

Desplazarse

La forma de desplazarse de un lugar a otro es una parte importante para recuperar la independencia. Tómese su tiempo para adaptarse y encontrar lo que mejor funciona para usted.

TRANSPORTE PERSONAL

Muchas personas que sufren la pérdida de una extremidad pueden volver a conducir. Los automóviles, camiones y otros medios de transporte pueden modificarse para permitirle volver a conducir con seguridad. Las modificaciones varían en función de sus necesidades y pueden consistir en lo siguiente:



- Transmisión automática frente a transmisión manual
- Acelerador izquierdo
- Freno motorizado
- Controles manuales para los pedales de freno y acelerador

Piense si también necesita un certificado de estacionamiento para personas incapacitadas que le ayude a estacionarse más cerca de las entradas y salidas de los edificios. Puede optar a un certificado de estacionamiento para personas incapacitadas si tiene una incapacidad para caminar importante y permanente que no tiene probabilidades de mejorar.

VIAJAR CON OTRAS PERSONAS

Si no va a conducir usted mismo, considere la posibilidad de subir y bajar del vehículo de otras personas, lo fácil o difícil que le resulta hacerlo, si necesita ayuda y, de ser necesario, si cabe una silla de ruedas dentro y fuera del vehículo.

TRANSPORTE PÚBLICO

La mayoría del transporte público permite el uso de dispositivos de ayuda a la movilidad, como sillas de ruedas, andadores o bastones.



Si prefiere usar el transporte público, piense en cómo puede subir, bajar y desplazarse con seguridad. Le recomendamos que haga sus primeros viajes en transporte público con un amigo o cuidador y que se ponga en contacto con la autoridad de transporte público de su estado para obtener más información.

AVIONES

La mejor manera de viajar sin problemas es planear con anticipación. Asegúrese de conocer el aeropuerto y los horarios de viaje con anticipación, disponga de tiempo extra y pida ayuda si la necesita. Cuando viaje en avión con su prótesis haga lo siguiente:



- Piense si necesitará ayuda con el equipaje o la maleta de mano.
- Inscríbase en el control previo de la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA, por sus siglas en inglés) y disponga de más tiempo para pasar el control de seguridad.
- Si quiere, pida ayuda para ir y volver de la puerta de embarque, sobre todo en los aeropuertos grandes.
- Piense si puede subir y bajar del avión cómodamente y sin peligro o si necesita una silla de ruedas o alguien que le ayude.
- Reduzca al mínimo las conexiones cuando sea posible.
- Si usa prótesis, lleve consigo suministros adicionales, como calcetines y liners.

Le llevará tiempo acostumbrarse a desplazarse y viajar tras la pérdida de una extremidad. Solo recuerde tomárselo con calma, planificar con anticipación y seguir adelante.

