

Movilidad funcional y autonomía: un relato de experiencia sobre la aplicación de un programa de entrenamiento de habilidades en silla de ruedas para personas con lesión de la médula espinal

Elina Ximena Nagore

Lic. en Terapia Ocupacional, Universidad Nacional de Mar del Plata. Instituto Nacional de Rehabilitación Psicofísica del Sur.

nagoreelina@gmail.com

Maria Antonella Ferraro Boggan

Lic. en Terapia Ocupacional, Universidad Nacional de Mar del Plata. Instituto Nacional de Rehabilitación Psicofísica del Sur.

licferraroboggan@gmail.com

Functional mobility and autonomy: an experience report on the application of a wheelchair skills training program for people with spinal cord injuries.

Elina Ximena Nagore | Maria Antonella Ferraro Boggan

Resumen

El presente trabajo constituye un relato de experiencia centrado en la vivencia de una persona con lesión de la médula espinal durante su participación en un programa institucional de entrenamiento de habilidades en silla de ruedas llevado a cabo en el Instituto Nacional de Rehabilitación Psicofísica del Sur (I.Na.Re.P.S). Este espacio está dirigido a quienes reciben tratamiento en la institución debido a una lesión en la médula espinal y/o a sus referentes de cuidado, tanto en modalidad de internación como en ambulatorio, y tiene como objetivo entrenar en el uso de silla de ruedas favoreciendo la movilidad funcional y la autonomía, promoviendo la posibilidad de interactuar y desenvolverse en el entorno deseado. Además, la implementación de programas de este tipo promueve el ejercicio de los derechos de las personas que requieren este equipamiento para desenvolverse de manera satisfactoria e independiente en la vida diaria, tanto en el hogar como en la comunidad. En este marco, se presenta y analiza la experiencia concreta de una persona usuaria de silla de ruedas, con el objetivo de comprender el impacto que la participación en esta modalidad de intervención tiene sobre su desempeño ocupacional.

Palabras clave: lesión de la médula espinal, Terapia Ocupacional, silla de ruedas, entrenamiento, autonomía personal.

Abstract

This work constitutes an experience report focusing on the lived experience of a person with a spinal cord injury during his participation in an institutional wheelchair skills training program carried out at the National Institute of Psychophysical Rehabilitation of the South (I.Na.Re.P.S). This program is intended for individuals receiving treatment at the institution due to a spinal cord injury and/or for their caregivers, whether in inpatient or outpatient modalities. Its purpose is to provide training in wheelchair use to enhance functional mobility and autonomy, promoting opportunities for interaction and participation in the desired environment. In addition, the implementation of programs of this nature supports the exercise of the rights of people who require this equipment to function satisfactorily and independently in daily life, both at home and in the community. Within this framework, the concrete experience of a wheelchair user is presented and analyzed with the aim of understanding the impact that participation in this type of intervention has on occupational performance.

Keywords: spinal cord injury, Occupational Therapy, wheelchair, training, personal autonomy.

Introducción

La lesión de la medular espinal (LME) implica una alteración temporal o permanente de las funciones motoras, sensitivas y autonómicas, cuyo impacto aumenta cuanto más alto es el nivel de lesión. Las lesiones cervicales producen lo que se define como tetraplejía y las torácicas, lumbares o sacras, paraplejía, afectando de manera directa la salud, el desempeño ocupacional y la participación social (Strassburguer Lona et al., 2014; Harvey, 2010), ambas con implicaciones directas en el desempeño ocupacional, la condición de salud, la participación social y comunitaria y en definitiva su calidad de vida.

Desde el Marco de Trabajo de Terapia Ocupacional (AOTA, 2020), estas alteraciones repercuten especialmente en una de las ocupaciones definida como movilidad funcional, eje central para la realización de actividades de la vida diaria. En personas con LME, esta ocupación puede verse comprometida derivando en una limitación en el desempeño ocupacional y el consecuente deterioro de la salud. En este sentido, surge la necesidad de desarrollar programas destinados al entrenamiento en el uso de silla de ruedas (SdR) para promover la plena participación ocupacional e inclusión en los entornos donde se desenvuelven.

La evidencia disponible sobre programas de entrenamiento en el uso de silla de ruedas en personas con LME es limitada. Entre las iniciativas internacionales, destaca el “Paquete de capacitación en servicio de silla de ruedas” de la OMS (2012), que incluye formación para usuarios y personal de salud. Asimismo, la revisión sistemática de Keeler et al. (2018) demostró que los programas de entrenamiento en habilidades de SdR mejoran significativamente la movilidad funcional en comparación con la rehabilitación convencional.

Entre los aportes más recientes, Charlton et al. (2025) describen la implementación de diferentes enfoques educativos y los resultados de aprendizaje previstos en los programas de entrenamiento en sillas de ruedas manuales. Los autores concluyen que los programas de entrenamiento en silla de ruedas diseñados con base en la teoría del aprendizaje y que ofrecen oportunidades de práctica en contextos reales, mediadas por actividades significativas, logran una transferencia más sólida de las habilidades al entorno cotidiano.

En cuanto a programas específicos, se identifican experiencias como “URBANWHEELS” (Escoda Ferre, 2019), dirigido a jóvenes usuarios de SdR para favorecer su desempeño cotidiano, y el programa de intervención descrito por Fernández et al. (2023), centrado en la movilidad comunitaria y la participación social. Ambos trabajos subrayan la relevancia del entrenamiento en SdR para promover la autonomía y la inclusión, aunque la evidencia en contextos latinoamericanos continúa siendo escasa.

A nivel local, el “Programa de Entrenamiento de Habilidades en Sillas de Ruedas” del INaRePS se implementa desde 2018 para usuarios con LME y sus cuidadores. Su propósito es entrenar habilidades de uso de SdR desde etapas tempranas de la rehabilitación, adaptando los objetivos a las necesidades individuales. El programa se desarrolla mediante encuentros semanales que incluyen circuitos de práctica y salidas a la comunidad, y ha evolucionado con el tiempo para responder mejor a las demandas del contexto. De esta manera Aramburu y Hintz (2023) destacan los siguientes propósitos:

- Desarrollar en la persona usuaria habilidades para el manejo seguro y eficiente de su silla de ruedas manual o motorizada.
- Fomentar la conciencia y práctica del adecuado posicionamiento en sedestación para su bienestar y comodidad.
- Capacitar a la persona usuaria para identificar situaciones de riesgo que puedan generar lesiones por presión y actuar de forma preventiva.
- Promover la autonomía en la realización de técnicas de alivio de presión durante la sedestación.
- Fortalecer el conocimiento de todas las partes y funciones de su silla de ruedas, tanto manual como motorizada, para un uso seguro y consciente.
- Desarrollar habilidades para el correcto mantenimiento, limpieza y resolución básica de problemas de su silla de ruedas.
- Aplicar las habilidades adquiridas en entornos reales mediante salidas a la comunidad, favoreciendo la independencia funcional.
- Generar espacios de intercambio de experiencias y aprendizajes con otras personas usuarias y profesionales, fortaleciendo la participación activa y el apoyo mutuo.

El programa se organiza en cinco ejes temáticos principales (Aramburu y Hintz, 2023). El primero aborda las generalidades de las sillas de ruedas manuales: tipos, materiales, componentes, seguridad, ajustes, adaptabilidad, ventajas y desventajas, así como la gestión de su prescripción y accesorios. El segundo eje se centra en la sedestación adecuada, incluyendo prevención de lesiones por presión, posicionamiento, confort, funcionalidad y opciones de soportes posturales disponibles. El tercero trata el mantenimiento y la reparación de las sillas de ruedas, promoviendo hábitos de limpieza, lubricación, revisiones según recomendaciones del fabricante y recambio de piezas. Finalmente, los ejes cuarto y quinto se orientan al entrenamiento en el uso de la silla de ruedas, tanto en entornos controlados como en la comunidad. Entre las habilidades trabajadas, podemos encontrar:

- Autopropulsión eficaz en distintos tipos de terrenos, tanto regulares como irregulares (pasto, arena, piedras, veredas irregulares, etc.).
- Avance y retroceso, giros en el lugar y durante el recorrido
- Transferencias a distintas superficies de igual o diferente altura, como la cama, el inodoro, una silla convencional, el descenso al piso, etc.
- Entrenamiento de Wheelie estático y dinámico.
- Ascenso y descenso de rampas, desniveles, escaleras.
- Salidas planificadas a distintos lugares de la ciudad y espacios cotidianos como el supermercado, un banco, etc. También se incluye el uso del transporte público.

Teniendo en cuenta lo mencionado hasta el momento, es que consideramos relevante compartir un relato de experiencia sobre la aplicación y el impacto de dicho programa en el desempeño ocupacional de una persona usuaria de silla de ruedas que participó del mismo.

Método

El presente trabajo adopta un enfoque descriptivo teniendo como objetivo compartir la experiencia de una persona usuaria de silla de ruedas, que participó en el programa de entrenamiento de habilidades en silla de ruedas que tiene lugar a nivel institucional. La técnica de muestreo fue no probabilística por conveniencia, a partir de la cual se seleccionó un caso para analizar en relación a la aplicación de dicho programa. La recolección de datos se realizó a partir de la base de datos del taller, la historia clínica y la aplicación del Wheelchair Skills Test (WST, WST-Q), utilizando las planillas de la versión 5.3 disponibles al momento. Cabe destacar que se trata de una versión anterior a la actual vigente, el Wheelchair Skills Test (WST, WST-Q) versión 5.4 (Kirby, Smith & Mountain, 2023). Se trata de un método de evaluación estandarizado aplicado al iniciar y finalizar el taller, en el que se evalúa a una persona específica en una silla de ruedas específica. Por otra parte, también se incluyó el testimonio sobre la experiencia individual de la persona usuaria de silla de ruedas.

El presente trabajo respeta los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado. Durante su internación, la persona firmó un permiso institucional que autoriza el uso de su información personal, incluyendo datos de su historia clínica, con fines científicos y educativos. Este consentimiento también abarca la utilización de su relato personal, asegurando el anonimato y la protección de su identidad. Los datos recolectados fueron tratados de manera responsable, limitándose exclusivamente a los objetivos de este estudio y garantizando la privacidad de la persona.

Resultados

L., paciente de 48 años con síndrome medular incompleto a nivel T12 secundario a espondiloartrosis lumbar degenerativa y canal estrecho, inició su rehabilitación en el INaRePS en octubre de 2024. Presenta paraplejia severa y alteraciones sensitivas, por lo que se incorporó desde su ingreso al programa de entrenamiento en habilidades de silla de ruedas para favorecer su autonomía.

En la evaluación inicial con el WST-Q obtuvo un puntaje total del 11,49%, correspondiente a un nivel básico de competencias. Manifestaba habilidades elementales –avanzar, retroceder y manejar inclinaciones leves–, mientras que presentaba mayores dificultades en maniobras avanzadas como giros dinámicos, transferencias a distintos niveles y técnicas en wheelie o de superación de obstáculos.

Tras 17 semanas de tratamiento y un estímulo semanal de una hora, la reevaluación previa al alta (enero 2025) mostró un puntaje del 64,44%, evidenciando progresos significativos. L. adquirió habilidades básicas y moderadas (maniobras laterales, alcance de objetos, alivio de presión) y demostró manejo sólido en transferencias a nivel, tránsito por puertas, inclinaciones y obstáculos. Las técnicas más complejas –transferencias al piso, desniveles altos y wheelie estático– fueron alcanzadas, aunque aún con margen de mejora (Tabla 1) (Gráfico 1).

Al ser consultado en relación a su experiencia participando del programa de entrenamiento de habilidades en silla de ruedas, L. compartió testimonios significativos. Comienza su relato expresando que cuando el equipo profesional le anticipó que necesitaría utilizar este tipo de equipamiento le resultó movilizante: *“Cuando me dijeron que iba a usar una silla de ruedas, la verdad, no sabía por dónde arrancar, nunca antes había usado una. Es un golpe fuerte. Pensás que no te va a pasar nunca, y de repente tenés que aprender todo de nuevo, desde cero”*.

En su primera semana en el instituto, desde el espacio de Terapia Ocupacional se le brindó a L. una silla de ruedas institucional, tipo estándar para facilitar su movilidad dentro de la institución. Allí comenzaron sus primeras vivencias como persona usuaria de este tipo de equipamiento. L. recuerda la primera vez que recorrió el instituto en silla de ruedas como un momento significativo. *“Era la primera vez que sentía que podía moverme con cierta libertad, después de estar cuatro meses y medio en una cama”* comenta con emoción. Al inicio del tratamiento, se lo invitó a participar del programa de habilidades en silla de ruedas, a lo que L. reconoce que estaba lleno de incertidumbre: *“Todo era nuevo y difícil, tenía dudas si realmente iba a poder aprender a manejarme, pero yo siempre voy para adelante”* admite. Así es que decidió sumarse al programa.

Tabla 1.

Resultados del Test de Habilidades en Silla de Ruedas - Wheelchair Skills Test (WST) Versión 5.3. Sillas de ruedas manuales. Evaluación inicial y final.

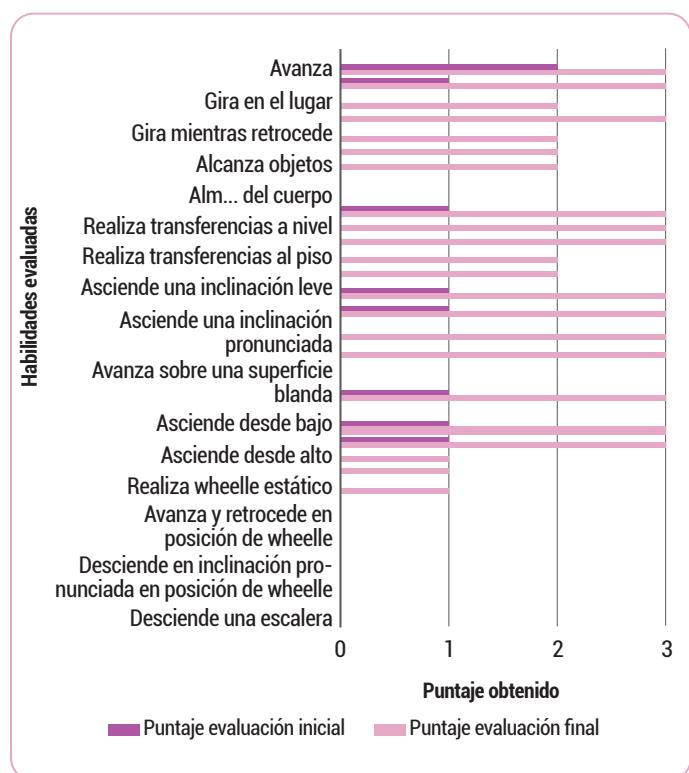
Habilidad individual	Puntaje evaluación inicial	Puntaje evaluación final
Avanza	2	3
Retrocede	1	3
Gira en el lugar	0	2
Gira mientras avanza	0	3
Gira mientras retrocede	0	2
Maniobra de costado	0	2
Alcanza objetos	0	2
Maneja opciones de posicionamiento del cuerpo	EP	EP
Alivia el peso	1	3
Realiza transferencias a nivel	0	3
Pliega y repliega la silla de ruedas	0	2
Realiza transferencias al piso	0	2
Pasa por una puerta con bisagras	0	3
Asciende una inclinación leve	1	3
Desciende una inclinación leve	1	3
Asciende una inclinación pronunciada	0	3
Desciende una inclinación pronunciada	0	3
Avanza sobre una superficie blanda	1	3
Sortea un obstáculo	0	3
Asciende un desnivel bajo	1	3
Desciende un desnivel bajo	1	3
Asciende un desnivel alto	0	1
Desciende un desnivel alto	0	1
Realiza wheelie estático	0	1
Gira en el lugar en posición de wheelie	0	0
Avanza y retrocede en posición de wheelie	0	0
Desciende un escalón alto en posición de wheelie	0	0
Desciende una inclinación pronunciada en posición de wheelie	0	0
Asciende una escalera	0	0
Desciende una escalera	0	0
Puntaje total	11.49%	64,44%

Nota: Esta tabla compara los resultado de la evaluación tomada el inicio del programa y una vez dada el alta.

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 1

Resultados del Test de Habilidades en Silla de Ruedas - Wheelchair Skills Test (WST) Versión 5.3. Sillas de ruedas manuales. Evaluación inicial y final.



Los primeros encuentros fueron un desafío para él. “No sabía ni por dónde empezar. Al principio me frustraba un poco, no me salía nada, me chocaba todo, subir una rampa, moverme en espacios chicos, andar afuera no me salía muy bien sin que me ayudaran, me cansaba. Pero de a poco, con la ayuda del equipo, fui entendiendo que era cuestión de práctica y paciencia. Ahora de a poco le voy agarrando la mano” comenta L. Aunque admite que aún sigue mejorando sus habilidades, destaca que el entrenamiento le permitió superar obstáculos y ganar confianza en su desempeño ocupacional.

Con el tiempo comenzó a notar cambios. “De a poquito fui pudiendo más. Aprendí a hacer transferencias solo, a subir rampas chiquitas, después más grandes, ir adelante, para atrás, sobre el pasto, abrir y cerrar puertas, pasar obstáculos, ya andaba más rápido, sin cansarme tanto. Parece una pava da, pero esas cosas te devuelven la vida. Poder manejarte solo sin que alguien tenga que estar conmigo fue un antes y un después” dice con una sonrisa.

Los circuitos que se plantean en el programa están dirigidos a poner en práctica las diferentes habilidades necesarias para lograr desplazarse adaptándose a los emergentes del entorno. L. explica que las actividades planteadas le ayudaron a entender cómo manejarse en diferentes espacios y destaca: “Esas cosas parecen detalles, pero hacen la diferencia en el día a día”.

En sus primeros encuentros en el programa, L. utilizaba una silla de ruedas tipo estándar. “*Me acuerdo que al principio, pensé que todas las sillas eran iguales, pero empecé a ver que mis compañeros tenían otras y en el programa, el equipo me explicó las diferencias y que la silla compacta era más práctica*” comenta. Así es que en el último mes de internación, se le propuso a L. comenzar a practicar sus habilidades en una silla de ruedas tipo compacta, más ágil, lo que determinó una experiencia completamente diferente. Aunque el cambio fue desafiante, también marcó un punto de inflexión en su proceso de rehabilitación. “*Al principio, me sentía raro, como si tuviera que volver a empezar. Pero después de un tiempo, me di cuenta de que era mucho más fácil de manejar. Es más ligera, más liviana. Me permitió hacer más cosas, mejor, más rápido, sin tanto esfuerzo*” explica. Al momento del alta, a los tres meses aproximadamente, L. recibe una silla de ruedas propia de similares características donada por una ONG con la que se realiza la evaluación final.

Una experiencia clave fue cuando, desde otro servicio del equipo interdisciplinario, se le propuso una actividad fuera del instituto: visitar las instalaciones de una radio. Esa fue su primera salida después de meses de práctica en el instituto. “*Yo pensaba: ‘ya sé manejar con la silla’. Pero ahí me di cuenta de que una cosa es manejarse acá dentro (en el instituto) y otra muy distinta es andar en la calle, con las veredas rotas, los escalones. Es otro mundo. Esa experiencia me generó algo. Cuando quise entrar a la radio y me encontré con que la silla no pasaba por la puerta, fue frustrante. Pero también me sirvió para aprender a adaptarme a esas situaciones y muchas cosas las aprendí con ustedes. Son pequeñas batallas ganadas que te cambian el ánimo*”.

Por otro lado, más allá de las habilidades técnicas, L. destaca el valor humano del programa: “*No es solo lo que aprendés, es la gente, los compañeros. Compartís con otros que están en la misma, y eso te hace sentir menos solo. Te das cuenta de que no sos el único luchándola*”.

Recientemente, L. pudo volver a su hogar por primera vez desde su internación, un momento que describe como una mezcla de alegría y desafío. “*Estar en mi lugar después de tanto tiempo fue emocionante. Pude poner en práctica muchas cosas que aprendí. Ahora sé que puedo manejar mejor*” comenta con orgullo.

Aunque aún queda camino por recorrer, L. reflexiona sobre todo lo que ha logrado hasta ahora: “*El camino no termina acá, pero ahora me siento mucho más seguro. Aprendí que la silla de ruedas es una herramienta para seguir adelante*”, concluye con convicción.

Cabe destacar que posterior al alta, el seguimiento de L. quedó a cargo del servicio de salud de referencia correspondiente a la localidad en la que reside, por lo que no se tienen datos de su desempeño actual.

Discusión

Los resultados del trabajo confirman que el entrenamiento en habilidades para el uso de la silla de ruedas es esencial para promover la autonomía, la participación y la inclusión de las personas con lesión medular. Desde la Terapia Ocupacional, la movilidad funcional se reconoce como una ocupación central que posibilita el acceso y la participación en entornos significativos, por lo que su abordaje impacta directamente en la calidad de vida, el ejercicio de derechos, la equidad de oportunidades y una participación activa y significativa en la vida diaria de las personas usuarias.

La justicia ocupacional refuerza esta mirada al sostener que todas las personas deben poder participar en actividades significativas. Sin embargo, quienes usan silla de ruedas continúan enfrentando barreras arquitectónicas, sociales y actitudinales que condicionan su desempeño ocupacional y su autonomía. En este contexto, el “Programa de entrenamiento de Habilidades en silla de ruedas manuales” del I.Na.Re.PS constituye no solo una herramienta técnica, sino también una estrategia para reducir desigualdades y favorecer la inclusión social.

Asimismo, el programa se alinea con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), que establece la rehabilitación integral y la participación activa en la comunidad como derechos fundamentales (ONU, 2006). El entrenamiento en el uso de silla de ruedas se convierte así en un puente entre la rehabilitación clínica y la vida cotidiana, disminuyendo las desigualdades derivadas de las limitaciones en la movilidad y promoviendo la igualdad de oportunidades. El Modelo social de la Discapacidad complementa esta perspectiva al desplazar el foco de las limitaciones individuales hacia las barreras del entorno que restringen la participación (Palacios, 2008). Por ello, las habilidades que el programa busca promover se orientan a generar experiencias reales de interacción con el entorno, lo que permite identificar los diversos desafíos contextuales que surgen en lo cotidiano. Finalmente, las competencias complementarias incorporadas, como el posicionamiento, la prevención de lesiones por presión y el mantenimiento del equipamiento, son esenciales para garantizar la seguridad y la calidad de vida de las personas. Estas habilidades no solo facilitan una transición fluida hacia una vida activa e independiente, sino que también refuerzan su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su cuidado y bienestar.

En síntesis, el entrenamiento para la adquisición de habilidades en el uso de silla de ruedas que sugiere el presente programa contribuye a visibilizar los derechos y las capacidades de las personas usuarias en la sociedad. Consideramos que la continuidad y la expansión de estas iniciativas hacia otros

espacios de abordaje individual y comunitario es imprescindible para avanzar hacia una participación inclusiva, real y equitativa en el entorno, que contemple tanto las dimensiones personales como colectivas del desempeño ocupacional. ■

[Recibido 19/08/2025 - Aprobado 15/12/2025]

Referencias

- Aramburu, J. y Hintz, E. M. (2018). *Programa de entrenamiento en habilidades en sillas de ruedas*. I.Na.Re.PS
- Charlton, K., Murray, C., Layton, N. & Attrill, S. (2025). Manual wheelchair training programs: a scoping review of educational approaches and intended learning outcomes. *BMC medical education*, 25(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06718-6>
- Escoda Ferre, G. D. (2019, 17 septiembre). *URBANWHEELS. Programa de educación y entrenamiento de la movilidad de usuarios de sillas de ruedas en el medio urbano* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio institucional. <https://dspace.umh.es/jspui/bitstream/11000/6787/1/TFG%20FINAL-%20GON%20ZALO%20ESCODA.pdf>
- Fernández, L. B., Lorente, L. C. & Jurado-Ruiz, V. (2023). *Programa de intervención en la movilidad en la comunidad desde la terapia ocupacional, tras lesión medular incompleta*. SANUM 2023, 7(2) 6-14. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9092415>
- Harvey, L. (2010). Tratamiento de la lesión medular: Guía para Fisioterapeutas. Elsevier España
- Keeler, L., Kirby, R. L., Parker, K., McLean, K. D. & Hayden, J. A. (2018). Effectiveness of the Wheelchair Skills Training Program: a systematic review and meta-analysis. *Disability And Rehabilitation Assistive Technology*, 14(4), 391-409. <https://doi.org/10.1080/17483107.2018.1456566>
- Kirby, R. L., Smith, C. & Mountain, A.D. (2023). *Wheelchair Skills Test Questionnaire (WST-Q)*, versión 5.4. [Formulario]. Wheelchair Skills Program, Dalhousie University. <https://wheelchairskillsprogram.ca/wp-content/uploads/FORM-WST-Q.5.4-manual.doc>
- Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Treaty Series, 2515, 3
- Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process–Fourth Edition. (2020). *American Journal Of Occupational Therapy*, 74 (Supplement_2), 7412410010p1-7412410010p87. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74s2001>
- OMS. (2012). *Wheelchair Service Training Package-Basic Level*. OMS. <https://www.who.int/publications/item/9789241503471>
- Palacios, A. (2008). *El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Cermi
- Strassburguer Lona, K., Hernández Porras, S. & Barquín Santos, E. (2014). Lesión Medular: Guía para manejo integral del paciente con LM crónica. *Fed. Nac. Aspaym Madr*, 1, 1-161.

Cómo citar este Relato de Experiencia:

Ferraro Boggan, M. A. y Nagore, E. X. (2025). Movilidad funcional y autonomía: un relato de experiencia sobre la aplicación de un programa de entrenamiento de habilidades en silla de ruedas para personas con lesión de la médula espinal. *Revista Argentina de Terapia Ocupacional*, 11(2), 37-42.