

Aditamentos de baja complejidad para la Atención de Personas mayores que presentan dependencia funcional.

MsC.Lic. Minsú Sotomayor Alvarez
**Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud
(CITED)**

INTRODUCCIÓN

Las actividades básicas de la vida diaria son gestos y hábitos que realiza todo ser humano a lo largo del día. Estas actividades son básicas para su autoindependencia en niveles elementales de función física (bañarse, vestirse, utilizar el servicio, movilidad, continencia, alimentación, etc.). La dependencia en estas (ABVD) indica un deterioro importante de la persona.

Esta descripción que a continuación les explicamos e ilustramos tiene como fin que los usuarios, cuidadores y/o sus familiares puedan elaborar y utilizar, bajo la asesoría de un Terapeuta Ocupacional, los dispositivos; los cuales deben ir acompañados de una evaluación y entrenamiento cuidadoso, para que de esta manera cumplan verdaderamente con la necesidad de la población que presenta discapacidad.

Cuando utilizamos la palabra “tecnología”, con frecuencia nos imaginamos robots o microprocesadores, sin embargo existen dispositivos sencillos, de bajo costo y baja complejidad, que no son electrónicos o de tecnología de punta, que son considerados como tecnología de asistencia; esta tecnología sencilla permite que los problemas a los que se enfrentan las personas con discapacidad en su diario vivir, puedan ser solucionados.

OBJETIVOS

- Potenciar la autonomía del paciente mediante el uso de algunas ayudas técnicas.
- Disminuir la carga del cuidador entrenándolo en técnicas de las actividades de la vida diaria para el Adulto Mayor.

EL BAÑO

- Se tendrá en cuenta la forma de realización y la postura más adecuada
- En ocasiones el paciente inicia la higiene en la cama para, posteriormente, efectuar en sedestación y bipedestación.
- Para facilitar la higiene desde la sedestación el enfermo se servirá de esponjas con mango largo para acceder a los pies.

El baño: equipamiento utilizado

- Tina para lavar el cabello en la cama
- Esponjas de baño con mango
- Guante o paño para el baño si la presión es inadecuada
- Barandillas o barras



NOMBRE

TINA PARA LAVAR EL CABELLO EN CAMA

OBJETIVO

La tina para lavar el cabello es un dispositivo de tecnología asistida utilizada para sustituir los traslados de personas que permanecen en cama.

DESCRIPCION

La tina puede colocarse en una butaca al lado de la cama de manera que la tina quede a nivel de la cama, el usuario descansa la nuca sobre la escotadura.

PRECAUCIONES

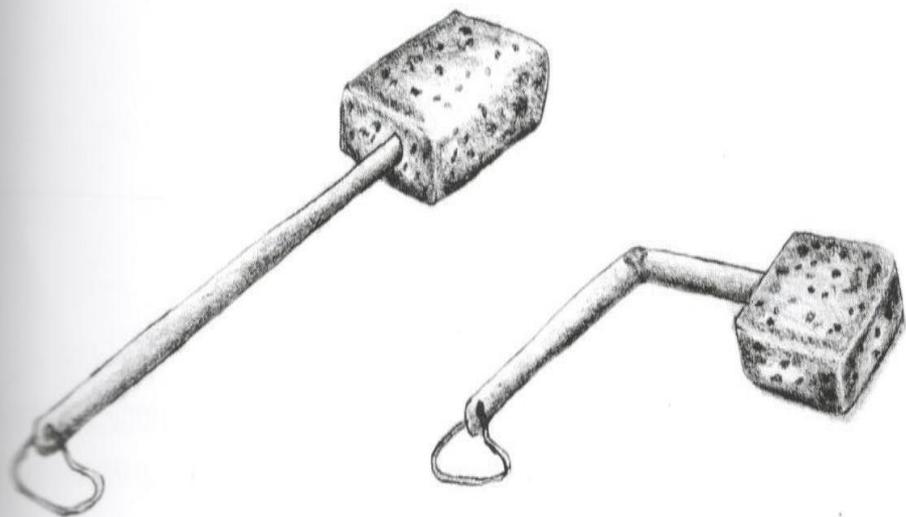
- *Que la tina no se voltee.*
- *Que el usuario este cómodo durante la actividad.*
- *Tener a mano los ingredientes a utilizar.*
- *Que el cabello sea preferiblemente corto.*
- *Adicional utilice un elástico para proteger la cama.*

NIVEL DE COMPLEJIDAD

Puede ser elaborada por la familia, con orientación del Terapeuta Ocupacional.

ELABORACION

Se consigue la tina o platón en el mercado no muy profunda, marque una escotadura y córtela con sequeta, forre el borde con una espuma y plástico, sobre esta descansa el cuello del usuario.



NOMBRE

ESPONJA CON MANGO LARGO (BAÑO GENERAL)

OBJETIVO

La esponja con mango largo es un dispositivo de tecnología asistida que sustituye la inclinación de tronco en personas con dificultad para los alcances.

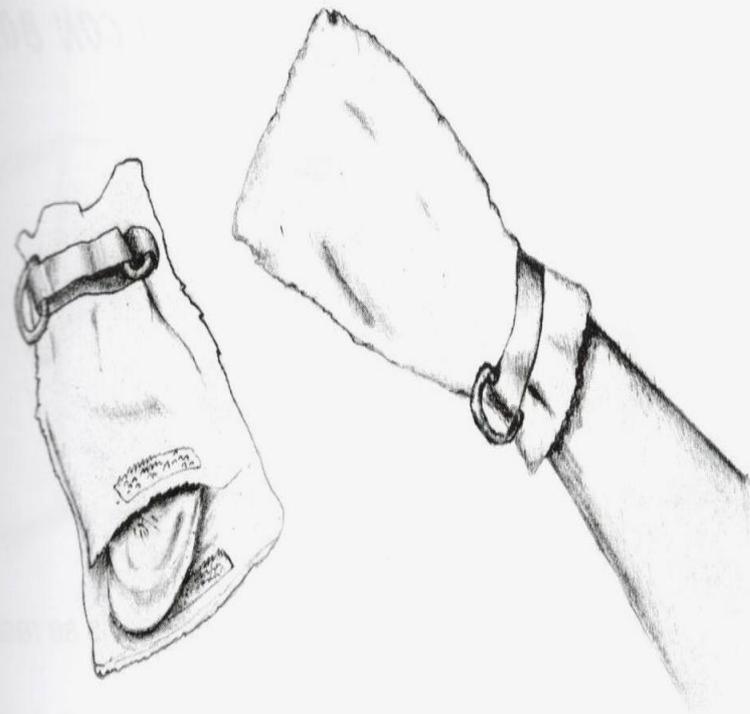
DESCRIPCIÓN

Consta de un tubo de PVC largo con una espuma en un extremo. Según necesidad el tubo puede ser recto o curvo

ELABORACION

Tubo de PVC de aproximadamente 50 a 60 cms de largo (ver ficha técnica manejo de PVC) y una esponja de mas o menos 10 x10 cms. En un extremo del tubo (se aplana mas o menos 6 cms) y se le introduce la esponja a la cual se le ha hecho un corte con el bisturí, previamente se ha untado pegante boxer a las partes a unir.

Se puede modificar el otro extremo del tubo según el agarre que requiere el usuario; también se le puede adaptar una manilla que va a la muñeca del usuario y así evitar que el dispositivo caiga al piso.



NOMBRE

MITON PARA BAÑO CON BOLSILLO

OBJETIVO

El mitón para baño es un dispositivo de tecnología asistida utilizado para restregar el cuerpo en personas que no pueden realizar agarres y por lo tanto no pueden sostener con firmeza el jabón.

DESCRIPCIÓN

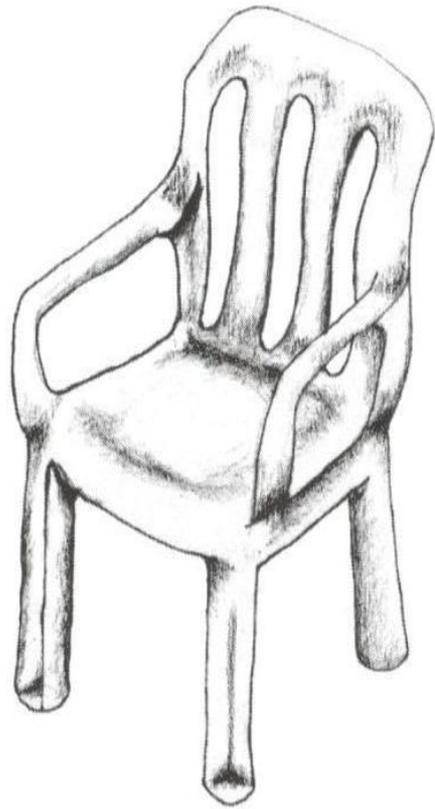
Elaborado en tela de toalla, lleva un bolsillo en la palma de la mano, con cierre en velcro y resorte a nivel de muñeca para fijar el guante.

PRECAUCIONES Y OBSERVACIONES

- Debe ajustarse solo lo necesario para que no se resbale
- Tener en cuenta la higiene del aditamento
- Sacar el jabón del bolsillo para que no se derrita

ELABORACIÓN

Es necesario medir el ancho y largo de la mano para realizar el molde del mitón. En la palma de la mano se hace un bolsillo que se cierre con velcro. Para ajustar el guante a la mano, se cose una tira



PRECAUSIONES Y OBSERVACIONES

- Ubicar en terrenos estables
- Utilizar toalla húmeda sobre el asiento para evitar deslizamientos y posibles accidentes

NOMBRE

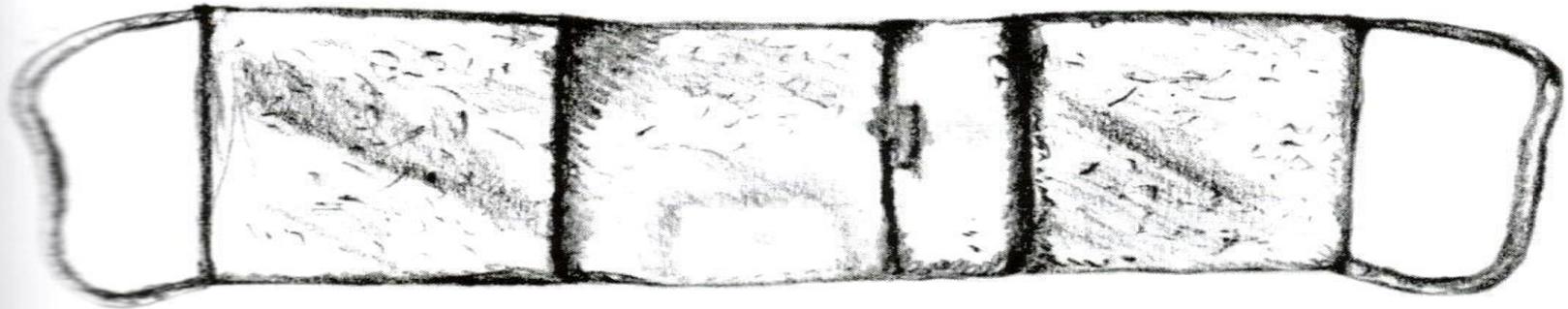
SILLA PLASTICA CON APOYA BRAZOS

OBJETIVO

La silla auxiliar de ducha facilita la realización de la actividad de baño de manera segura y evita esfuerzos y riesgos para el cuidador.

DESCRIPCION

Silla plástica tipo Rimax con apoyabrazos.



NOMBRE

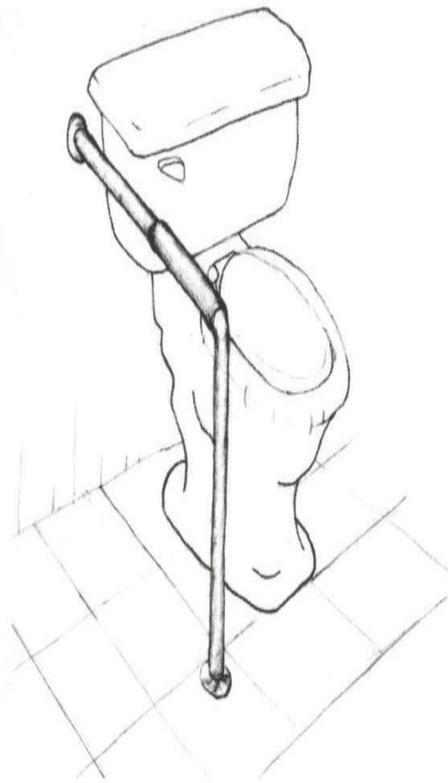
TOALLA PARA RESTREGADO CORPORAL

OBJETIVO

Dispositivo de tecnología asistida (DTA) que facilita la actividad de higiene mayor (el enjabonado y estregado) de personas con dificultades para realizar agarres y alcances. Elimina la necesidad de agacharse para restregar miembro inferior, espalda o a recoger el jabón del piso cuando este se cae.

ELABORACION

Tome una tira de toalla de 60 cm x 12 cm, y centre en la mitad un bolsillo con cierre de velcro, para el jabón. En los extremos de la tira se le cosen dos argollas de tela, de una longitud tal que pueda introducirse la mano.



NOMBRE

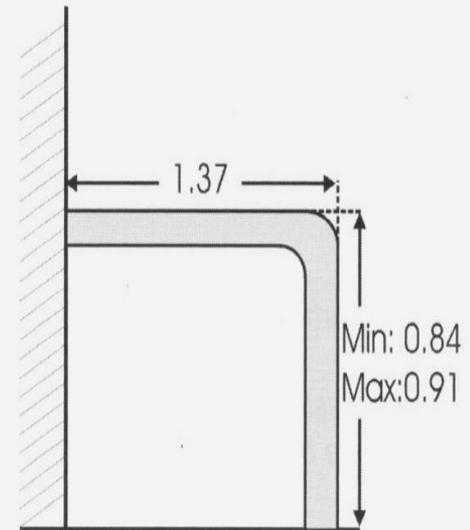
BARRA LATERAL PARED - PISO PARA BAÑO

OBJETIVO

Facilita el apoyo de la persona con discapacidad para trasladarse al inodoro y/o agacharse y levantarse.

ELABORACION

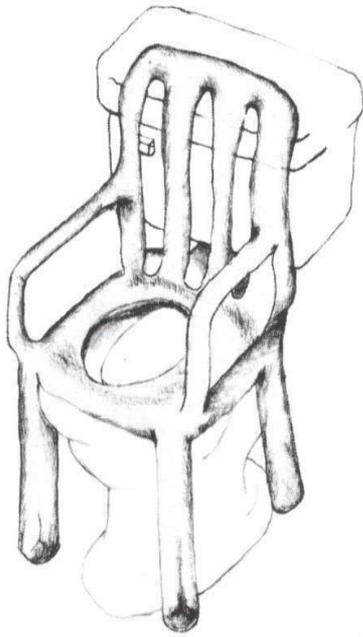
Por seguridad debe ser elaborado por un experto



DESCRIPCIÓN

Permite ser ubicada en lugares donde no se puede colocar una barra en la pared.

La longitud recomendada es de 1.37m con una altura entre 0.84m (mínimo) y 0.91 (máximo)



NOMBRE

ASIENTO PARA INODORO

OBJETIVO

El asiento para inodoro utilizado por personas con dificultad para sentarse y/o mantener la posición en el inodoro.

DESCRIPCIÓN

El asiento puede ser una silla Rimax o en plástico a la cual se le hace un agujero en el asiento y se coloca encima del inodoro

PRECAUCIONES Y OBSERVACIONES

- Tener bien sujeta la silla contra el sanitario.
- Asegurarse que la silla no se va hacia delante.
- Sujetar muy bien ambos brazos en el momento del traslado.

NIVEL DE COMPLEJIDAD

Debe ser asesorado por el Terapeuta Ocupacional.

ELABORACION

Se tomaran las medidas del agujero del sanitario y se plasmaran en la silla Rimax una vez realizada esta operación se debe proceder a cortar, limar o lijar los bordes.

Actividades de Vestido

- La elección de las prendas es tan importante como su colocación, pues en muchos casos la necesidad de adaptarlas a las posibilidades individuales, permite su manipuleo y por consiguiente su uso.
- El factor presencia es importante. El paciente debe traslucir pulcritud e inclinar el acercamiento de los demás, pues es necesario reconocer que la ropa hace algo por la persona que la usa para ayudar a la adaptación del medio.

Actividades de Vestido. Pasos a seguir

- Simplifique las ropas de los closet, quite las que no utilice
- Ponga las ropas en el orden que debe ponerse, si es posible déjelos seleccionar.
- Seleccione ropas prácticas
- Elimine los botones, zíper, cordones, broches o ganchos. Si es posible sustituir por velcros

Actividades de Vestido. Pasos a seguir

- Es preferible seleccionar ropas que no sea necesario planchar y de fácil lavado
- Use zapatos fáciles de poner y quitar, suela baja y que no resbale (evitar caídas).
- Adapte las ropas a la necesidades del paciente , si está limitado a un sillón de rueda o a la cama use ropas que queden sueltas , especialmente en la cintura .

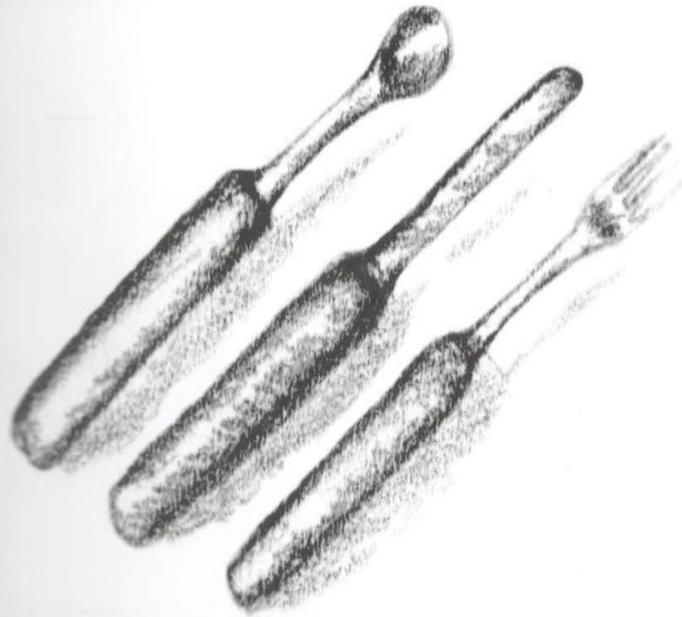
Alimentación

Requiere complejas habilidades físicas y cognitivas

- La mayoría de las limitaciones físicas que afectan a la auto alimentación se manifiestan en forma de debilidad muscular, disminución de la coordinación y/o incapacidad para asir correctamente los objetos
- Así la rotación del hombro la flexión y extensión del codo y la flexión de la muñeca son fundamentales para llevar el cubierto del plato a la boca
- Respecto a las deficiencias cognitivas hay que remarcar que, según su grado puede originar dependencia a la hora de comer.

Alimentación: equipamiento adaptado

- Utensilios con peso (en la incoordinación grave se utiliza una cuchara en vez de un tenedor por cuestiones de seguridad).
- Colocación de esterillas antideslizantes.
- Taza con tapa o sorbete o pico bebedor o sorbete largo con sujetador para permitir beber sin tener que levantar la taza.



NOMBRE

CUBIERTOS CON MANGO PESADO

ELABORACION

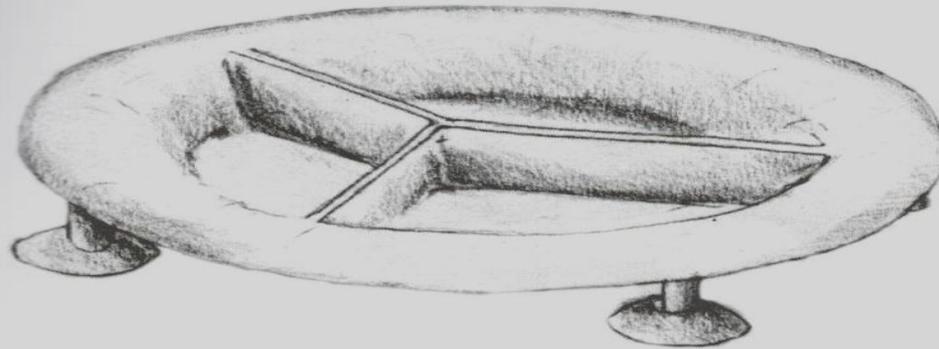
Se toma un tubo de PVC de 12 cms de largo por 1 pulgada de diámetro. Se rellena con yeso o cemento blanco y se introduce el cubierto dejándolo hasta que fragüe.

DESCRIPCIÓN

Cubiertos con mango de PVC cilíndrico grueso y pesado.

OBJETIVO: proporcionar peso a la mano para estabilizarla y evitar derrame de comida

(Se utiliza para personas que padecen enfermedad de Parkinson, temblor, incoordinación o movimientos involuntarios)



NOMBRE

PLATOS CON CHUPAS, BORDE ALTO Y DIVISIONES

OBJETIVO

Fijar el plato a la mesa y evitar los derrames de comida.

DESCRIPCION

Es un plato con compartimentos que lleva pegados 4 chupas que sujetan el plato a la mesa.

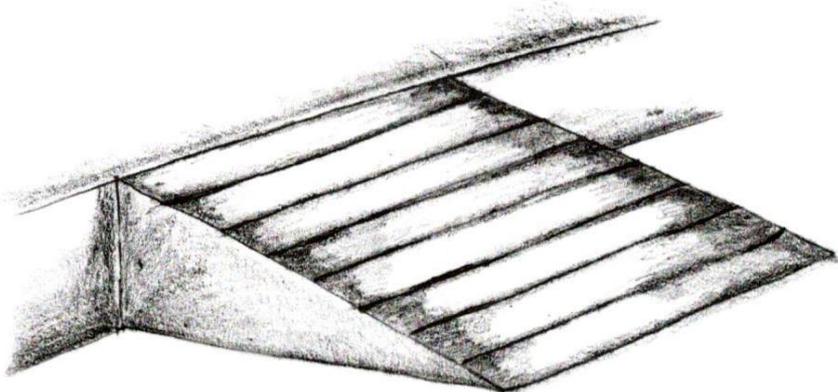
ELABORACION

A un plato plástico con compartimentos y borde se le pega por debajo de manera equidistante, con pegante instantáneo tipo superbonder, cuatro chupas de 3 cms de diámetro.

Las chupas pueden sustituirse con una toalla húmeda para que el plato no se mueva.

Valoración del entorno

- La necesidad de una valoración de las condiciones del hogar es obligatoria y debería realizarse de forma sistemática en todos los domicilios de los ancianos
- La importancia de esta valoración radica, principalmente, en la prevención de accidentes que provocan ingresos hospitalarios
- Un hogar seguro y adaptado ayudará a evitar la institucionalización. Por otra parte la autonomía recuperada tras tratamientos rehabilitadores pueden perderse en el hogar del paciente si no se adecua convenientemente el entorno



NOMBRE

RAMPA DE MADERA

OBJETIVO

La rampa de madera es un dispositivo de tecnología asistida que va a facilitar los desplazamientos de las personas con limitación física en general, evitando el uso de escalones.

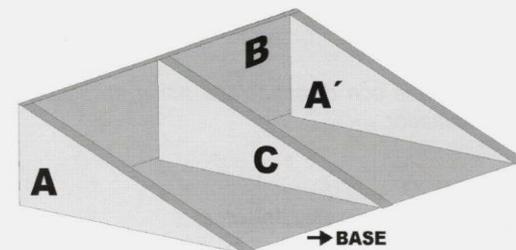
DESCRIPCION

Puede ser una tabla lisa o listones de madera sobre una base resistente de madera.

ELABORACION

Con la medida del alto del escalón y la longitud de la rampa trace y corte tres triángulos sobre en tablón. Con la medida del alto del escalón y del ancho de la rampa trace y corte un rectángulo. Una las piezas A - A' - B - C con puntillas. Sobre este armazón coloque y clave la tabla lisa, o los listones de madera como aparece en el dibujo.

Para determinar la Longitud de la base asesorese del Terapeuta Ocupacional



Ayudas técnicas para facilitar la labor del cuidador en relación con el paciente que presenta dependencia funcional



NOMBRE

ARGOLLAS, AYUDA PARA SENTARSE EN CAMA

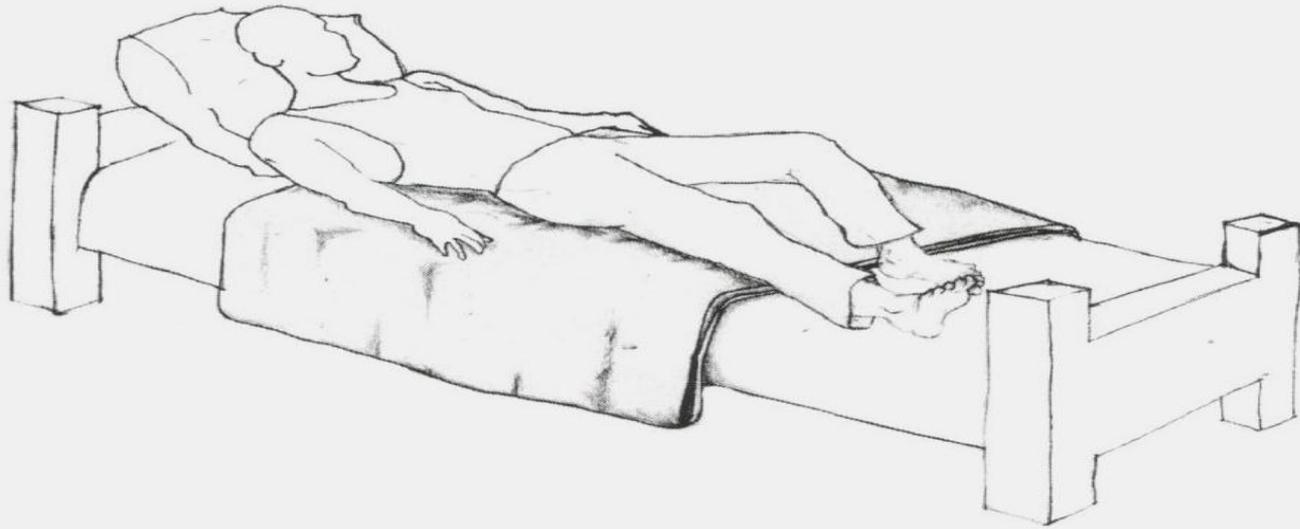
OBJETIVO

Las Argollas son unos dispositivos de tecnología asistida para personas con dificultad para incorporarse en cama. Se utiliza para ayudar a sentarse en cama y/o cambiar de posición.

ELABORACION

Se cortan 20 tiras de tela de 30cm x 10cm. Se cierra cosiendo cada una por un lado y se rellena con la guata o retazos, una vez se tienen las 20 tiras se cosen muy bien, con hilo nylon para que no se suelten. Así se unen entrelazándolas "estilo cadena" hasta completar 150 cms de largo.

Una vez terminada se sujeta al extremo inferior de la cama



NOMBRE

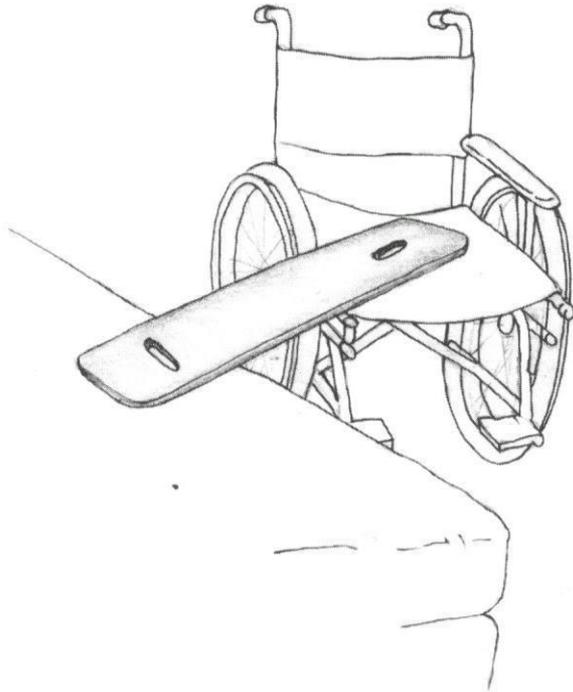
SABANA PARA MOVILIZACION

OBJETIVO

La sabana para movilización es un dispositivo de tecnología asistida utilizado por los cuidadores para evitar lesiones musculoesqueleticas y facilitar la movilización de pacientes que están permanentemente en cama.

DESCRIPCION

Una tela doblada en tres partes, para que quede resistente, cuyas medidas finales sean aproximadamente de 1 x 1.30 mts.



NOMBRE

TABLA DE TRASLADOS

ELABORACION

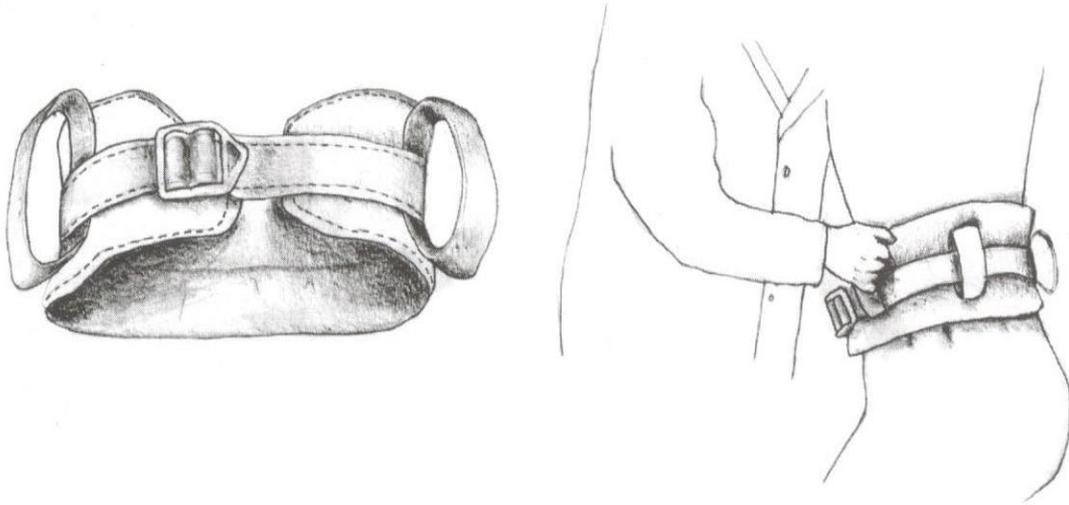
En una tabla de aproximadamente 1 mt x 35 x 3 cm desbaste las esquinas, lije bien la cara superior, aplique laca, esmalte domestico o encere para dar un acabado y facilitar el deslizamiento de la persona con discapacidad. En la cara posterior desde el borde y hasta mas o menos 30 cms a cada lado pegue un material antideslizante (fieltro, caucho).

OBJETIVO

La tabla de traslados es un dispositivo de tecnología asistida que va a facilitar el traslado de la persona con discapacidad, disminuyendo la fricción.

DESCRIPCION

Consta de una tabla lisa de madera con material antideslizante en la base, que permite realizar traslados de cama a silla, de silla a automóvil y viceversa.



ELABORACIÓN

El cinturón puede estar entre 61 y 107cm y 84 a 132cm según medida de la persona. Se puede elaborar en lona fuerte, tomando la medida de la cintura y de un ancho de 10cm acolchado con guata; 5 agarraderas de la misma tela, con un ancho de 10cm de manera que cuando se cosan dobles queden de 4 cm aproximadamente. Estas se cosen fuertemente al cinturón, dos van delante, dos a los lados y una atrás. Sobre el cinturón se cose una correa, que en sus extremos lleva una hebilla de seguridad que permita ajustarlo

NOMBRE

CINTURON PARA SOSTENER, LEVANTAR Y TRASLADAR PACIENTES

OBJETIVO

Es un aditamento utilizado para evitar riesgos musculo-esqueleticos de cuidadores, al movilizar o realizar traslados de personas con discapacidad.

DESCRIPCION

Se compone de un cinturón que se coloca al usuario, este lleva cinco agarraderas y una hebilla para abrochar. El paciente es sostenido por el cuidador desde las agarraderas.



NOMBRE

"TRANSPORTADOR" FLEXIBLE

OBJETIVO

El "Transportador" es un dispositivo de tecnología asistida que ayuda a impulsar y sostener, desde la posición sentado, a la persona con discapacidad, al facilitar la incorporación o traslado a otro asiento, y evitar al cuidador, familiar o terapeuta realizar mayor esfuerzo.

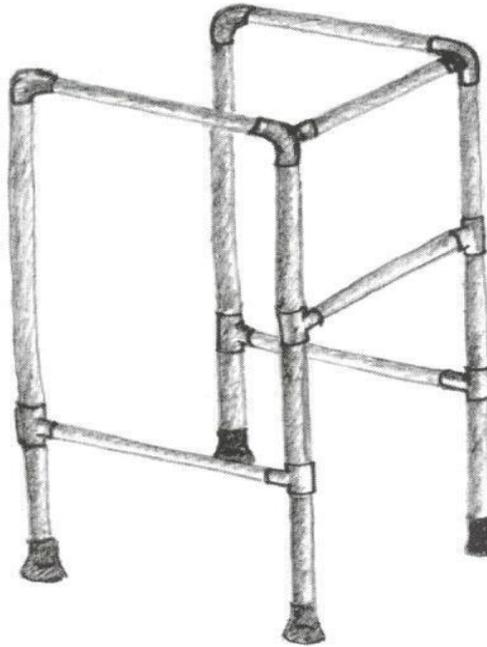
DESCRIPCION

Consta de una tira de neumático de llanta abierto con 2 huecos reforzados con tela. El neumático se coloca en el asiento, antes que el usuario se siente, de manera que par incorporarlo del asiento, el usuario se sujeta del cuidador mientras se hala el "transportador".

ELABORACION

En un neumático de llanta abierto, corte una tira de mas o menos 75 cm de largo x 25 de ancho (las medidas varían según el usuario). El orificio de donde se va sujetar debe quedar a la altura de la articulación de la cadera del usuario. Este orificio debe ser reforzado con lona o tela fuerte para que no se rasgue.

NOTA: Si es elaborado en material diferente tenga presente que sea fuerte pero flexible.



NOMBRE

CAMINADOR EN P.V.C

OBJETIVO

El caminador es un dispositivo de tecnología asistida (DAT) que brinda apoyo al individuo para facilitar la marcha.

DESCRIPCION

Consiste en un marco de PVC ensamblado de acuerdo a las dimensiones antropométricas de la persona.



NOMBRE

CARNET DE IDENTIFICACION

ELABORACION

Fotocopia de la cédula de ciudadanía o tarjeta de identidad del usuario. En una hoja o maquina o con letra legible escrita:

NOMBRE: del usuario _____ *RH:* _____

DISCAPACIDAD: _____

MEDICAMENTO QUE TOMA: _____

DIRECCION: _____ *TEL:* _____

NOMBRE: cuidador, familia _____

DIRECCION: diferente a la anterior _____ *TEL:* _____

¡USTED PUEDE SALVAR MI VIDA GRACIAS !

Recorte y pegue al respaldo de la fotocopia de la cédula de ciudadanía, lámínelo y portelo siempre con usted.

FICHA TÉCNICA

MANEJO DEL TERMOPLASTICO PVC

El PVC es un policloruro de vinilo utilizado, entre otros, para la elaboración de tuberías para aguas potables y reciclables; En Terapia Ocupacional se utiliza para la elaboración de férulas y aditamentos de tecnología asistida.

Los materiales plásticos utilizados en otros países para la elaboración de férulas y aditamentos son muy costosos en nuestro país; de tal forma que los Terapeutas Ocupacionales vienen utilizando el PVC de tubería como sustituto.

El PVC, material de muy bajo costo, ofrece propiedades termoplásticas similares, en cuanto a que se puede calentar a temperaturas de 250 grados (que se manejan en hornos corrientes) y se deja moldear para así obtener las formas anatómicas deseadas.

Conclusiones

Las ayudas técnicas no pueden compensar todas las discapacidades; a veces es necesaria la ayuda humana. Llegado ese momento, el terapeuta ocupacional organizara el entorno y prescribirá las ayudas técnicas precisas, atendiendo también a las necesidades de los familiares y/o cuidadores para facilitarle su labor y propiciar una mejor relación con el paciente.