

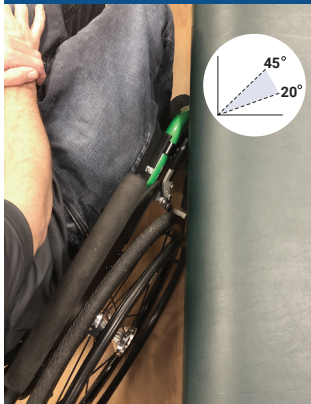
Cuando emprenda su transferencia, tenga como meta **minimizar lesiones en sus muñecas, brazos y hombros.**

**La transferencia dentro y fuera de su silla de ruedas le pone mayor estrés** a sus brazos y hombros que cualquier otra cosa que haga de modo regular. **Es sumamente importante aprender la forma correcta de transferirse** para mantener sus brazos funcionando y sin dolor.

1

## OPTIMICE SU POSICIÓN

### Posición de la silla de ruedas



**Mueva** la silla de ruedas dentro de las 3 pulgadas de la superficie objetivo.

**Incline** su silla de ruedas 20-45 grados contra la superficie objetivo.

**Asegure** los frenos.

**Bloquee** los frenos.

### Posición del cuerpo



**Retire** el reposabrazos y el protector de ropa.

**Mueva** los glúteos hacia adelante para transferirse delante de la rueda trasera.

**Coloque** ambos pies en una posición estable en el suelo.

2

## PROTEGER MUÑECAS, BRAZOS Y HOMBROS

### Agarre de la mano



Con la mano **agárrese** del borde de la cama, reposabrazos, rueda, asiento o marco. Si no puede agarrarse, use los dedos enroscados para reducir la tensión.

**Evite** poner el puño o la mano plana.

### Colocación de la mano



Su hombro principal debe estar en un ángulo de 30-45 grados.

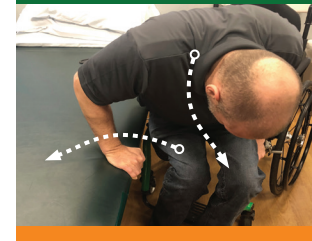
**Mantenga** la mano doblada (*mano detrás de usted*) cerca de su cuerpo y su mano principal (*mano en frente de usted*) cerca del sitio de aterrizaje.

**Evite** torcer el brazo principal.

3

## CONTROLE SUS MOVIMIENTOS

### Relación de cabeza-cadera



**Inclínese** hacia adelante para que su pecho esté casi paralelo al suelo.

**Intente** pivotar para que la cabeza y las caderas se muevan en direcciones opuestas.

### Aterrizaje suave



**¡No haga movimientos explosivos!**

**Mantenga** los movimientos de traslado y aterrizaje suaves y seguros.

**Evite** aterrizar o apoyarse en la llanta.

**Visite MSKTC.org** para obtener más recursos sobre técnicas de transferencia segura y otros tipos de transferencias, incluido el -uso de tablas deslizantes: <https://msktc.org/sci-topics/safe-transfer-techniques>

**Transferencias manuales independientes y seguros en sillas de ruedas** ha sido elaborada por investigadores del Sistema modelo de lesiones de la médula espinal de la Universidad de Pittsburgh y de American Institutes for Research en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

**Fuente:** El contenido de esta infografía se basa en la evidencia de la investigación y/o el consenso profesional y ha sido revisado y aprobado por expertos de los Sistemas modelo de lesiones de la médula espinal, financiados por el Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR).

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no pretende reemplazar el consejo de un médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes médicas específicas o tratamiento. El contenido de esta infografía fue elaborado en el marco de subvenciones de NIDILRR (números de subvención: 90DP0082, 90DP0078 y 90SI5014). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta infografía no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, y por lo que no se debe asumir el endorso por parte del gobierno federal.

Copyright © 2021 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Podrá ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.