



DÍ CAPACIDAD



DISCAPACIDAD MOTRIZ

DISCAPACIDAD MOTRIZ: Este tipo de discapacidad implica una disminución de la movilidad total o parcial de uno o más miembros del cuerpo, la cual dificulta la realización de actividades motoras convencionales. Las principales consecuencias que puede generar la discapacidad motriz son varias, entre ellas, movimientos incontrolados, dificultades de coordinación, alcance limitado, fuerza reducida, habla no inteligible, dificultad con la motricidad fina y/o gruesa.



Una de las organizaciones que se especializa **en discapacidad Motriz es ALPI**, a continuación, encontrarán un texto donde se explican cuestiones específicas de este tipo de discapacidad.

La discapacidad motriz puede ser transitoria o permanente y puede tener que ver tanto con una dificultad leve para deambular como con una total incapacidad para hacerlo por los propios medios. Los distintos asistentes de marcha que utilizan las personas con discapacidad motriz son los andadores, bastones y silla de ruedas.

El nivel de discapacidad motriz de cada persona también influye en su tipo de movilidad e independencia. Es decir que una persona parapléjica tiene mayor autonomía que otra que tiene tetraplejía. Pero esta realidad no es limitante. Para estos casos, la silla de ruedas puede ser motorizada o asistida por terceros y también existen programas de comunicación para personas con severo trastorno motriz o con total incapacidad para comunicarse verbalmente (Ej.: Síndrome de Enclaustramiento).

Por eso, es importante colaborar con la gestión, construcción y desarrollo de una sociedad accesible. Tanto los espacios públicos como privados deben ser inclusivos. Deben existir rampas en todas las esquinas y en los ingresos y egresos de todos los lugares con escalera.

Los baños deben estar adaptados, así como los medios públicos de transporte.

Una persona puede nacer con discapacidad motriz pero también adquirirla luego de una lesión, enfermedad o accidente. En este sentido, la Terapia Ocupacional (TO) es una especialidad que se ocupa de la habilitación o rehabilitación de aquellas habilidades y destrezas que las personas necesitan para funcionar de manera autónoma e independiente en la vida diaria y que se ven afectadas en su desempeño ocupacional y social. La TO favorece una mayor independencia y reinserción de la persona en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social. Es por ello, que desde el Servicio de TO de ALPI, se trabajan los roles y actividades significativas de los pacientes.

La TO está presente en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como las actividades más básicas del cuidado personal (vestirse, comer, movilidad, aseo) y el desarrollo de habilidades comunicativas y de relación con otras personas. Dentro de la terapia también se incluyen tareas domésticas con un mayor grado de dificultad como lavar la ropa, cocinar o el uso de la computadora. Los ejercicios físicos o actividades artísticas también forman parte de este tipo de terapias ya que, gracias a ellos, se mejora la capacidad física y cognitiva. Lo importante es reforzar la autoestima y la realización personal y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad motriz, independientemente de su lugar de residencia. Algunos ejemplos de estas terapias son la musicoterapia, la terapia con animales, las terapias virtuales, los encuentros intergeneracionales y la ludoterapia.

Beneficios:

- **Prevenir posibles lesiones físicas** mediante ejercicios articulares y musculares que favorecen la buena salud.
- **Mejorar las capacidades funcionales** de la persona gracias a tareas y ejercicios que se realizan en base a su dependencia.
- Hacer posible que la persona lleve a cabo **actividades básicas** como el cuidado y la mejora de su propia imagen.
- **Desarrollar destrezas motrices, sensoriales, de estimulación cognitiva y la memoria.**
- **Aprender las posturas** más beneficiosas para el cuerpo y conocer las formas de moverse o cargar el peso corporal para no sufrir lesiones.

- Favorecer los encuentros intergeneracionales para compartir experiencias y recuerdos.
- Facilitar las relaciones familiares.
- **Aprender el uso y funcionamiento de mecanismos de ayuda** como audífonos, andadores, sillas de ruedas o prótesis.

¿Quiénes se ocupan de estas terapias?

Los terapeutas ocupacionales son los encargados de realizarlas.

El primer paso es determinar cuáles son las técnicas que ayudarán a la persona a mejorar su calidad de vida a través de un protocolo de valoración. Las terapias pueden ser personalizadas o grupales pero siempre están focalizadas en cada paciente, ya que deben adaptarse a las condiciones físicas y psicológicas de cada persona. Las actividades grupales se desarrollan para favorecer la integración con otras personas en tareas de afinidad

Tips:

- Incluir a las personas con discapacidad motriz en todos los espacios públicos y de recreación como recitales, estadios de fútbol, actividades lúdicas, cines, teatros, boliches, etc. Todos tenemos los mismos derechos.
- Si nos cruzamos con una persona con discapacidad podemos ofrecerle nuestra ayuda.
- En el caso de que no haya una rampa de descenso y/o ascenso en las esquinas de las veredas, podemos preguntarle a la persona con discapacidad motriz si necesita nuestra ayuda para cruzar la calle o sortear obstáculos.
- Ayudemos a una persona con discapacidad motriz a ascender o descender de un colectivo.
- No debemos estacionar frente a las rampas en las esquinas de las veredas, eso impide la circulación de las personas con discapacidad
- No debemos temer al uso de palabras que impliquen movimientos de los brazos y las piernas, más allá de la discapacidad de las personas con las que estemos (dame, te mando un abrazo, corré, etc.)
- No debemos tener prejuicios en relación al sexo de las personas con discapacidad.
- Las personas con discapacidad motriz muchas veces no tienen dificultades cognitivas. Quizás pueden tener dificultades para hablar, pero comprenden. Es muy común asociar una dificultad severa de movimiento con un trastorno cognitivo; NO ES ASÍ
- Existen disciplinas inclusivas para personas con discapacidad: deporte adaptado, turismo adaptado y playas adaptadas con sillas anfibia y rampas que descienden hasta el mar.

- El apoyo familiar es fundamental para que las personas con discapacidad se sientan más seguras, autónomas e independientes. No sobreprotegerlas ni hacerlas sentir que no pueden hacer lo que desean.
- Debemos trabajar el prejuicio propio tanto para los usuarios de silla de ruedas en sí como para quienes no lo son. No hay que temer a la mirada de los otros.