptitudes motoras, tiempo de reacción, aptitudes de transferencia, función de las manos y conocimiento acerca de la conducción de vehículos. Como resultado de la evaluación, podrá realizarse una recomendación con respecto a su capacidad y aptitud para conducir.

Evaluación al volante

Se puede programar una evaluación al volante cuando esté autorizado por el médico y haya completado en forma satisfactoria las evaluaciones previas de conducción en los establecimientos elegidos. Por ejemplo, la persona que evaluará su aptitud para conducir lo hará en el tipo de vehículo que sea más adecuado para que usted conduzca, ya sea un automóvil o una camioneta. Existen dos tipos de evaluación con una camioneta:

1. Pasajero: evaluación para el uso de plataformas elevadoras y sujeciones.

2. Conductor: se realizará una evaluación completa al volante de un vehículo adaptado, lo que incluye la recomendación de adaptaciones para su vehículo.

Antes de la evaluación al volante, debe tener una licencia de conducir válida o el permiso correspondiente. Si actualmente no tiene licencia ni permiso, debe comunicarse con el administrador de casos y el programa para conducir de su área. Después de la evaluación al volante, es posible que se le recomienden sesiones de capacitación, y que se lo remita a una escuela de educación de conductores a fin de que tome estas lecciones.

Vehículos y adaptaciones

Si está considerando comprar un automóvil o una camioneta, su administrador de casos, su fisioterapeuta, o su terapeuta ocupacional o recreativo analizarán los requisitos vehiculares especiales con usted antes de que compre o se comunique con un sitio de evaluación de conductores local. Se prevé que usted mismo compre el vehículo, si aún no lo tiene. Es posible que los controles manuales o las adaptaciones a un automóvil o camioneta estén cubiertos por el seguro o por fuentes alternativas de financiamiento, como la Oficina de Rehabilitación Vocacional. Su fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional o recreativo pueden proporcionarle nombres de compañías en las que usted puede comprar equipo o que pueden realizarle las adaptaciones. Recuerde que no todas las camionetas/mini camionetas pueden adaptarse para cumplir necesidades especializadas. Asegúrese de obtener asesoramiento de profesionales capacitados antes de realizar cualquier adaptación.

Letrero especial de estacionamiento para personas discapacitadas

El letrero para estacionamiento es un cartel especial de cartón de, aproximadamente, 6 x 12 pulgadas que se exhibe en el espejo retrovisor del vehículo en el que usted viaja. Permite estacionar en espacios designados para personas discapacitadas durante el tiempo autorizado por ley. Se emite a su nombre, no al vehículo, y se puede usar en cualquier vehículo con un peso bruto menor de 9,000 lb.

No es necesario que tenga licencia de conducir ni que sea el propietario del vehículo. Su edad no importa. El letrero tiene validez durante años y puede renovarse mediante la presentación de una nueva solicitud cuando venza. Puede

adquirir este letrero para estacionamiento solicitándoles los formularios correspondientes a su terapeuta ocupacional o a su administrador de casos.

Sugerencias para viajes

- Realice las reservas de transporte y alojamiento con anticipación. Al realizarlas, informe que está en silla de ruedas y sea específico con respecto a sus necesidades. Siempre confirme su solicitud 48 horas antes de la partida.
- Hágase socio de un autoclub nacional. Puede brindarle asistencia invaluable en la planificación de viajes y ayudar en caso de emergencias.
- Cuando viaje en automóvil, nunca deje que el tanque de gasolina se vacíe a menos de la mitad de su capacidad en viajes de larga distancia.
- Compre un bolso de gimnasia o un bolso de viaje barato y coloque allí los artículos de los que no puede prescindir. Consérvelo con usted durante todas las etapas del viaje.
- Incluya lo siguiente en su equipaje:
 - Varias perchas para abrigos; los hoteles y los moteles cuelgan las suyas en un perchero, y son difíciles de usar.
 - Una linterna para cuando no haya luz junto a la cama o si la energía se corta.
 - Recetas médicas y una carta de su médico en la que se expliquen sus necesidades especiales.
- Viaje con poco equipaje, independientemente del medio de transporte. Lave la ropa con más frecuencia en lugar de viajar con un guardarropas más grande. Ya tiene suficientes cosas para transportar sin tener que llevar ropa extra.
- Puede comprar rampas portátiles livianas. Pídale ayuda a su terapeuta ocupacional.
- Siempre llegue aproximadamente 1 ó 2 horas más temprano, para poder subir antes que otros pasajeros.
- Asegúrese de haber colocado firmemente etiquetas con el nombre y la dirección a todo su equipaje y su silla de ruedas.

- Preste atención a la ingesta de líquidos antes de partir si el baño no es de fácil acceso durante el viaje.
- Siempre lleve el cojín de su asiento con usted para que no se pierda. Debería usarlo mientras viaja, para distribuir mejor la presión.
- Las personas que no pueden ocuparse de su higiene personal ni alimentarse cuando viajan deberían ir acompañadas por un asistente.

Pasaporte

No todas las embajadas o consulados de los EE. UU. son de fácil acceso para las personas en silla de ruedas. El personal no puede ofrecer asistencia física para completar las solicitudes. Las solicitudes pueden realizarse por correo electrónico, o se pueden obtener y completar en otro lugar y presentarse a la embajada o el consulado. Si el proceso de solicitud no se puede completar por correo y el establecimiento es inaccesible, se pueden arbitrar los medios para reunirse con el personal en otra ubicación accesible.

Equipo médico duradero

Planifique de antemano. Complete el mantenimiento de todos los equipos que llevará con usted entre varios días y dos semanas antes de partir. Tenga en cuenta el tiempo que le llevará obtener cualquier equipo que necesite.

Lleve llantas de repuesto si el viaje requiere el uso de la silla de ruedas en superficies irregulares o que no están pavimentadas, por si alguna de ellas se pincha.

Quienes viajan al exterior deben prestar atención al hecho de que las piezas y los tamaños europeos son diferentes de los tamaños y las piezas estadounidenses. Lleve piezas extra, de ser necesario.

Podrá alquilar algunos equipos en su destino. Esto podría eliminar el equipaje innecesario. Los ejemplos incluyen una silla de ruedas para viajeros que pueden caminar, pero posiblemente la necesiten para largas distancias, una silla para ducha o un elevador mecánico.

Se venden diversos productos livianos y portátiles para ayudarlo a bañarse cuando viaja. Comuníquese con su fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional o recreativo para obtener más información.

Medicamentos

Todos los frascos con medicamentos deben estar claramente identificados con el nombre del medicamento, la dosis y el nombre del médico tratante. Los medicamentos deben ir acompañados de una carta del médico. Todos los medicamentos deben llevarse en el equipaje de mano para que no se pierdan. Además, siempre tenga medicamentos para días extra y suministros en caso de una emergencia. Nunca suponga que podrá comprar medicamentos en su destino. Aprovechese bien de todos los medicamentos antes de irse. Algunos de los servicios que brinda la Asociación Internacional de Asistencia Médica para los Viajeros (IAMAT, por sus siglas en inglés) son asistencia médica a escala mundial, tarjetas de identificación médica, directorio de médicos e idioma que estos hablan. IAMAT es un servicio voluntario del cual se puede participar u obtener información sin cargo. Se puede comunicar con la organización en IAMAT, 417 Center Street, Lewiston, NY 14092, o en **IAMAT@sentex.net**. Los viajeros al exterior necesitan corroborar las restricciones que se aplican a sus medicamentos recetados, en caso de que necesiten comprar medicamentos mientras se encuentran en el extranjero.

Intestino y vejiga

Como con cualquier medicamento, siempre lleve suministros en caso de una emergencia. En su equipaje de mano, lleve un suministro de equipo para el intestino y la vejiga para dos o tres días, en caso de que su equipaje se pierda o sufra demoras por mal tiempo. Lleve más de lo que necesita, para casos de emergencia. Siempre lleve una muda de ropa extra por si tiene un “accidente”.

Viajar en avión

Planifique de antemano

Los viajes en avión pueden ser fáciles siempre que usted los planifique por adelantado y se anticipe a los problemas. La Administración Federal de Aviación (FAA, por sus siglas en inglés) ha emitido normas para garantizar que las personas con limitaciones físicas gocen de los beneficios de viajar en avión. Se ha permitido que las aerolíneas desarrollen procedimientos para sus propias operaciones y aeronaves. Las aerolíneas deben incluir normas y prácticas respecto del transporte de personas con discapacidades que requieran ayuda para evacuar la aeronave ante una emergencia. Algunas aerolíneas son más accesibles que otras debido al método de carga y al tipo de equipos que se utilizan. Antes de confirmar una reserva, llame al centro de necesidades especiales de la aerolínea e infórmele acerca de sus necesidades. El acceso al avión varía según el aeropuerto que utilice. Asegúrese de verificar los dos

aeropuertos que utilizará. Las mangas de abordaje para ingresar a la aeronave eliminan las escaleras y los factores climáticos. Algunas aerolíneas usan carretillas elevadoras para cargar sillas de ruedas y deben disponerlas de antemano. Trate de obtener un vuelo sin escalas para eliminar el transbordo de un avión a otro.

Dentro de los Estados Unidos, las personas con discapacidades que viajan en avión cuentan con ciertos derechos protegidos por ley. La FAA y el Departamento de Transporte (DOT, por sus siglas en inglés) cumplen una función en la regulación de los viajes aéreos sobre la base de diferentes leyes, una de las cuales es la Ley de Acceso a los Transportadores Aéreos (ACAA, por sus siglas en inglés). Una vez que salga de los Estados Unidos, sus derechos diferirán según las leyes de los diferentes países por los que viaje.

Despachar la silla de ruedas

Es aconsejable y se recomienda enfáticamente que llegue temprano al aeropuerto: al menos, entre una hora y una hora y media antes de la partida. Además, también es aconsejable tomar fotografías o grabar un vídeo de su silla de ruedas desde múltiples ángulos antes de viajar, por si se produce algún daño y se pierden piezas. Despache la silla en la puerta de embarque y solicite que se la alcancen en la puerta de arribo. Asegúrese de que cualquier equipo removible de la silla de ruedas tenga una inscripción con su nombre y dirección y la indicación de que deben entregarse en la puerta de arribo. Considere la posibilidad de agregar alguna instrucción simple que pueda ser útil para las personas que manejan la silla de ruedas. Las aerolíneas deben permitirle llevar la silla directamente hasta su puerta de partida, donde se cerrará (si es una silla plegable) o se preparará para el transporte (si no es una silla plegable) luego de que usted haya cambiado de silla. Mientras sube a bordo del avión en la silla de transporte especial de la aerolínea, su silla de ruedas se colocará con el cargamento del avión. Antes del aterrizaje, recuérdelo al auxiliar de vuelo que necesita que se le acerque el equipo a la puerta, para que pueda disponer lo necesario. Si tiene algún problema, o si su equipo está dañado, pida hablar con el encargado de resolución de quejas. Si viaja con una scooter o una silla de ruedas eléctrica, asegúrese de organizar un transporte en el que pueda caber su equipo en el lugar de destino. (Además, vea “Aspectos básicos para viajar con una silla de ruedas eléctrica” en las páginas 16-10 y 16-11).

Punto de control

Todos los pasajeros deben pasar por el punto de control. El equipaje de mano será inspeccionado por el personal mediante rayos-X. Las personas que están en silla de ruedas o que cuentan con la ayuda de dispositivos de desplazamiento de metal, como bastones o muletas, serán inspeccionadas en forma manual y no deberán pasar por el detector de metales. Notifique al personal de seguridad si usa ortesis o tiene placas en la columna vertebral o en el cuerpo para lograr estabilidad. Las aerolíneas también tienen políticas para toda la compañía respecto del transporte de sillas de ruedas eléctricas. (Vea la sección de sillas de ruedas eléctricas a continuación). Debe consultarse a la aerolínea acerca de las normas en el momento de realizar la reserva. La mayoría de las aerolíneas transporta sillas de ruedas eléctricas. Las personas con discapacidades embarcarán en primer lugar y desembarcarán en último lugar. Planifique los vuelos de conexión o el transporte terrestre de acuerdo con lo anterior.

Viajar en tren

Amtrak® ha comenzado a arbitrar los medios necesarios para ser más accesible. Desde 1984, cada tren de pasajeros de Amtrak® tiene, al menos, un coche con un baño accesible y con espacio para una silla de ruedas. El personal puede asistir a los pasajeros al subir a los trenes y al bajar de ellos y también con las comidas. Como sucede con cualquier viaje, es mejor llamar antes de la partida para asegurarse de que se hayan coordinado los servicios o lugares especiales. Las personas con discapacidades tienen derecho a un descuento del 25% en boletos de ida y vuelta en clase económica. Para obtener el descuento, debe presentar una tarjeta de identificación emitida por una organización para personas discapacitadas, una entidad gubernamental o un proveedor de transporte. También se acepta una carta del médico. Verifique la accesibilidad de las estaciones de tren de partida y arribo, así como el transporte disponible a su llegada.

Viajar en autobús

Greyhound® tiene un programa especial, denominado *Helping Hands* (Mano amiga). En virtud de este programa, una persona discapacitada y un acompañante pueden viajar por el precio de una sola tarifa de adulto. Las terminales se están volviendo más accesibles e incluyen diseños sin barreras. Antes de considerar la posibilidad de viajar en autobús, debe comunicarse con la empresa de transportes y consultar acerca de las normas para los pasajeros que requieren asistencia para subir, bajar o viajar en autobús. Algunas empresas permitirán que un acompañante

viaje con usted en forma gratuita. Los conductores ubican a las personas discapacitadas cerca de la parte delantera del autobús debido a que los pasillos son de alrededor de 14 pulgadas de ancho. Estos autobuses no están equipados con sistemas de sujeciones ni plataformas elevadoras para sillas de ruedas en el autobús. Algunos autobuses de dos pisos tienen espacio para sillas de ruedas eléctricas en el compartimento de equipajes. A pedido del cliente, realizado con varios días de anticipación, las oficinas de boletos evaluarán la accesibilidad de restaurantes y baños en las estaciones del camino. Se aconseja realizarlo al efectuar las reservas.

Alquilar un automóvil

Existen muchas agencias de alquiler de automóviles que tienen programas para discapacitados. Disponen de automóviles en alquiler con controles manuales (tanto para mano derecha como izquierda) sin costo adicional. Las reservas deben realizarse con bastante anticipación. Es posible que la agencia demore hasta dos semanas en ubicar y obtener el automóvil. Los alquileres con controles manuales dependen de la disponibilidad y, por lo tanto, las agencias de las ciudades grandes tendrán mayor capacidad para satisfacer sus necesidades que las agencias ubicadas en lugares apartados. También podrá disponer de camionetas adaptadas con controles manuales y plataformas elevadoras comunicándose con agencias de alquiler de automóviles, concesionarias de automóviles que cuenten con camionetas o un taller de conversión que adapte camionetas. Las camionetas adaptadas en alquiler pueden utilizarse para conducir en forma independiente o, en algunos casos, para el transporte de pasajeros únicamente.

Viajar en barco

Esta es, probablemente, la forma de viajar más sencilla una vez que usted está a bordo. Como sucede con otros medios de transporte, debe realizar sus reservas con suficiente anticipación y notificar a la línea naviera acerca de sus necesidades especiales. Le recomendamos que investigue el ancho de las puertas, particularmente las que llevan a los camarotes y baños. Se están construyendo más barcos con puertas más anchas para adaptarse a las sillas de ruedas. Por lo general, hay elevadores que lo llevan de una cubierta a otra. Generalmente, no suele ser un problema obtener la asistencia necesaria, dado que los camareros y los demás integrantes de la tripulación estarán más que dispuestos a asistirlo si surge alguna necesidad. Simplemente recuerde: cuanto más grande sea el barco, mayores serán sus posibilidades de contar con el espacio adecuado.

Hoteles

Muchas cadenas nacionales de hoteles y moteles han realizado adaptaciones para personas discapacitadas. No existen especificaciones obligatorias para estas habitaciones, y usted debe preguntar cuando realiza las reservas respecto del grado de accesibilidad, la amplitud de las puertas, la existencia de barras de agarre, escaleras, puertas de entrada y plataformas elevadoras, si los necesita. Debe llamar a la cadena elegida para realizar las reservas e indicar cuáles son sus necesidades antes de su llegada. Si bien estas habitaciones son accesibles, deberá hablar sobre otras instalaciones dentro del hotel o motel como, por ejemplo, el restaurante. Por lo general, las reservas se realizan por computadora y no se pueden responder preguntas específicas a menos que llame directamente al hotel.

Guías de información

Las principales ciudades proporcionan una guía de acceso con información sobre la accesibilidad para personas en silla de ruedas. No se actualizan con frecuencia, y usted tendrá que comunicarse con los establecimientos antes de visitarlos para asegurarse de que sean accesibles. Existen excursiones en grupo que se organizan con las adaptaciones necesarias para discapacitados y organizadores de excursiones que pueden idear una excursión para satisfacer sus necesidades. No todos los museos o casas solariegas son accesibles y no se pueden tornar accesibles debido a la naturaleza de los edificios. No obstante, si un museo o un lugar histórico reciben fondos federales, debería ser accesible o intentar recibir a personas como usted.

Sitios web sobre viajes

- www.access-able.com
- www.abletotravel.org
- www.disabledtravelers.com
- www.tsa.gov
- www.aded.net

Línea telefónica directa de ayuda para viajeros en avión con discapacidades

- 1-800-778-4038

Acampar

Existen caravanas y lugares de campamento que son accesibles. El Woodall's North American Campground Directory incluye información sobre lugares de campamento y campamentos en los EE. UU. que son accesibles. En los folletos se detallan

diversas organizaciones que se especializan en actividades de supervivencia y deportivas al aire libre para discapacitados. Los eventos pueden ser para discapacitados únicamente o tanto para discapacitados como para personas sin discapacidades.

Artes interpretativas

Los promotores, por lo general, proporcionan descuentos para discapacitados de hasta 50% del precio de un boleto. Estos descuentos se aplican a una cantidad limitada de boletos y funciones. Las organizaciones de artes interpretativas que reciben fondos federales tienen la obligación de hacer que las instalaciones y los programas sean accesibles.

Aspectos básicos para viajar con una silla de ruedas eléctrica

Si se trata de sus vacaciones, usted espera relajarse en buena compañía, en medio de hermosos paisajes. Si se trata de un viaje de negocios, usted deja que su mente se ocupe del programa. Sin embargo, en la práctica, si viaja con una silla de ruedas eléctrica, es una verdadera cuestión de esperanza y fe llegar del Punto A al Punto B sin que su silla de ruedas eléctrica sea destruida.

Informe a la empresa de transportes cuando reserve el vuelo aéreo en el que viajará con una silla de ruedas eléctrica. De ser posible, viaje con amigos que estén familiarizados con sus necesidades personales y de equipos. Llegue temprano al aeropuerto. Una hora antes, como mínimo, y una hora y media es mejor. Llegar temprano le permite embarcar antes que otros pasajeros. No necesita abandonar su silla en el momento en que despacha el equipaje, independientemente de lo que le digan. No existe motivo alguno por el que no pueda dirigirse en la silla de ruedas hasta la puerta y, por lo general, hasta el extremo de la manga de abordaje, antes de cambiar de silla.

Silla de ruedas: Sepa el nombre de producto/número de modelo de su silla, las dimensiones y la altura específica, que determina si su silla cabe en posición vertical en la bodega. Si su silla no puede plegarse, sus instrucciones podrían decir: “No intente plegar esta silla. Su armazón de acero soldado no se pliega. No desarme la silla de ruedas”. Enciente suficiente plástico con burbujas alrededor de la palanca de mando para que no se dañe. Proporcione instrucciones específicas sobre cómo cortar la alimentación eléctrica de la silla de ruedas con instrucciones específicas para conectarla y desconectarla a fin de que el auxiliar de vuelo pueda indicárselas al personal de tierra. Una forma de evitar que se dañe su silla de ruedas motorizada podría ser guardándola en una caja metálica cerrada con ruedas antes de despachar el equipaje. No

obstante, primero debería determinar cuán fuerte debe ser la caja para cargar con su silla de ruedas y las limitaciones que tiene la aerolínea respecto del tamaño de una caja de esa índole.

Baterías: Conozca también el tipo, ancho, largo y peso de sus baterías. Si la aerolínea plantea obstáculos insoslayables, siempre podrá optar por alquilar baterías en el lugar de destino, aunque esto, en realidad, representa una gran complicación. Se recomiendan las baterías gel para todas las sillas de ruedas eléctricas ya que estas no requieren mantenimiento.

Cojines: Lleve algo donde sentarse, lo que le resulte útil normalmente. Tenga en cuenta que la mayoría de las aeronaves están presurizadas a alrededor de 8,000 pies, lo que implica que los cojines llenos de aire se expandirán e incluso explotarán. Suelte parte del aire antes de que esto suceda, y vuelva a inflar el cojín cuando llegue al lugar de destino. Además, se recomienda que entregue instrucciones por escrito al personal de despegue y al de aterrizaje. Cada conjunto de instrucciones debería ocupar menos de una página. Cuanto más cortas sean las instrucciones, mayores serán las probabilidades de que el personal de la aerolínea las lea.

Su fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional o recreativo le informarán y le brindarán material educativo adicional respecto de los viajes con una silla de ruedas manual o eléctrica. También le proporcionarán información respecto de programas para conducir específicos y compañías de conversión de camionetas que le permitirán convertirse en un conductor independiente. Los viajes pueden ser fáciles y divertidos cuando se planifican bien.

Glosario

ACAA	Ley de Acceso al Transporte Aéreo.
ADA	Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades.
Controles manuales	Dispositivos manuales especiales que se utilizan para conducir automóviles sin necesidad de usar los pedales. Estos dispositivos de asistencia permiten a ciertas personas con discapacidades conducir su propio automóvil o camioneta.
DOT	Departamento de Transporte. Organismos federales y estatales que se ocupan de cuestiones relacionadas con el transporte y, por lo general, utilizan estas letras para abreviar su nombre. Este organismo federal tiene la facultad de regular algunos aspectos de los servicios que prestan las aerolíneas, ómnibus, trenes, agencias de contratación de transporte y fabricantes de automóviles a las personas con discapacidades.
FAA	Administración Federal de Aviación. Organismo federal que, entre otras responsabilidades, emite normas para garantizar que las personas con discapacidades físicas disfruten de los beneficios de viajar.
IAMAT	Asociación Internacional de Asistencia Médica al Viajero.
Paratransit	Modo de transporte para las personas con discapacidades físicas que cuenta con subsidio federal. Los servicios se prestan por medio de organismos estatales o regionales, como SEPTA, New Jersey Transit y DART.
U.S.C.	Código de los Estados Unidos, una compilación de las leyes federales de los Estados Unidos de América.

Referencias

1. Roberts R. *Air Travel Guide for Seniors and Disabled Persons*. International Aviation Development Corporation, 2001.
2. Rosen F. *How to Travel: A Guidebook for Persons with a Disability*. Science & Humanities Press, 1997.
3. Rosen F. *How to Travel in Canada: A Guidebook for a Visitor with a Disability*. Banis & Associates, 1997.
4. Smitner P. *Access for Disabled Americans: A Guide for the Wheelchair Traveler*. Access for Disabled Americans Publishing, 1996.
5. Smitner P. *Around the World Resource Guide*. Access for Disabled Americans Publishing, 2000.

Comentarios y opiniones

El personal del centro ha dedicado recientemente mucho tiempo y esfuerzo para revisar este manual. No obstante, sabemos que las personas que leen y utilizan el manual en forma activa pueden mejorarlo. Como parte de nuestro programa de mejora continua de la calidad, le solicitamos que ayude a guiar nuestros esfuerzos para mejorar el manual.

En la próxima sección del capítulo hay dos formularios. El primer formulario es un resumen por capítulo que intenta identificar aquellas áreas del manual que podrían mejorarse con un poco más de trabajo. También intentamos identificar cualquier inquietud importante que no haya sido abordada.

La segunda sección es un cuestionario más específico que tiene como meta los temas particulares que deben tratarse. Por ejemplo, si debe agregarse un término al glosario o si debe modificarse la definición. ¿Debería agregarse un medicamento al análisis de los programas intestinales?

Cuanto más específicos sean los comentarios, mayores serán las probabilidades que tendremos de realizar las mejoras que constituyen la base de su idea. Al comunicarse con Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley; no obstante, los usuarios nos autorizan a usar cualquier información, sugerencia, idea, gráfico o concepto comunicado para cualquier propósito que elijamos, ya sea comercial, público u otro, sin ningún tipo de compensación ni reconocimiento.

Gracias por tomarse el tiempo para ayudarnos a mejorar este manual.

Atentamente,

Comité del Manual sobre SCI

Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley
Thomas Jefferson University Hospital
132 S. 10th Street
375 Main Building
Philadelphia, PA 19107

Formulario de opiniones

Clasifique cada capítulo colocando una “X” en la escala debajo del término que mejor represente su opinión. Use la página siguiente para proporcionar comentarios específicos sobre sus calificaciones. Si lo desea, haga copias de la página siguiente.

	Sin opinión	Regular	Satisfactorio	Bueno	Excelente
Reconocimientos/Páginas preliminares					
Índice					
Introducción					
Lesión de la médula espinal					
Vejiga					
Intestino					
Sistema respiratorio					
Dependencia respiratoria					
Piel					
Sistema cardiovascular					
Nutrición					
Actividades de la vida diaria					
Equipos					
Movilidad					
Psicología					
Servicios vocacionales					
Terapia recreativa/Guía de recursos					
Viajes y transporte					
Sexualidad					
Sistema de Atención de Seguimiento de Lesiones de la Médula Espinal					
Glosario principal					

Sugerencias y comentarios

Capítulo: _____

Página(s): _____

Comentarios: _____

¿Hay algún término que deba agregarse al glosario? ¿Cómo definiría los términos?

¿Hay alguna sección o párrafo que no fue claro?

¿Hay algún dibujo o esquema que ayudaría a ilustrar el material tratado?

¿Hay algún tema adicional que debería cubrirse?

¿Hay alguna pregunta que cree se debería haber respondido en el manual?

¿Cuál es la pregunta?

¿Cuál es la respuesta sugerida?

¿Hay alguna referencia que debería agregarse? ¿Algún otro recurso que debería mencionarse?

Al comunicarse con Regional Spinal Cord Injury Center of the Delaware Valley; no obstante, los usuarios nos autorizan a usar cualquier información, sugerencia, idea, gráfico o concepto comunicado para cualquier propósito que elijamos, ya sea comercial, público u otro, sin ningún tipo de compensación.

