

## ANEXO RESUMEN TEMA 5.

# TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE APOYOS INSTRUMENTALES PARA LA LOCOMOCIÓN, ALIMENTACIÓN, HIGIENE Y CONTROL DE ESFÍNTERES

### 5.1. ¿Qué son los apoyos instrumentales? Aclaración. Introducción

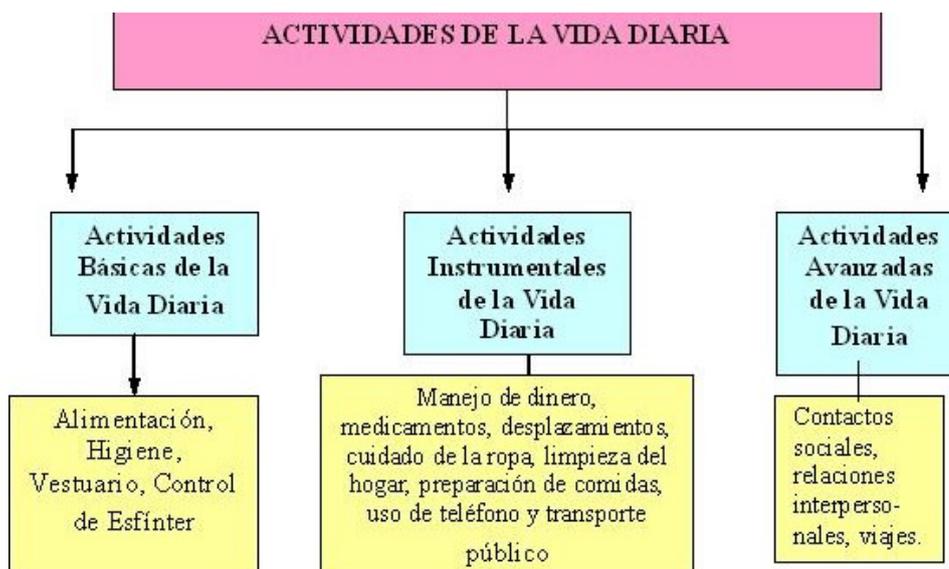
Ante esto, es preciso **aclarar** que anteriormente se llamaban **ayudas técnicas**, pero desde la 4º revisión de la normativa UNE EN ISO 9999:2011, se cambió la denominación a **Productos de apoyo**. Por tanto, seguiremos hablando en adelante, de Productos de apoyo.

Atendiendo a la citada norma, un producto de apoyo es cualquier producto (incluyendo dispositivos, equipo, instrumentos y software) fabricado especialmente o disponible en el mercado, utilizado por o para personas con discapacidad destinado a:

- facilitar la participación;
- proteger, apoyar, entrenar, medir o sustituir funciones/estructuras corporales y actividades; o
- prevenir deficiencias, limitaciones en la actividad o restricciones en la participación.

Las Actividades de la vida diaria (A.V.D.) son todas aquellas actividades, gestos y hábitos realizados cotidianamente por un individuo con el objeto de cuidar de sí mismo (cuidados personales) y que son básicas para su independencia personal. En el concepto actual se engloba toda aquella actividad que le permita ser independiente en cualquier campo.

Estas A.V.D. pueden ser subdivididas en dos categorías:



Fuente: <https://infosal.es/adaptaciones-bajo-coste/>

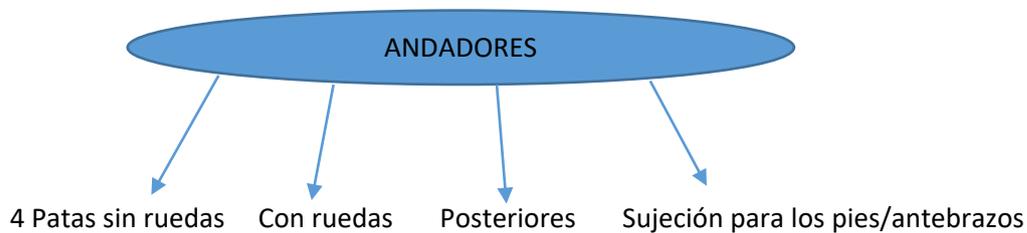
## 5.2. Apoyos instrumentales para locomoción<sup>1</sup>

La locomoción comprende andar y moverse dentro de la propia casa, dentro de una habitación y alrededor de toda la casa o zona de residencia.

**Abrir y cerrar puertas** ➔ **anchura** ➔ **manillas, no pomos** ➔ **cerrojos por fuera.**

### Desplazamientos

**Bastones y Muletas:** constan de 3 partes: empuñadura, caña y base. Los bastones y muletas apoyan en el suelo mediante una pieza que suele ser de caucho llamada **contera**.



### Sillas de ruedas

Requisitos que debe cumplir una silla de ruedas

- Facilitar la propulsión del usuario y/o de su cuidador/a.
- Promover posturas simétricas y estables.
- Evitar el desarrollo de deformidades y daños por presión.
- Mejorar las funciones de deglución, respiración y visión.
- Estética adecuada a las preferencias del usuario.
- Facilidad de limpieza.

En una silla de ruedas distinguimos dos partes: **el chasis o estructura básica**, y el **soporte corporal**, que llamaremos asiento.

Según la estructura del chasis las sillas se dividen en:



<sup>1</sup> Sebastián, M.; Valle, I. y Vígara, A. *Guía de orientación en la práctica profesional de la valoración reglamentaria de la situación de dependencia: Productos de Apoyo para la Autonomía personal*. IMSERSO, Madrid

### 5.3. Apoyos instrumentales para la alimentación

Para realizar la actividad de comer y beber, es preciso tener buen control cefálico y de tronco, amplitud articular y fuerza suficiente en los miembros superiores, capacidad de hacer presión con los dedos para coger los cubiertos, alimentos o vasos, además de control de la deglución.

#### Recomendaciones

- Postura correcta en sedestación (sentada) para facilitar la deglución y el tránsito del alimento.

- Apoyar los codos en la mesa para mejorar la coordinación y reducir el peso del brazo.

- Poner la comida dentro del campo visual y al alcance del usuario.

**Si la persona es usuaria de silla de ruedas, la altura de la mesa debe ser suficiente para aproximarse introduciendo los reposabrazos debajo. Además, la silla debe proporcionar los controles posturales necesarios.**

A continuación, se especifican algunos productos de apoyo para la alimentación.





- 16. Platos contorneados con fondo en pendiente
- 17. Tenedor cuchara
- 18. Platos con reborde interno
- 19. Platos térmicos
- 20. Platos giratorios
- 21. Cuchillo tenedor
- 22. Vaso con dos asas
- 23. Vaso transparente
- 24. Vaso recortado
- 25. Abre-tetrabriks con cierre
- 26. Bomba manual para ingerir líquidos
- 27. Dispositivos con inclinación para jarras
- 28. Cuchillo Nelson
- 29. Cuchillo mecedora
- 30. Platos con fondo antideslizante

Fuente: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-ayudas-tecnicas-facilitar-alimentacion-las-13136835>

### 5.4. Apoys instrumentales para higiene personal

La higiene personal comprende el lavarse y secarse todo el cuerpo, o partes del cuerpo, utilizando agua, materiales y métodos apropiados de lavado y secado, como bañarse, ducharse, lavarse las manos y los pies, la cara y el pelo, y secarse.

**Abrir y cerrar grifos** → **adaptación de palanca**

**Lavarse las manos**

**Lavabo:** Es importante tener en cuenta su altura, profundidad y si tiene o no tiene pie.

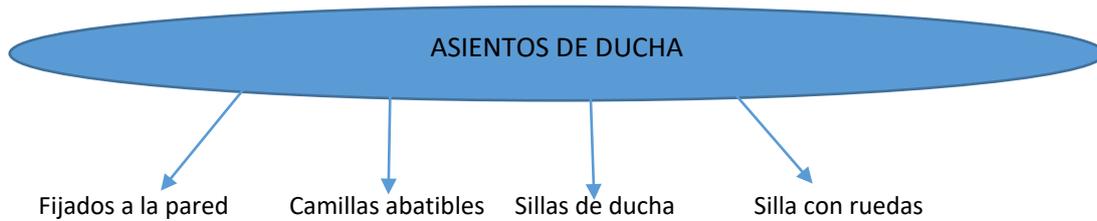
**1. Regulables en altura 2. Con brazo giratorio**

**Acceder a la bañera, ducha o similar**

- Bordes y esquinas de las superficies (muebles, asientos, sanitarios...) redondeados, sin partes salientes o cortantes y fáciles de limpiar.
- **Barras de apoyo adecuadas.**
- Suelo de la bañera o ducha antideslizante.
- Material antideslizante bajo la alfombra del baño.
- Utilizar colores contrastados para diferenciar los elementos que componen el entorno de la bañera o ducha (mamparas, apoyos, repisas, grifería, etc.).



Tabla de bañera    Asiento giratorio    Asiento elevable    Asiento banqueta    Suspendidos    Infantiles



Carros de lavado o ducha

Son bañeras de poca profundidad, regulables en altura, lo que facilita las transferencias desde la posición de tumbado.

**Lavarse la parte superior e inferior del cuerpo**

En personas con limitaciones cognitivas o alteraciones del esquema corporal colocar un panel con pictogramas indicando toda la secuencia a realizar.

Útiles de aseo (esponja, gel, etc.) como los grifos estén al alcance de la persona cuando está sentada para que no tenga que desplazarse o inclinarse, pues puede perder el equilibrio.

**Parte inferior del cuerpo**

Puede realizarse en la bañera, ducha o en un bidé.

**Parte superior del cuerpo**

Los cepillos y esponjas de baño con mango largo deben poder curvarse para llegar a la espalda.

**Recomendaciones**

- Utilizar grifos termostáticos para evitar quemaduras en personas con problemas de sensibilidad.

**5.5. Control de esfínteres**

Las tareas personales relacionadas con la micción y la defecación incluyen indicar la necesidad, en caso de necesitar ayuda, adoptar la postura adecuada, elegir y acudir a un lugar adecuado para orinar/defecar, manipular la ropa antes y después y limpiarse.

**Acudir al lugar adecuado**

Si la persona tiene dificultad para identificar la estancia es conveniente señalar la puerta con un pictograma que haga alusión a la actividad.

**Manipular la ropa** → **usar tirantes** → **usar velcro**



**Limpiarse** → **chorros de agua** → **chorros de aire** → **dispensadores de papel cortado**

En el aspecto teórico, el control de esfínteres ha de poder hacerse planificando con el equipo un **Programa de control**, en los que habrá que tener en cuenta:

- El baño debe estar cerca del aula.
- Realizar un registro diario con las veces que acude al baño.

- Llevar la misma pauta en casa que en el centro.
- Controlar el tiempo entre las salidas al baño.

### **5.5.1. Enuresis**

**Enuresis** es la falta de control de la micción. En ocasiones provocada por un daño orgánico y en otras, simplemente, se necesita más tiempo para llegar y afianzar el control. Cuando es debido a cuestiones físicas, se puede tratar por medio de la cirugía pero en los demás casos, con el Programa de control de esfínteres coordinado deberá ser suficiente.

### **5.5.2. Encopresis**

La definición de **encopresis** es la incontinencia fecal o el llamado "hacerse caca". El método seguirá igual que lo dicho anteriormente y paralelo al control de orina.

Cualquier problema físico no severo se podrá contrarrestar con dietas, masajes o posturas y de forma más limitada, los laxantes.