
*Traducido a un lenguaje sencillo por Helen Osborne, de [Health Literacy Consulting](#)
Artículo original de Bill Dupes*

Traducción al español: The BilCom Group
Easy Read Translation - Travel Tips for People with Disabilities -
English Version is available in [Library Catalog](#)

¿Planeando un viaje? Las personas con discapacidades pueden viajar casi a cualquier parte, siempre y cuando planeen las cosas con tiempo. Eso facilitará los viajes y hará que sean más divertidos. He aquí algunos consejos que le ayudarán a planear sus viajes.

Antes de salir

Pregunte por la accesibilidad. A las personas que usan sillas de ruedas, andadores, bastones, muletas u otros dispositivos de movilidad les va todo mucho mejor cuando los lugares que visitan son accesibles. Esto quiere decir que las personas con discapacidades pueden usar fácilmente los estacionamientos, caminos, pasillos, entradas y baños. Para averiguar si los lugares que va a visitar son accesibles, puede llamar, consultar Internet o ponerse en contacto con la cámara de comercio local. A continuación le sugerimos algunas preguntas que puede hacer sobre accesibilidad:

- ¿Tengo que hacer una reserva o va por orden de llegada?
- ¿Cuántos estacionamientos accesibles hay?

-
- ¿La entrada principal es accesible?
 - ¿De qué están hechas las superficies de los caminos y pasillos (por ejemplo, ladrillo, grava, baldosa o moqueta)?
 - ¿Tienen que pagar los auxiliares de cuidados personales? En tal caso, ¿se les hace algún descuento?
 - ¿Hay baños, fuentes de agua potable y sitios para comer accesibles?
 - ¿Tienen un plano de las zonas accesibles?
 - ¿Cuál es su política sobre los animales guía?

Hágase un reconocimiento médico. Siempre es aconsejable ir al médico o profesional de la salud antes de viajar. Eso ayudará a evitar o a prepararse para cualquier problema de salud. He aquí algunas cosas que puede hacer:

- **Vacunas.** Quizá necesite vacunarse para protegerse de determinadas enfermedades. Dése suficiente tiempo para recuperarse de los efectos secundarios de dichas vacunas.
- **Enfermedades crónicas.** Si tiene alguna enfermedad crónica, como diabetes, asegúrese de que sabe cómo resolver cualquier problema de salud.

-
- **Carta del médico.** Pida a su médico o profesional de la salud que le escriba una carta que explique claramente cuál es su estado de salud. Esta carta debería incluir información sobre sus enfermedades, medicamentos, dispositivos y alergias a alimentos o a fármacos. Haga copias de la carta, tanto para usted como para quienes viajan con usted.
 - **Brazalete de alerta médica.** Pregunte si debería llevar un brazalete de alerta médica con información sobre sus problemas de salud.
 - **Frases en otros idiomas relacionadas con la salud.** Si va a algún sitio donde la gente no habla español, aprenda algunas sencillas frases en el idioma local relacionadas con la salud. Si tiene diabetes, podría aprender frases como: “Tengo diabetes” y “Por favor, ¿me da un poco de jugo de naranja?”.
 - **Protésico.** Pida a su protésico que examine su prótesis antes de viajar. Así podrá encontrar y arreglar cualquier problema.
 - **Medicamentos.** Asegúrese de empacar bastantes medicamentos y productos médicos. Es aconsejable empacar el doble de lo que cree que necesitará. Ponga la mitad de eso en su maleta y el resto en el equipaje de mano, de forma que siempre tenga bastante.

Lleve equipaje de mano. Siempre es conveniente poner los productos médicos más importantes en su equipaje de mano. Si tiene diabetes, su equipaje de mano debería incluir:

- medicamentos, como insulina;
- productos como jeringas, medidores de glucosa en sangre y pilas extra para el medidor;
- una tarjeta de identificación médica que diga que tiene diabetes;
- comida y medicamentos para tratar la hipoglucemia (glucemia baja), como unos *crackers*, queso, mantequilla de cacahuete, fruta, dulces y pastillas de glucosa.

Empaque un kit de supervivencia para amputados. Al igual que guarda una llanta de repuesto en su auto, debería empacar un kit de supervivencia para amputados por si surge algún problema con su prótesis. El kit podría incluir pequeñas cantidades de cualquiera de los siguientes artículos:

- Unas tijeras pequeñas para hacer agujeros en los calcetines;
- Vendas o apósitos para cortes y ampollas;
- Hidrocortisona para la comezón y para lubricar;
- Crema antibiótica para prevenir infecciones;

-
- Toallitas húmedas o jabón antibacteriano para limpiar el muñón;
 - Una toalla pequeña para secar el muñón;
 - Calcetines y fundas extra;
 - Una redecilla y una herramienta para válvulas;
 - Un perno y otras llaves de ajuste;
 - Cinta aislante para reparaciones rápidas;
 - Gomaespuma de poros finos para reducir la presión que se ejerce sobre las zonas que cargan peso;
 - Un reductor de muñón;
 - Un botecito de aceite para bebés.

En el aeropuerto

Todo el mundo, hasta las personas con discapacidades, debe pasar por el control de seguridad del aeropuerto cuando viaja en avión. A continuación le ofrecemos algunos consejos:

- **Dispositivos protésicos y ortésicos.** Los empleados de seguridad necesitan ver y tocar su dispositivo, enyesado o refuerzo protésico, pero no le pedirán que se lo quite. Puede solicitar que le inspeccionen en privado (lejos de la fila). Cuando le inspeccionen, puede pedir que

un amigo o familiar vaya con usted y solicitar que el empleado de seguridad sea de su mismo sexo (hombre o mujer). Si necesita ayuda para ponerse de pie, dígalo. Le pueden dejar que se siente una vez haya pasado por el detector de metales. El empleado también puede ayudarlo a quitarse y ponerse los zapatos o puede examinar sus pies si no le es posible quitarse los zapatos.

- **Sillas de ruedas y *scooters*.** La persona que le inspeccione mirará y tocará su silla de ruedas o *scooter*. También pasará un paño por el almohadillado para comprobar que no se han manipulado explosivos. Si usted no puede levantarse, pida quedarse en la silla de ruedas o *scooter*.
- **Andadores, muletas, bastones y otros dispositivos de movilidad.** El empleado de seguridad comprobará estos dispositivos y cualquier otra cosa que esté sujeta a ellos. Si cabe, el dispositivo debe pasar por la máquina de rayos X. Si no cabe, el dispositivo debe ser inspeccionado con un detector de mano.
- **Animales guía.** Dígale al empleado que el suyo es un animal guía, no una mascota. Lo más probable es que le pidan que se sitúe al principio de la fila porque tendrán que pasar más tiempo con usted. La persona

que le inspeccione está cualificada para registrar animales guía. Le pedirá permiso antes de tocar a su animal y no se lo llevará a otro sitio. Lo único que usted tiene que hacer es mantener a su animal guía bajo control.

- **Equipo especial.** Si lleva algún equipo médico especial en su cuerpo, dígaselo a la persona que le inspeccione. Dicho equipo médico puede ser: bombas de insulina, marcapasos, tubos de alimentación y bolsas de ostomía o de orina.
- **Productos médicos.** Si usted lleva consigo medicamentos o productos médicos, dígaselo al empleado de seguridad. Puede pedirle que inspeccione los productos a mano en lugar de pasarlos por la máquina de rayos X. Ponga nombre a todos los productos y empáquelos en una bolsita que no forme parte de su equipaje.
- **Para saber más.** A veces, las normas de inspección cambian así que es conveniente consultarlas de antemano. Para saber más, puede llamar al aeropuerto o visitar el sitio web de su aerolínea. También puede llamar a la Administración para la Seguridad en el Transporte (TSA, por sus siglas en inglés) al 1-866-289-9673 y solicitar un

ejemplar de su folleto *Screening Tips for Persons With Disabilities* (*Consejos sobre inspección para personas con discapacidades*).

- **¿Problemas en el aeropuerto?** Si cree que no le están tratando de forma adecuada, pida hablar con el supervisor o llame a la TSA al 1-866-289-9673.

Consejos de viaje para personas en silla de ruedas

Las personas en silla de ruedas pueden viajar en casi todos los tipos de transporte siempre y cuando planeen las cosas con tiempo. A continuación le ofrecemos algunos consejos para cuando viaje en:

Avión

- Haga una lista con las instrucciones de manejo de su silla de ruedas. Péguela con cinta adhesiva donde puedan verla todos los encargados del equipaje.
- Quite o fije cualquier parte de la silla que esté suelta o se mueva.
- Empaque un kit de reparación de sillas de ruedas. Métalo en el equipaje que facture para que los inspectores de seguridad del aeropuerto no crean que contiene armas.

-
- Si usted tiene una silla de ruedas motorizada, lleve consigo los papeles de la batería.
 - Debería saber que es posible que tenga que cambiar de silla varias veces. Muchos aviones tienen pasillos estrechos así que quizás tenga que pasar de su silla de ruedas a una silla más estrecha especial para pasillos y, después, a su asiento en el avión. Hay varias aerolíneas que disponen de sillas para pasillos hidráulicas que permiten que la persona se deslice desde la silla de ruedas hasta el asiento del avión.

Tren

- Algunos trenes ofrecen descuentos a las personas con discapacidades. Para obtener dicho descuento, debe acreditar su discapacidad, como por ejemplo con una tarjeta de identificación del sistema de transporte, una tarjeta de socio para personas con discapacidades o una carta del médico.
- Cuando haga su reserva, pregunte por el espacio disponible para sillas de ruedas, por asientos para transferencias o por otras zonas accesibles.

-
- En muchos trenes le dejarán que permanezca en su silla de ruedas pero, si no hay espacio para asegurarla, puede que tenga que ponerle los frenos. Si prefiere sentarse en un asiento accesible, tendrá que guardar su silla de ruedas.
 - La mayoría de los trenes disponen de rampas o elevadores para ayudar a las personas en silla de ruedas a subir y bajar del tren.

Autobús

- Llame a la empresa de autobuses al menos dos días antes de viajar y dígales que tiene necesidades especiales. Estas necesidades pueden ser: ayuda para subir y bajar del autobús, asistencia con el equipaje o un almacenamiento seguro para su silla de ruedas.
- Pregunte si ofrecen descuentos para los auxiliares de cuidados personales.

Barco

- La mayoría de los nuevos barcos crucero son accesibles a personas con discapacidades, pero no suele ser el caso de las pasarelas de acceso a los barcos.

-
- Llame antes para preguntarles cómo subirá y bajará del barco.

¡Le deseamos muchos felices viajes!

Para saber más:

Recursos para viajar Access-Able (Access-Able Travel Source)

www.access-able.com

Asociación Estadounidense del Automóvil (American Automobile Association)

www.aaa.com

Ley para Personas con Discapacidades (Americans with Disabilities Act)

Llame al: 1-800-514-0301

www.usdoj.gov/crt/ada/adahom1.htm

Protección al Pasajero Aéreo (Aviation Consumer Protection)

Llame al: 1-800-778-4838

airconsumer.ost.dot.gov

Inválido en Movimiento (Gimp on the Go)

www.gimponthego.com

Organización Nacional de Discapacidad (National Organization on Disability)

www.nod.org

Sociedad para los Viajes Accesibles y la Hospitalidad (Society for Accessible Travel & Hospitality)

Llame al: 212-447-7284

www.sath.org

Administración para la Seguridad en el Transporte (Transportation Security Administration)

www.tsa.gov

Cámara de Comercio de los EE. UU. (U.S. Chamber of Commerce)

www.uschamber.com/chambers/directory

Traducido de “**Planes, Trains and Automobiles**”

(“**Aviones, trenes y automóviles**”)

www.amputee-coalition.org/inmotion/mar_apr_06/planes_trains_automobiles.html