

**INSTITUTO PANAMEÑO DE  
HABILITACIÓN ESPECIAL**

**DIRECCIÓN NACIONAL DE  
SERVICIOS TÉCNICOS Y MÉDICOS**

**DEPARTAMENTO DE TERAPIA  
FÍSICA**



**ORIENTACIONES A PADRES DE  
LOS ESTUDIANTES CON  
PARÁLISIS CEREBRAL PARA  
REALIZAR EN EL HOGAR.**

**MARZO 2020**

**JUSTIFICACIÓN**

Los niños con Parálisis Cerebral poseen limitaciones en sus diferentes áreas del desarrollo como por ejemplo la motricidad la, comunicación o el aprendizaje, por lo cual muchos de ellos no pueden desplazarse, manipular objetos e inclusive en algunos casos tienen dificultades para alimentarse y para comprender lo que ocurre a su alrededor.

A medida que estos niños con Parálisis Cerebral van creciendo y por la severidad de sus limitaciones, se le dificulta a los padres de familia llevarlos a recibir las diversas terapias y asistir a clases, esto debido, entre otras cosas al crecimiento y peso del niño el cual se vuelve difícil de carga o por complicaciones médicas.

En estos últimos casos los niños con Parálisis Cerebral se envían a diversos programas de orientación y ejecución en el hogar donde los especialistas brindan sus aportes de manera periódica.

En nuestro afán por orientar al padre porque pueda estimular en el hogar al niño con Parálisis Cerebral y tomando en cuenta que a pesar del trabajo previamente realizado existen puntos a reforzar en el padre a la hora que este brinde las atenciones dadas en el hogar se han organizado una serie de actividades sencillas para que pueden realizar en casa y sirva de apoyo al fortalecimiento del accionar de la familia promoviendo oportunidades de un aprendizaje efectivo para llevar a estos niños a una mejor calidad de vida.

Estas actividades a realizar por los padres en casa comprenderán la estimulación auditiva, olfativa, táctil, visual, motora, gustativa y respiratoria.

Reforzando puntos clave en cada uno de las áreas, para realizar un reforzamiento continuo de nuestra población con Parálisis Cerebral y mejorar calidad de vida.

## PARTE I

### OBJETIVOS

#### Generales

- Proponer una guía rápida para padres de Actividades físicas y Sensoriales a desarrollar con los estudiantes de Parálisis Cerebral en sus hogares

#### Específicos

- Sugerir actividades físicas básicas a realizar por los padres a los estudiantes de Parálisis Cerebral.
- Sintetizar actividades Sensoriales que puedan desarrollar los padres con los estudiantes de Parálisis Cerebral en sus hogares.
- Orientaciones a los padres de los estudiantes con parálisis Cerebral mediante visitas periódicas y la evaluación del caso.

En nuestro afán por orientar al padre para que pueda estimular en el hogar al niño con parálisis cerebral hemos organizado una serie de actividades sencillas para que sean realizadas en casa, ellas comprenden la estimulación auditiva, olfativa, táctil, visual, motora, gustativa y respiratoria.

#### ESTIMULACION VISUAL

1. Nos colocamos frente al niño y hacemos diversas caras ejemplo graciosas haciendo que nos mire.
2. Hacemos burbujas con agua y jabón y para lograr que le preste atención y las siga



#### ESTIMULACIÓN AUDITIVA

1. Creamos diversos ritmos con nuestras palmas o golpeando una mesa y observamos sus reacciones.
2. Ponemos la radio y buscamos diversos tipos de música observando cual es de su agrado y cual no
3. Con un juguete con sonido lo tocamos haciendo que busque en dirección del sonido



## ESTIMULACIÓN TACTIL

1. Colocado frente a un espejo hacemos que toque diferentes partes de su cuerpo mientras las mencionamos.
2. Hacemos que el niño toque o agarre con sus manos diversas texturas, ejemplo, un pedazo de lija, una esponja de fregar, las cerdas de un cepillo de peinar de niño y de adulto etc.
3. Le damos pequeños masajes mientras le cantamos.



## ESTIMULACIÓN OLFATIVA Y RESPIRATORIA

1. Se les realizarán masajes en la zona torácica para facilitar la expectoración y la correcta higiene nasal.
2. Le damos para oler diferentes sustancias agradables y no agradables a fin de observar su reacción al olerlas.

3. Pondremos sus manos en el tórax o pecho para que pueda sentir o note como estos se elevan y bajan al respirar.



## ESTIMULACION GUSTATIVA

1. Se le dará a probar diversos alimentos y con diferentes texturas ejemplo, líquido, semi sólido como purés, sólidos, etc., y observamos cual es de su agrado.
2. Se le colocará sobre los labios y alrededores diferentes sabores a fin de que se lo quite con la lengua por ejemplo dulce de leche, jalea, etc.
3. Se le dará un contraste de alimentos, por ejemplo, dulce-salado, caliente-frío, observaremos su reacción.



## PARTE II

### ACTIVIDADES PSICOMOTORAS

1. Realizar masajes tipo caricias para relajarlo, variando las posiciones y hablándole muy suavemente.
2. Hacemos que agarre objetos ya sea sólo o mediante ayudas técnicas.
3. Se coloca al niño en diversas posturas básicas del cuerpo, como sentado con apoyo, posición de gateo, sobre la cama realizamos giros o rodar, lo colocamos boca abajo con apoyo de antebrazos.
4. Trabajamos la postura, colocándolo de manera adecuada de tal forma que le permita observar su entorno a través del uso de ayudas técnicas previamente recomendadas.
5. Realizar ejercicios de desarrollo motriz que favorezcan la emisión del habla de acuerdo a posturas correctas, ayudando también a establecer comunicación, en un ambiente agradable, sin tensiones.
6. Se realizan movimientos en brazos, piernas, tronco, cabeza, a fin de mantener la movilidad de los mismos para evitar deformidades.

Una postura correcta en el niño con Parálisis Cerebral es la base para que podamos realizar las actividades antes descritas y además nos ayudan a prevenir deformidades en músculos y huesos.

Una buena posición permite al niño hacer más por él de una forma natural. Permitir que realice algunos movimientos es mejor que hacer todo a base de aparatos interactuar mejor con nuestro entorno.

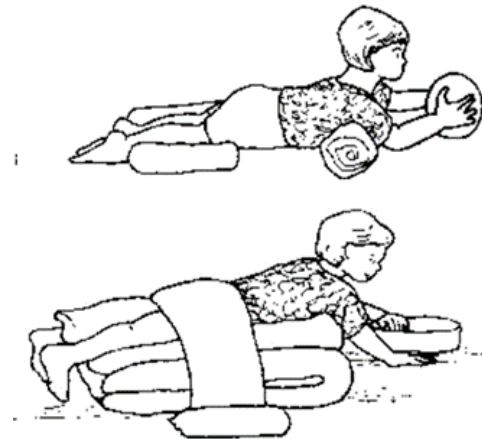
### ACOSTADO BOCA ABAJO

1. Ponle sobre un rollo, cojín o almohada. Esto hace que sus brazos estén hacia adelante y le ayuda a mantener la cabeza erguida.

Mantener las piernas flácidas juntas con un cojín o saco de arena.

Si las piernas están rígidas sepáralas con un rollo.

2. Estira las caderas dobladas usando dos sacos de arena y todo ello se sujeta como en la figura para mantener la postura deseada.



### ACOSTADO DE LADO

1. Mantener los dos brazos hacia adelante con el fin de que sus manos estén juntas. -Doblarle una cadera y una rodilla. Esto evitará que mantenga sus piernas juntas y relajará su cuerpo.

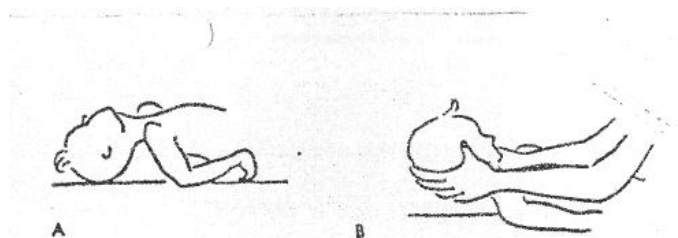


### ACOSTADO BOCA ARRIBA

1. Colocar sus hombros y cabeza hacia adelante.
2. Doblar un poco sus caderas y rodillas. Esto evitará que su cuerpo se ponga rígido y muy estirado.



El padre debe realizar en casa los ejercicios básicos para el bienestar y mejor calidad de vida de su hijo.



Algunos niños con Parálisis Cerebral echan la cabeza hacia atrás y levantan los hombros hacia adelante. No trate de corregir esto empujando la cabeza hacia adelante, mejor coloque sus manos en cada lado de la cabeza sosteniéndola hacia adelante con el cuello extendido al mismo tiempo.

## MOVILIZACIONES BÁSICAS

### MANO:

1. Realizar movimientos de la muñeca hacia arriba y abajo con los dedos extendidos.
2. De la misma manera mover hacia los lados como diciendo adiós.
3. Abrir y cerrar la mano estirando y doblando los dedos.



### BRAZOS

1. Acostado boca arriba, sujételo por el codo y coloque la otra mano en el hombro, lleve ahora el brazo hacia afuera y adentro.



2. Sentado, sujételo por los codos llevando los brazos primeramente hacia adelante y luego los lleva hacia afuera y adentro.



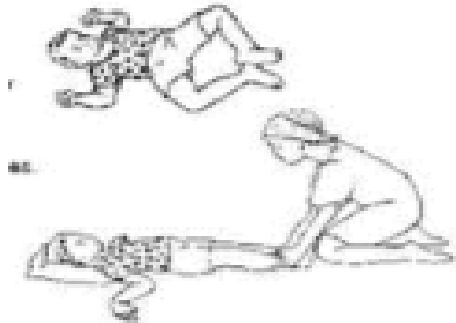
### PIERNAS

1. Ponle algo debajo de la cabeza y los hombros para elevarlos, sujeta sus rodillas y dobla sus piernas hacia arriba a la vez que se doblan las piernas se mueven hacia afuera separándolas.





De la misma manera si mantiene las piernas cruzadas ,sepárelas con un rolo ,recuerde color la almohada bajo la cabeza



Si el mantiene las piernas abiertas enderécelas, póngalas rectas

## PIES

1. Colocamos una mano en la pierna, arriba del tobillo, y la otra la colocamos en el ante pie o sea la parte que está en la parte baja de atrás de los dedos y movemos el pie hacia arriba y hacia abajo.
2. En la misma posición que el ejercicio anterior, movemos el pie hacia adentro y afuera como si dijéramos adiós con él.

De la misma manera estiramos y doblamos los dedos del pie y los movemos separándolos



Posición Inicial



Primero



Segundo

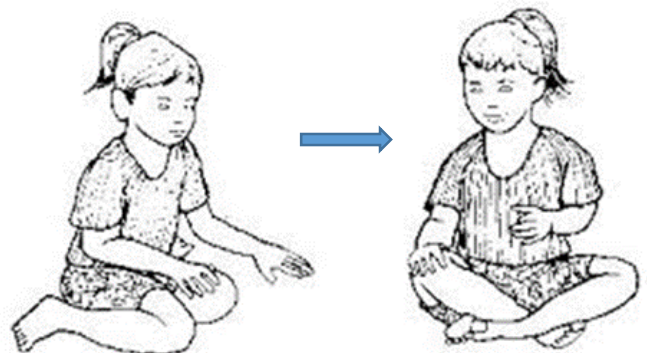


Tercero



Cuarto

## POSICIÓN DE SENTADO

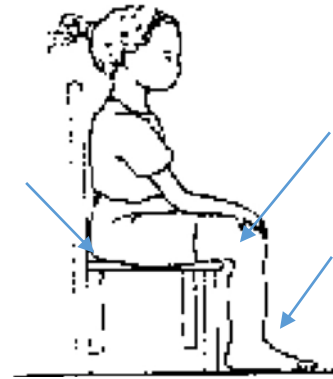


Cambiar la posición de sentado con la piernas hacia atrás, por al frente

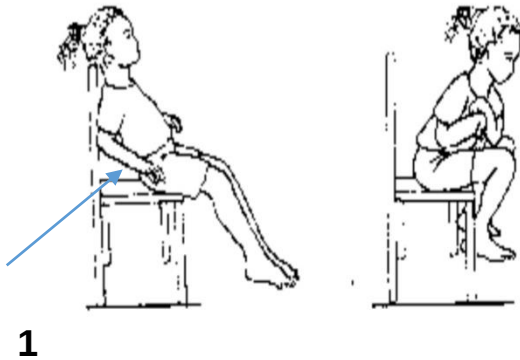
## Posiciones no correctas



## POSTURA CORRECTA



- Cabeza ligeramente hacia atrás
- Espalda recta no sobre un lado
- Trasero pegado al respaldo de la silla
- Rodilla en vertical con los pies
- Piernas ligeramente separadas.
- Pies apoyados en plano sobre el suelo o reposapiés

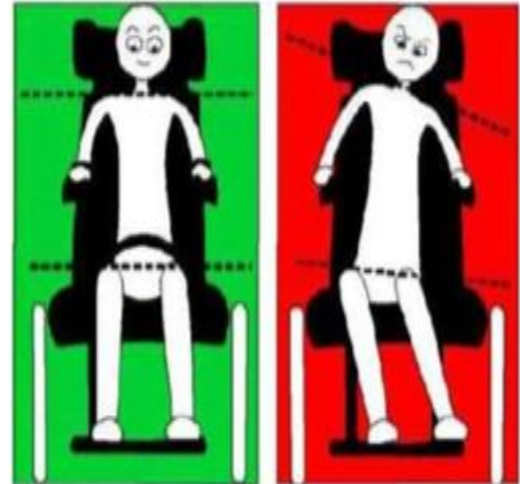


1. Caderas muy estiradas, puede empujar la silla y caerse.
2. Caderas muy dobladas puede caerse hacia adelante.

## Cuidados al sentarnos en nuestra silla de rueda



Mi silla debe ser de la talla adecuada:  
¡Qué no sobre ni falte espacio!  
Mis caderas y mis muslos deben quedar  
alineados y separados por igual.



La posición de mi cuerpo al sentarme en  
la silla debe ser **simétrica**.  
La cabeza, alineada con el tronco y la  
pelvis. Hombros y caderas alineadas a  
la misma altura.



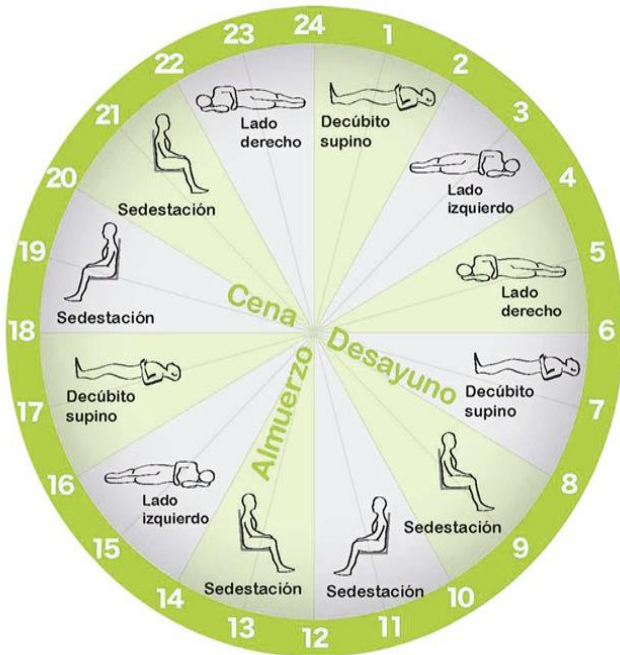
Evita que el **asiento** de mi silla sea  
**flexible**.  
Necesito que la base del asiento sea  
rígida y estable para no resbalarme.



Necesito un buen **apoyo** en los pies, la  
zona lumbar, los glúteos, los muslos y,  
cuando se precise, también en la cabeza,  
para evitar posturas inadecuadas.

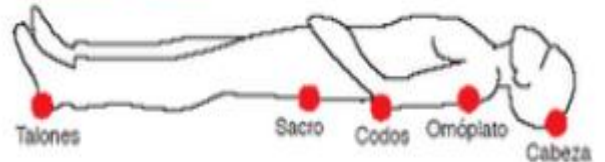
Segun la postura los lugares en el cuerpo donde hay mayor presión y se pueda desarrollar ulceraciones ,las cuales debe siempre estar observando por enrojecimiento

## Cambios de posiciones sugeridos durante el día

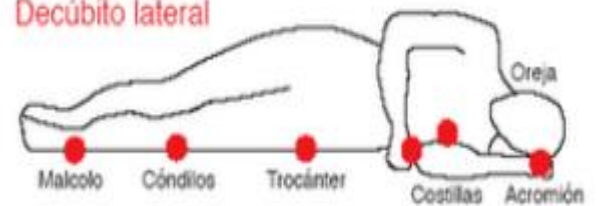


Se deben hacer los cambios posturales cada 2 horas. El ``reloj postural`` es de gran ayuda para seguir un orden

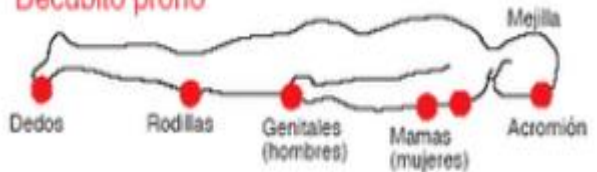
### Decúbito dorsal



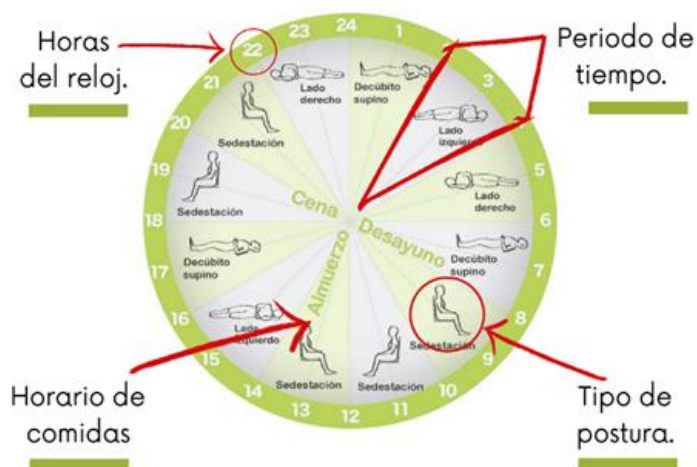
### Decúbito lateral



### Decúbito prono



## RELOJ POSTURAL: ¿Qué datos lo componen?



De esta manera, se facilita no solo recordar los horarios de cambios posturales, sino también la prevención de UPP (ulceras por presión) en alguna zona del cuerpo.



**CALIDAD DE VIDA DIA A DIA...**

**Elaborado por:**

**Xenia Herrera**

**Wendy Hernández**

**Fisioterapeutas**

**I.P.H.E. de Panamá Oeste**

**2020**