

**Viaje Más, Viaje Feliz**  
**Por: Elsa M. Orellano, MOT, OTR/L, ATP**  
**Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico**

El viajar es una de las actividades que más se disfruta porque provee satisfacción y conecta a las personas con otras culturas, familiares y amigos. A pesar de esto, las personas con impedimentos pueden experimentar algunas barreras a la hora de utilizar los medios de transportación aéreos. Afortunadamente, la asistencia tecnológica provee alternativas para que el viajar no se convierta en una pesadilla para esta población.

Una de las actividades más difíciles es tolerar la posición sentado sin la presencia de incomodidad, dolor o fatiga por el tiempo que dure el vuelo. El uso de soportes en forma de almohadas o cojines en la parte posterior de la pelvis (comenzando más abajo del área lumbar) ayuda a mantener el cuerpo más derecho con menor esfuerzo y a minimizar el dolor en la espalda. El uso de cojines en forma de cuñas debajo de los glúteos y muslos, provee una leve inclinación que también ayuda a mejorar la postura de las caderas y el cuerpo para facilitar el mantener la posición sentado sin incomodidad. Las almohadas cervicales se pueden utilizar para proveer apoyo al cuello y la cabeza mientras estamos sentados o dormidos. Algunas proveen terapias de olor, frío o calor para aliviar dolores en estas áreas. Estas almohadas mantienen una posición más derecha de la cabeza y cuello para poder tener “dulces sueños” mientras dormimos en el asiento del avión.

Si se requiere el uso de un bastón para viajar, va a ser más cómodo transportar el mismo si se obtiene un bastón de viajero plegable que posee una luz roja de seguridad en su aspecto posterior y una luz tipo “flashlight” en su aspecto anterior para iluminar el

camino entre otros usos, Estos bastones son ajustables en altura, funcionan con baterías y son de aluminio para que sean más fuertes y liviano, al compararlos con los de madera.

Hay personas que experimentan dolor de oídos mientras el avión aterriza o despegue, debido a los cambios rápidos de presión de aire en el oído interno. Estas personas se pueden beneficiar del uso de “Earplanes” los cuales son unos tapones de oídos diseñados para regular la presión de aire en el oído y eliminar la incomodidad producida al viajar en avión.

Las personas que padecen de mareos y náuseas, pueden utilizar un brazalete en velcro conocido como el “BioBand”. Este brazalete posee unas cuentas que proveen acupresión en un punto localizado en el aspecto de abajo y al lado de la muñeca. Esta terapia de presión asiste en controlar las náuseas y los vómitos sin la necesidad de ingerir medicamentos .

Muchos disfrutan de una buena lectura durante el tiempo que dura el vuelo. A pesar de esto, muchos poseen limitaciones visuales que le impiden participar de esta actividad. El uso del “EZ-Reader Book Light Magnifier” es un ejemplo de muchos equipos existentes que provee iluminación al material de lectura y una lupa. El mismo tiene una prensa que se sujeta a cualquier libro o revista para evitar el mantenerlo sujetado con las manos mientras se lee. También se dobla a un tamaño compacto para facilitar el transportarlo en su caltera o bulto.

Algunas personas van a necesitar un sistema de recordatorios para tomar medicamentos mientras viajan. El uso de equipos que poseen varios compartimientos para medicamentos y que poseen alarmas múltiples alertan al usuario con un “beep”, con luz parpadeante o con voz la hora exacta que necesita tomar cada medicamento.

El uso de alcanzadores plegables es otro equipo que asiste a personas con dificultad en la movilidad, el alcanzar objetos del piso y activar los botones de luz o aire mientras se está sentado.

Como éstos, existen otras alternativas que asisten a los viajeros a disfrutar de mayor comodidad, seguridad e independencia al viajar. Para obtener mayor información sobre estos y otros equipos de asistencia tecnológica, pueden comunicarse con un terapeuta ocupacional o con el Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico, al 787-764-6035, o al 787-767-8642.

