Técnicas para vestir

al niño que tiene parálisis cerebral

por Marsha Dunn Klein, M.Ed., O.T.R.
illustrado por John Furman

Sobre la Autora

Marsha Dunn Klein es una terapista ocupacional certificada en Tucson, Arizona. La Sra. Klein ha recibido un diploma de Maestría en Educación con énfasis sobre la educación especial para niños con impedimentos físicos. Está certificada en técnicas de la Terapia Pediátrica del Neurodesarrollo.

© 1988 por

Therapy Skill Builders
A division of
Communication Skill Builders
3830 E. Bellevue/P.O. Box 42050
Tucson, Arizona 85733/(602) 323-7500

Todos los derechos son reservados. Ninguna parte de este libro debe ser reproducida o trasladada en cualquier forma o por cualquier medida electrónica o mecánica, incluyéndose grabaciones o fotocopias, o por cualquier método de conservar y obtener información sin el permiso escrito del editor.

ISBN 0-88450-356-9 N. de catálogo 4153

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Imprimido en los Estados Unidos de América

Técnicas para vestir
al niño que tiene parálisis cerebral

Vestir al niño que tiene parálisis cerebral puede ser un reto al adulto quien lo cuida. Las dificultades motoras que se manifiestan en la parálisis cerebral, la hipertonia, la hipotonia, y muchas clases de disfunción cerebral pueden influenciar la habilidad del adulto para vestir fácilmente al niño o enseñarle las destrezas para que se vista solo.

Muchos niños espásticos o hipertónicos tienen patrones de movimiento muscular apretados y puedan resistir movimientos y cambios mientras el adulto les pone y les quita la ropa. Puedan ponerse tiesos echar la cabeza y los hombros, hacia atrás, y enderezar v cruzar las piernas mientras están recostados de espaldas. A veces se les ponen tiesos los brazos y se les doblan los codos, las muñecas y los dedos.

Los niños atetoides manifiestan diferentes problemas porque ellos están en movimiento constante, con dificultades para estabilizar las coyunturas para mantener la postura deseada. Ellos además tienen dificultades para mover cada parte del cuerpo de una manera suave para ayudarse a vestirse y a quitarse la ropa.

Los niños hipotónicos tienen los músculos débiles y muy torpes. A ellos se les dificulta el aprender a ayudarse a vestir a causa de la reducción en el tono muscular y en la estabilidad de las coyunturas, y sus dificultades para moverse contra la gravedad.

Unas reglas generales pueden facilitar al adulto la tarea de vestir y desvestir al niño que tiene parálisis cerbral:

1. Se deben enseñar las destrezas de vestir y desvestirse al niño de tal manera que se le faciliten los patrones motores más normales.
2. El niño debe estar en una posición que le facilite el buen equilibrio y el relajamiento para maximizarle su participación en el proceso de vestirlo.
3. Las distracciones ambientales se deben minimizar para que el niño pueda aprender a participar en cada etapa de vestirse.
4. La ropa debe ser sencilla. para maximizar el éxito del niño.

El vestir al niño:
Unos problemas comunes y sus soluciones

Problema:
Mientras el niño está acostado de espaldas, él se pone tieso, con las piernas enderezadas y cruzadas y la cabeza y los hombros echados hacia atrás.

Unas alternativas para solucionar el problema:
El niño con parálisis cerebral se pone tieso debido a espasticidad de los músculos y un involucramiento de reflejos anormales. Generalmente, para relajar la tensión:

Posicione la cabeza hacia delante.

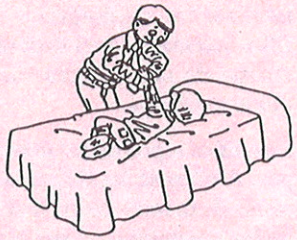
Posicione la cabeza de una manera simétricamente recta.

Doble las caderas.

Evite estimularle al niño o la espalda o la parte de atrás de la cabeza.

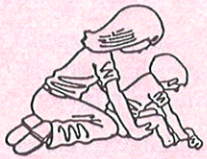
Estas reglas se utilizan en las siguientes cuatro posiciones. En las primeras dos, el niño puede observar al adulto mientras lo viste y puede participar hasta los límites de su condición motora.

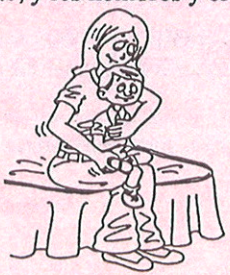
1. El niño se acuesta de lado.
Acostando al niño de lado con las caderas dobladas es más fácil posicionar la cabeza y los hombros hacia delante para relajarlo lo más posible.



Se rueda al niño de un lado al otro mientras lo viste. El movimiento constante y lento puede minimizar la posibilidad de que el niño se ponga tieso mientras esté acostado de espaldas.

2. El niño se sienta simétricamente con apoyo.
Posicione al niño con las caderas dobladas, la cabeza derecha y hacia delante, y los hombros y el tronco hacia delante.





Asiente al niño sobre su falda o en una superficie firme.

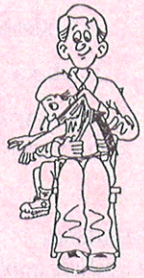
3. El niño se acuesta sobre la falda del adulto.
El niño está relajado porque su espalda no recibe estimulación.

La cabeza y los hombros del niño están posicionados hacia delante y las caderas están dobladas (en vez de tener retracción de los hombros e inflexibilidad de las caderas).

La posición del niño es simétrica.

Las piernas del adulto pueden estar un poco separadas para mantener al niño en una posición que le facilite el vestirse.

4. El niño está sentado sobre la falde del adulto.
Quítele la camiseta al niño comenzando atrás de la cabeza con un movimiento hacia delante (en vez de hacia atrás). Esto facilita que la cabeza del niño se mueva con la barbilla inclinada.



Problema:
El niño tiene un lado del cuerpo más tieso que el otro.

Una alternativa para solucionar el problema:
Ponga al niño en una posición muy relajada tal como las antes mencionadas (acostarlo de lado, acostarlo sobre la falda, o sentarlo simétricamente).

Acuérdese que el brazo o la pierna más tiesos **se ponen** primero en la ropa. También, el brazo o la pierna más tiesos **se quitan por último** de la ropa.

Problema:
Es difícil pasar el brazo doblado del niño por una manga porque se pone muy tieso o porque el niño tiene el tono de los músculos bajo y no tiene ganas de cooperar.

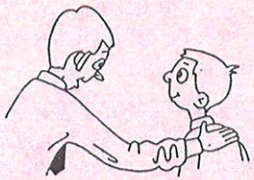
Unas alternativas para solucionar el problema:
Posicione al niño en una posición relajada con la cabeza en una posición recta.

Ponga el brazo más afectado en la manga antes de poner el otro.

Enderezca el brazo del niño. Luego, **póngale la mano en la manga o empuje el brazo a través de la manga.** No trate de jalar el brazo por dentro de la manga o de agarrar los dedos y jalarlos.

Si los dedos del niño tienden a enredarse, ponga un guante a la mano afectada antes de meterla en la manga.

Problema:
Al escuchar un sonido inesperado o al ver algo inesperado, el niño se pone tieso.



Unas alternativas para solucionar el problema:
Muchas de las personas que tienen parálisis cerebral encuentran dificultades para aislar sus respuestas físicas. Tienen una tendencia a reaccionar con tensión en todo el cuerpo a estímulos, sean éstos visuales, auditivos, tactuales o de movimientos. Para contrariar esto durante el proceso de vestir o desvestir al niño:

Asegúrese de que el niño esté en una posición relajada.

Explique al niño lo que Ud. le va a hacer.

Acérquese al niño lentamente desde un punto dentro de su campo visual.

Problema:
Es difícil doblarle las piernas al niño para cruzarlas o para ponerle un zapato.

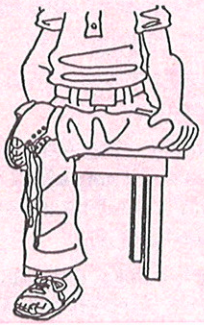
Una alternativa para solucionar el problema:
Doble el cuerpo del niño a las caderas empujando hacia arriba contra la parte de abajo del dedo gordo del pie. Crúcele la pierna al niño, volteándole la cadera y la rodilla hacia afuera.

Problema:
Al niño se le doblan los dedos de pie, dificultándole ponderlos derechos en el zapato.

Unas alternativas para solucionar el problema:
Ponga al niño en una posición relajada, sentándolo simétricamente, con la cabeza recta. Crúcele la pierna con la cual esté trabajando.

Trate de usar zapatos que se desatan completamente hasta la punta del pie para que se pueda meter el pie completo en el zapato.

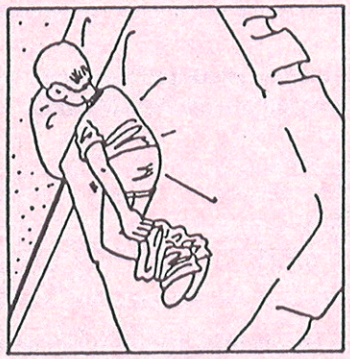
Considere el uso de zapatos con las puntas recortadas o con las puntas transparetes para que Ud. pueda ver los dedos dentro del zapato.



Vestirse y desvestirse solo

Todos los niños necesitan lograr la independencia en vestirse. No obstante, para muchos niños con parálisis cerebral, lograr esta independencia es mucho más difícil por razón de problemas de equilibrio entre los músculos y la coordinación. Es importante que los padres tomen el tiempo necesario para enseñarlos a sus hijos con mucha paciencia cómo vestirse solos.

1. Para ayudar a estos niños a aprender a estabilizarse y a relajarse, enséñelos los métodos antes mencionados para vestirse.

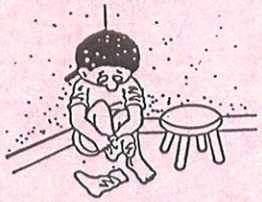


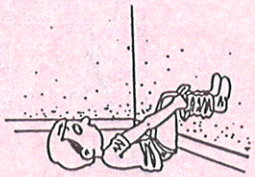
2. Para minimizar la necesidad del equilibrio en una posición sentada, se sugiere que el niño se acueste de lado para vestirse.

3. Para mantener mejor el equilibrio, el niño puede sentarse con los pies planos sobre el piso, deteniéndose por detrás o con las dos manos. Si necesita más ayuda con el equilibrio, el niño puede sujetarse con una mano en el banco mientras se viste con la otra.

4. Cuando está sentado en un banco, el niño puede relajarse más fácilmente si se tuerce el tronco.

5. Una cajita de madera puede proveer mejor equilibrio para el niño hemiplégico con parálisis cerebral.





6. Las paredes y los rincones pueden servir de apoyo.

7. Las sillas también se pueden usar para sostenerse.

8. Se puede usar una cama o una silla para sostenerse mientras se hinca para vestirse.

9. Si los dedos se le doblan dentro del zapato, recuerde al niño de cruzar una pierna para evitar esto.

Algunas sugerencias sobre la ropa

La moda y la construcción de la ropa

Al comprarle la ropa al niño, tome en cuenta la extensión de movimiento de las extremidades y la movilidad de las coyunturas. Seleccione ropa que se le puede poner fácilmente al niño.

1. Evite la ropa apretada. Busque ropa que sea apropiada y a la vez suelta.

2. Examine diferentes clases de mangas. Mangas sueltas o de estilo huipil son más fáciles para ponerse y quitarse que mangas convencionales. Las mangas cortas pueden ser más fáciles para ponerse que las mangas largas.

3. Busque camisas que tienen cuellos abiertos que son fáciles para ponerse tales como cuellos de tipo "v" o de tipo playera.

4. La ropa que se abre por enfrente les facilita el vestirse a las personas que tienen poca movilidad en las coyunturas.

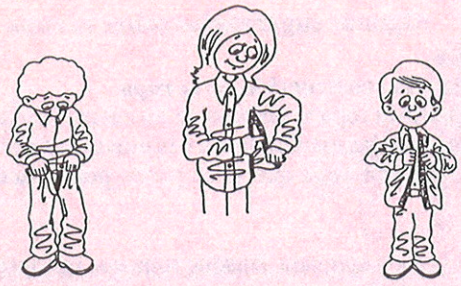
5. La ropa "wraparound" también puede ser relativamente fácil para ponerse para personas con problemas motrices.

6. Las chaquetas cortas, capas o ponchos son fáciles de ponerse para personas que andan en silla de ruedas.

7. Considere la construcción del artículo de ropa: ¿Se puede modificar o quitar los botones o cierres?

Materiales

1. Asegúrese de usar prendas de hechas de material cómodo contra el cuerpo. Evite prendas de material que sea rasposo o que pique.
2. Considere material que sea flexible. Mixturas de poliester se encogen, se estiran, y se arrugan muy poco y a la vez permiten que den de sí. El estambre fino y material tejido también facilitan el vestirse y quitarse la ropa. Las acrílicas son suaves, calientes, y resisten arrugas. El nilón es uno de los materiales más fuertes, pero a veces es mejor evitarlo porque tiene una superficie resbalosa.



Cierres
Para facilitar el vestirse, evite los cierres siempre que sea posible.

Tiras de "Velcro" pueden reemplazar el cierre cremallera o "zipper." Las tiras se pueden ocultar tras una cremallera falsa.

Los botones también pueden ser reemplazados por "Velcro." Reemplace el botón con un solo círculo de "Velcro." Cosa el ojal para cerrarlo y cosa el botón de nuevo por encima del ojal cerrado. Pegue otro círculo de "Velcro" en el lado de atrás del botón.

Cremalleras, corchetes de presión, hebillas, y botones
Cuando se usan las cremalleras, los corchetes a presión, las hebillas y los botones, escoja una talla que sea más grande que la usual.

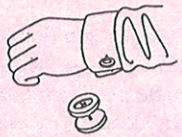
Un seguro conectado con un cremallera puede hacerlo más fácil para coger.

Una hebilla magnética hace más fácil el abrochar un cinto.

Botones
Los botones son más fáciles de coger si son planos en vez de cóncavos, grandes, con textura, o cosidos un poco arriba de la superficie de la prenda.

Asegúrese de que los ojales sean suficientemente grandes para que se puedan abrochar fácilmente.

Extienda los botones del puño con hilos más largos o se pueden coser con hilo elástico para que el puño quede abrochado mientras se pone o se quita la mano.



Los puños de la camisa que requieren gemelos se pueden juntar con dos botones y elástico para que queden abrochados mientras se mete la mano.

Reforzamiento de la ropa

1. Donde sea necesario, cosa las costuras en "punto doble" para reforzar las áreas de más tensión causada por la tensión muscular, los movimientos excesivos o los aparatos ortopédicos.

2. Ponga parches en la ropa en las rodillas, las caderas y abajo de los brazos para reforzar aquellas áreas que se gastan primero debido a la fricción o a la tensión causada por las muletas o los aparatos ortopédicos.

Práctica de vestirse

Para practicar el vestirse, generalmente es buena idea comenzar con artículos grandes de ropa exterior. Trabaje progresivamente hacia la ropa interior de acuerdo con el desarrollo de las habilidades de vestirse.

Aunque es más fácil practicar con ropa muy grande, estas tallas no son apropiadas para el uso diario si llaman la atención del público a la falta de habilidades del individuo.

Consideraciones especiales para su hijo