

Guía práctica de productos de apoyo para la plena inclusión

Colegio Oficial de Terapeutas
Ocupacionales de Galicia



FADEMGA

Plena
inclusión
Galicia

Asociación de Asociaciones en Favor da Discapacidade Intelectual d

Depósito Legal: C1826-2020

ISBN: 978-84-09-26878-8

Autoras: Terapeutas Ocupacionales pertenecientes al Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Galicia (COTOGA)

Aida Muíños Cánive

Alba Vila Paz

Ángela Méndez Míguez

Ana M^a García García

Gabriela Baño Pena

Lorena López Rodríguez

Macarena Sánchez Carnero

María de las Mercedes Seoane Bouzas

Thais Pousada García

Vanessa Hermida Carballeira

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

Índice

| | |
|---|------------|
| Índice | 3 |
| Prólogo | 4 |
| Presentación | 5 |
| Introducción | 6 |
| Presentación de productos por áreas de actividades | 9 |
| Actividades Básicas de la Vida Diaria..... | 9 |
| Actividades Instrumentales de la Vida Diaria..... | 46 |
| Sueño y Descanso..... | 64 |
| Educación..... | 72 |
| Trabajo..... | 83 |
| Ocio y participación social..... | 91 |
| Juego..... | 100 |
| Comunicación y acceso a la información..... | 109 |
| Glosario de términos y abreviaturas | 122 |
| Preguntas Frecuentes (FAQ) | 124 |
| Más Información y Webgrafía | 128 |

Prólogo

Cuando me propusieron elaborar una pequeña introducción para esta guía, pude ver que en numerosas ocasiones se hacía referencia a que nos encontrábamos ante una guía de “apoyo técnico”, “soluciones técnicas” o incluso “soluciones para una mayor autonomía”.

Me gustaría añadir, en base a mi experiencia dentro del movimiento asociativo de la discapacidad intelectual, que nos encontramos sobre todo ante una guía de apoyo humano.

Detrás de cada una de las soluciones técnicas que podréis encontrar aquí está el trabajo de todas y cada una de las personas que se dedican a la terapia ocupacional, que con su buen hacer, contribuyen en gran medida a mejorar las condiciones de vida y las capacidades de nuestros familiares con discapacidad intelectual.

En muchas ocasiones, desde la Federación recalamos que la discapacidad no depende tanto de la persona como del entorno, un aspecto que no es baladí, pues el entorno condiciona nuestra vida familiar, laboral, educativa, sanitaria, cultural...

El fin último de la terapia ocupacional es conseguir para el individuo la máxima funcionalidad e independencia, que más allá de mejorar las capacidades físicas de la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo, conlleva una mejora de la salud psicológica de cada persona, demostrándole sus capacidades y abriéndole un amplio abanico de nuevas oportunidades.

Por ello quisiera que los que se aproximen a esta guía, lo hagan con amplitud de miras, viendo que más allá de cada producto apoyo hay una persona que se beneficiará de él, y detrás de cada persona, hay una familia que podrá seguir avanzando hacia la Calidad de Vida.



Eladio Fernández Pérez

Presidente de FADEMGA Plena inclusión Galicia

Federación gallega de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Presentación

Desde el Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Galicia agradecemos haber tenido la oportunidad de ayudar a mejorar la autonomía personal de las personas con discapacidad intelectual, con la presentación de esta guía de productos de apoyo.

Como Terapeutas Ocupacionales conocemos de primera mano las dificultades que las personas pueden tener para realizar las actividades de la vida diaria y las barreras que pueden experimentar para poder participar de forma autónoma en la sociedad. La falta de ayudas y de información para ciertos ámbitos provoca que muchas personas no puedan disfrutar de todos los recursos y que su calidad de vida se vea reducida por falta de una intervención multiprofesional.

Queremos aportar nuestro granito de arena dando a conocer los productos de apoyo a las personas con discapacidad intelectual ya que estos suelen ser grandes desconocidos por las personas ajenas al mundo de la rehabilitación. Como profesionales tenemos la obligación difundir sus posibles aportaciones y, con ello, empoderar a las personas para mejorar su autonomía y salud.

La elaboración de esta guía se ha realizado a través un grupo de trabajo formado por terapeutas ocupacionales que han intentado recoger aquellos productos de apoyo que, desde su experiencia, son los más conocidos y usados por las personas con diversidad funcional.

Se ha intentado seguir un diseño fácil de entender y manejar para facilitar a cualquier persona su lectura y aprovechamiento.

Esperamos que esta guía elaborada con mucha ilusión sea una de las muchas herramientas y retos que, desde nuestro colegio, podamos realizar para poder ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.



Las autoras.

Terapeutas Ocupacionales del Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia (COTOGA)

Introducción

La autonomía personal es una condición propia de todas las personas a través de la que cada uno de nosotros puede manifestar sus intereses y preferencias en libertad, y tomar decisiones sobre lo que quiere hacer y cómo lo quiere hacer. Sin embargo, existen diferentes factores que pueden alterar esta situación, por lo que la autonomía personal disminuye, y puede aparecer un sentimiento importante de frustración.

A diario, es normal encontrar personas que tienen dificultades para conseguir una autonomía en sus actividades de la vida diaria, debido a un problema de salud y/o barreras en su entorno. Según su situación, dependerán más o menos de otra persona para hacer las cosas sin ayuda.

En esta guía os presentamos los productos de apoyo: objetos o dispositivos que facilitan a las personas su autonomía personal en diferentes ocupaciones, como puede ser las actividades básicas de la vida diaria (vestido, higiene, alimentación...), actividades instrumentales de la vida diaria (preparar una comida, ir de compras...), ocio, juego, educación y participación social.

Los productos de apoyo se clasifican según la norma UNE-EN ISO 9999:2016, que identifica cada producto con un código o número y así, todos podemos referirnos al mismo objeto. Por ejemplo, el número (06.33) corresponde al calzado ortopédico, y el número (09.33.33) corresponde al dispensador de jabón.

Hasta hace poco tiempo los “productos de apoyo” se llamaban “ayudas técnicas”, por lo que aún se puede oír o leer este nombre. Aunque cada vez menos, ya que son objetos que nos ayudan a poder hacer las cosas con el mínimo apoyo, o sin nadie que nos supervise.

Dependiendo de las capacidades de una persona, sus intereses, sus necesidades y de sus recursos podrá usar uno o varios productos de apoyo diferentes, ya que, no todos son útiles para todos ni en el mismo tiempo. Por ejemplo, si una persona se cae y tiene una fractura puede necesitar una muleta durante un mes, pero otra persona a lo mejor puede necesitar este producto siempre que camine porque la causa de esa dificultad es diferente.

Por todo ello, es importante que, a la hora de adquirir un producto de apoyo, se realice un proceso de evaluación por un profesional, a poder ser un terapeuta ocupacional, que informa de los tipos de productos que existen y de cuál es el que mejor se adecúa a cada caso, además de entrenar a la persona en su uso, si fuese necesario.

Los productos de apoyo se pueden comprar en ortopedias, grandes centros comerciales o farmacias que tengan un área destinada a estos dispositivos. Normalmente, se pueden conseguir mediante pedido por catálogo si no los hay en tienda. El tiempo para recibirlo puede variar dependiendo del objeto que se pida. Además, en la tienda deben informar si para su uso se van a tener que hacer adaptaciones (como colocar en el domicilio un asidero por el lado que la persona se agarra mejor) o un entrenamiento personalizado (como es el uso de una silla de ruedas o un comunicador).

Todos los productos de apoyo necesitan un mantenimiento, unos más que otros, por lo que la persona que lo va a usar o su cuidador deben conocer durante su uso, cómo debe ser la limpieza frecuente, el repuesto de piezas (como cambiar los tacos de un andador cuando están desgastados) o la recarga de una batería. Algunos productos de apoyo pueden venir con un libro de instrucciones y mantenimiento, además de una garantía que permite su cambio por deterioro o mala fabricación.

La financiación para la compra de estos dispositivos es muy distinta, ya que depende de la persona que los va a usar y de dónde viva. Según la comunidad autónoma, existe un Catálogo específico de Prestaciones Ortoprotésicas, cuya compra está financiada por el propio sistema de salud (como son las sillas de ruedas manuales, algunas sillas de ruedas eléctricas, andadores y muletas), es decir los que ayudan a la movilidad.

En definitiva, los productos de apoyo son soluciones que facilitan el desarrollo de diferentes actividades, proporcionando también autonomía. Esta guía tiene como objetivo poder ser una ayuda hacia las personas con discapacidad intelectual, para dar a conocer de forma práctica los productos de apoyo más comunes que pueden mejorar su autonomía personal y con ello, su calidad de vida.

En la guía se presentan los productos de apoyo por áreas de actividades (cada área lleva asociado un color)

- **Actividades básicas de la vida diaria:** Estas actividades son fundamentales para vivir y relacionarse.
- **Actividades instrumentales de la vida diaria:** Estas actividades son las que se realizan para el cuidado de una casa, para el cuidado de otros y en la comunidad.
- **Descanso y sueño:** en este apartado se incluyen las actividades para descansar y dormir.
- **Educación:** actividades para el aprendizaje y relacionadas con participar el ambiente educativo
- **Trabajo:** actividades para poder llevar a cabo un empleo, o búsqueda del mismo
- **Ocio y participación social:** actividades que realizamos fuera de nuestras obligaciones y que nos producen bienestar.
- **Juego:** Actividad de la infancia y adolescencia que permite el aprendizaje, la exploración y el disfrute.

- **Comunicación y acceso a la información:** actividades para la comunicación y para acceder a diferentes fuentes de información, como el ordenador.

Cada producto de apoyo se presenta en una ficha, ilustrada con imágenes, y su información básica, incluyendo los siguientes datos:

- Nombre del producto
- Clasificación ISO (código)
- Descripción básica del producto
- Foto / imagen del producto
- Dónde se puede adquirir / Precio aproximado
- Consejos de uso y mantenimiento
- Propuesta de alternativa de bajo coste
- Información de interés adicional

Al final de la guía se incluye un apartado de preguntas frecuentes, un glosario completo de términos y siglas, webgrafía y más información.



ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ SON?

CÓDIGO ISO:
Materiales anti-deslizantes para suelos
y escaleras.
(18.33.03)

Materiales que reducen el riesgo de resbalar. Alfombras antideslizantes y pavimentos antideslizantes incluidos.

Alfombrillas antideslizantes para baño, alfombrillas de ducha y bandas antideslizantes apoyo.



¿CÓMO SE USA?

Aplicados sobre el suelo aumentan la fricción con el mismo disminuyendo el riesgo de caídas.

ABVD: ASEO PERSONAL

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO



En el caso de las cintas o líquidos conviene observar el desgaste o la pérdida de efecto y reponer. En cuanto a los suelos, algunos son difíciles de lavar, precisando cepillo mejor que fregona.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE



En las tiendas de bricolaje o farmacias se puede encontrar un Spray antideslizante que se puede rociar sobre el suelo de la bañera o ducha. Tiene un coste de 16€.



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Disponible en: www.leroymerlin.es

Ferreterías. Precio aproximado entre:
5- 50€

MÁS INFORMACIÓN

<http://www.eastin.eu/>

Fuente imagen 1: COTOGA

Fuente imagen 2: www.manomano.es



ALZA DE INODORO

CÓDIGO ISO:

Alzas para inodoro apoyadas en el
inodoro
(09.12.15)



AVD: USO DE INODORO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial
en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en
Internet.

Precio aproximado: desde 50 euros.

MÁS INFORMACIÓN

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Este elevador proporciona apoyo para el uso del inodoro.

¿CÓMO SE USA?

Se indicado especialmente para personas con dificultad para
sentarse e incorporarse del WC.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.
Se recomienda consultar con un profesional las medidas para una
colocación y uso adecuados.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Uso de barras o asideros a ambos lados del inodoro.

Fuente imagen: COTOGA



ANTIDESLIZANTE

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:
Tapetes antideslizantes
(24.27.06).



FOTOGRAFÍA / IMAGEN

¿QUÉ ES?

Material para evitar problemas de estabilización y de adherencia.

¿CÓMO SE USA?

Material que se fija cualquier objeto a una superficie. No engancha, solo evita que el objeto se desplace.

Se pueden adquirir tapetes de diferentes medidas o rollos que se pueden recortar a la medida que se quiera.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 10 euros.

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas multihogar se pueden encontrar manteles antideslizantes de múltiples colores y rugosidades, con un precio entre 60 cts. y 2 €.

MÁS INFORMACIÓN

www.ayudasdinamicas.com

Fuente imagen: COTOGA



ASIENTO DE BAÑERA

CÓDIGO ISO:

Sillas para baño/ducha (con o sin ruedas), tablas de bañera, taburetes, respaldos y asientos

(09.33.03)



AVD: ASEO PERSONAL



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- En ortopedias.

En tiendas online especializadas.

MÁS INFORMACIÓN

https://ceapat.imserco.es/ceapat_01/c_at_apo/catalogo/index.htm

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Asiento de aluminio adaptable a la bañera. Presenta ranuras, que permite el drenaje del agua.

¿CÓMO SE USA?

Promueve la seguridad y accesibilidad en la bañera. Facilita la higiene dentro de la misma, minimizando el riesgo de caídas del usuario.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

- Asegurarse de su correcta colocación y anclaje a la bañera.
- Revisar el estado del material: aluminio (evitar la oxidación) y plástico. Limpiar adecuadamente las ranuras.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas Lidl se pueden encontrar asientos de bañera por un precio más reducido. No están siempre disponibles, sino que aparecen en el catálogo de forma puntual.



Fuente imagen: COTOGA



ASIENTO GIRATORIO DE BAÑERA

CÓDIGO ISO:

Sillas para baño/ducha (con o sin ruedas), tablas de bañera, taburetes, respaldos y asientos

(09.33.03)



AVD: ASEO PERSONAL



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- En ortopedias.
- En tiendas especializadas en Internet.

MÁS INFORMACIÓN

https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/cat_a_po/catalogo/index.htm

<https://www.youtube.com/watch?v=DhUFhrQMFuo>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Silla giratoria de bañera regulable en ancho para poderse utilizar en bañeras de ancho interno de 48 a 64 cm. La palanca, que bloquea el giro en 4 posiciones, se puede colocar a la derecha o la izquierda.

¿CÓMO SE USA?

Facilita la entrada y salida de la bañera, así como la higiene dentro de la misma, minimizando el riesgo de caídas del usuario.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

- Asegurarse de su correcta colocación y anclaje a la bañera.
- Revisar el estado del material: aluminio (evitar la oxidación) y plástico.

Fuente imagen: COTOGA



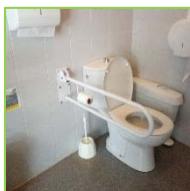
BARRAS DE APOYO

CÓDIGO ISO:

Dispositivos de apoyo
(18.18)



ABVD: ASEO PERSONAL



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias y ferreterías Precio
aproximado: 10 - 300€

MÁS INFORMACIÓN:

http://www.araadaptaciones.es/pdf/Catalogo_Asideros.pdf

Fuente imágenes: COTOGA

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Pasamanos, barandillas, barras, asideros y reposabrazos de apoyo.

¿CÓMO SE USA?

Son dispositivos donde agarrarse favoreciendo la seguridad y disminuyendo las situaciones de peligro. Se suelen colocar en zonas peligrosas de paso, como las escaleras o en el cuarto de baño.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Usar siempre tornillos inoxidables y asegurarse de colocar los asideros sobre una pared firme.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden encontrar en tiendas de venta online.



CALZADO ORTOPÉDICO

CÓDIGO ISO:

Calzado ortopédico
(06.33)



ABVD: VESTIDO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tiendas especializadas.
Precio a partir de 30€

MÁS INFORMACIÓN

<http://www.eastin.eu/>

[Velcro de Calzamedi en horma de ancho 16 con piel combinada con antelina elástica con piso de goma y planta extraíble \(calzadoscomodos.com\)](#)

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Calzado ortopédico de producción en serie; calzado de horma ancha, suave y con abertura grande incluido.

¿CÓMO SE USA?

Calzado especial sin costuras, con apertura especial que facilita el vestido minimizando la aparición de posibles lesiones y favoreciendo la desaparición de las ya instauradas. Mejor cerrado por detrás. Especial para personas con problemas circulatorios, pie diabético, juanetes entre otros.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Lavar siguiendo las indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Algunas zapatillas de horma ancha, materiales transpirables y elásticos de poco peso que se venden en zapaterías pueden ser una buena alternativa, especialmente si las compramos en época de rebajas. Mucho cuidado: horma ancha no significa números de más con respecto a la talla habitual del pie.

Fuente imagen: www.calzadoscomodos.com



CALZADORES

CÓDIGO ISO:
Calzadores y sacabotas
(09.09.06)



ABVD: VESTIDO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias y tiendas multihogar.
Precio aproximado: 10 – 25€

MÁS INFORMACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=WCq_Db8bZ7o

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Calzador largo con hoja montada sobre un muelle que permite doblarla en relación al mango. El mango está cubierto de cuero y ensamblado para facilitar el agarre. Posee bucle para colgar.

¿CÓMO SE USA?

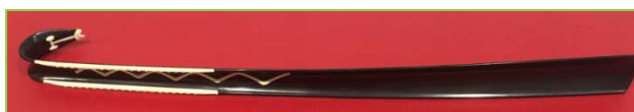
Se sujeta con la mano dominante y se lleva por detrás de la pierna, hasta llegar al talón.
Se sitúa entre el talón y la parte posterior del zapato y se ayuda con un movimiento hacia abajo para introducir el pie en el zapato.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Revisar el estado del material: Cuero, metal o plástico.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Calzador Ergonómico IKEA (Se puede colgar):
<https://www.ikea.com/es/es/productos/organizacion-almacenaje/burros-ropa-biombos/omsorg-calzador-negro-art-40421230/>



Fuente imágenes: COTOGA



CALZAMEDIAS E COMPRESIÓN

CÓDIGO ISO:
Productos de apoyo para ponerse
calcetines y pantys
(09.09.03)



ABVD: VESTIDO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- Ortopedias y tiendas especializadas.
- Precio aprox: 15-45€

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=7Wbj9nA0KII>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

El dispositivo se describe como un "toroide" de silicona relleno de gel, que se emplea para enrollar medias de compresión con el objeto de colocarlas y retirarlas del individuo con gran rapidez y facilidad.

¿CÓMO SE USA?

El proceso se realiza haciendo rodar el dispositivo por encima de la media. Se envuelve la media sobre él, al tiempo que se rueda, quedando ésta en el dispositivo y listo para trasladar a otra persona o a un soporte "ad-hoc."

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Revisar el estado del material: Goma.

Fuente imágenes: COTOGA



CALZAMEDIAS RÍGIDO

CÓDIGO ISO:
Productos de apoyo para ponerse
calcetines y pantys
(09.09.03)



ABVD: VESTIDO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- Ortopedias y tiendas especializadas.
- Precio aprox: 15-45€

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=MMU6dkNsRQ>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivo que consta de un semi-cilindro en un extremo de su mango largo, que mantiene la prenda fija y abierta para poder meter el pie y en el otro extremo del mango un calzador.

¿CÓMO SE USA?

El calcetín se introduce en la base semicircular como se observa en la imagen. La persona se sienta y lleva la parte semicircular a la altura de su pie. Introduce su pie en el espacio que queda entre la base y el calcetín y tira del mango del calzamedias hacia arriba para colocar el calcetín en el pie.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Revisar el estado del material: Plástico.

Fuente imagen: COTOGA

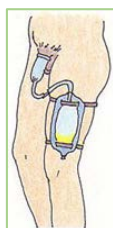


COLECTORES DE ORINA PARA HOMBRES

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para la absorción de orina y heces llevados sobre el cuerpo

(09.30.04)



AVD: MICCIÓN



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Prescripción médica en Seguridad Social.

Farmacias.
Ortopedias.

También se encuentra en Internet
Precio aproximado: desde 5 euros.

MÁS INFORMACIÓN

Masquemayores.com

Amazon.es : colector urinario

[Colector de Orina Conveen Optima \(parafarmic.com\)](http://Colector de Orina Conveen Optima (parafarmic.com))

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivo de sonda de preservativo, se ajusta sobre el pene con una sonda lleva la orina que se acumula en ella hasta una bolsa atada a la pierna o colgada en la cama/silla.

¿CÓMO SE USA?

Se inserta en el pene un colector, o preservativo urinario, y mediante una sonda se envía la orina a una bolsa de desecho perfectamente cerrada, evitando goteos de orina.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento diario.
Esterilización.

Cambiar el preservativo urinario según las normas del fabricante.

Fuente imagen: www.amazon.es



COLECTORES DE ORINA PARA MUJERES

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para la absorción de orina y heces llevados sobre el cuerpo

(09.30.04)



AVD MICCIÓN



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Prescripción médica en Seguridad Social.
Farmacias.
Ortopedias.

También se encuentra en Internet.
Precio aproximado: desde 10 euros.

MÁS INFORMACIÓN

http://www.lacopamenstrual.es/tienda/incos_tress_asister.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Producto adecuado para controlar la pérdida de orina, a la vez que refuerza los músculos pélvicos.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca dentro de la vagina utilizando el mismo método de inserción que un tampón. Ejerce presión de forma natural contra la uretra (tubo que permite la salida de orina desde la vejiga).

Esta suave presión controla la pérdida involuntaria de orina y restaura la posición anatómica natural de la vejiga, previniendo de este modo la incontinencia por esfuerzo.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento diario.

Esterilización en cada uso.

Cambiar el preservativo urinario según las normas del fabricante.

Fuente imagen: www.asister.es



CUBIERTOS ANGULADOS

CÓDIGO ISO:

Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: COMER



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Cubiertos para su uso con la mano izquierda o derecha y con un ángulo de 40 grados. Ayudan a acercar el alimento a la boca.

¿CÓMO SE USA?

Indicada para personas con movilidad reducida en la muñeca o en el brazo, lesiones medulares altas, espasticidad severa en tren superior y parálisis cerebral.

En estos casos, la persona afectada no puede acercar la mano a la boca para comer. Para solventar esta dificultad, ponemos a tu disposición unos cubiertos adaptados con forma arqueada.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.
Se recomienda consultar con un profesional las medidas para una colocación y uso adecuados.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Cualquier cubierto maleable pero firme puede angularse con ayuda de unos alicates adaptándolo a nuestras necesidades concretas.

Uso de engrosadores para los cubiertos si se adapta el cubierto para su uso con una mano.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 10 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

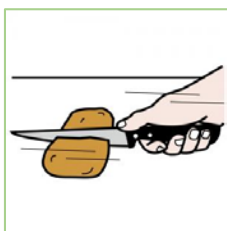
www.ortoweb.com

Fuente imagen: COTOGA



CUCHILLO 90°

CÓDIGO ISO:
Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: COMER



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Recomendado para personas como poca fuerza en los miembros superiores.
Se debe tener destreza manipulativa en el lado sano para maniobrar el cubierto con los giros necesarios.

¿CÓMO SE USA?

Ofrece un ángulo de deslizamiento cómodo para manejarlo y un agarre firme manteniendo la posición natural del codo.
Lo pueden usar personas con problemas de fuerza física o que solo dispongan de una mano.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 15 euros.

Uso de engrosadores para los cubiertos si se adapta el cubierto para su uso con una mano.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.asister.es/es/tienda/cuchillo-de-pan/>

[Cuchillo Trinchador con Mango 90°
\(ortopediaencasa.com\)](http://ortopediaencasa.com)

[CUCHILLO 90° AMEFA ABLE2](#)

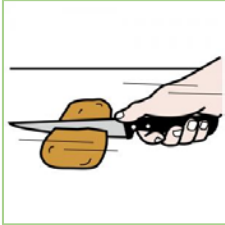
Fuente imagen: www.ortopediaencasa.com



CUCHILLO MECEDORA

CÓDIGO ISO:

Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: COMER



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Recomendado para personas con debilitamiento de las extremidades superiores o movimiento debilitado de la muñeca. El puño anatómico del cuchillo mecedora, da la posibilidad a los usuarios que padecen debilitación en las extremidades de lograr cierta independencia y autonomía a la hora de comer.

¿CÓMO SE USA?

Se corta la comida con un movimiento de balanceo. Aplicar una presión suave en el mango con toda su mano y luego mueva suavemente la hoja hacia adelante y hacia atrás.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 15 euros.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Los cortadores para pizza tipo rodillo que se pueden comprar en tiendas de hogar, son una opción económica, con función parecida al cuchillo mecedora.



MÁS INFORMACIÓN

<https://www.asister.es/es/tienda/cuchillo-mecedora/>

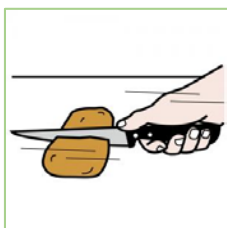
Fuente imagen: www.ayudasdinamicas.es



CUCHILLO-TENEDOR NELSON

CÓDIGO ISO:

Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: COMER



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 15 €

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

[Cuchillo Tenedor NELSON Mango estrecho \(ortopediaencasa.com\)](http://Cuchillo Tenedor NELSON Mango estrecho (ortopediaencasa.com))

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Recomendado para personas comer con una sola mano. Se debe tener destreza manipulativa en el lado sano para maniobrar el cubierto con los giros necesarios.

¿CÓMO SE USA?

La hoja del cuchillo se puede usar con una acción de mecedora para cortar y el extremo con dientes, como tenedor.

La parte de la hoja cercana al mango no está afilada. Lo pueden usar personas con problemas de fuerza física o que solo dispongan de una mano.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

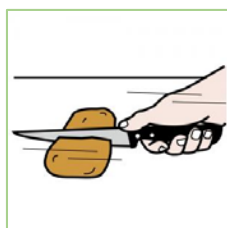
Uso de engrosadores para los cubiertos si se adapta el cubierto para su uso con una mano.

Fuente imagen: www.iberomed.es



CUCHILLO REFLEX

CÓDIGO ISO:
Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: COMER



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Cuchillo de cortar la empuñadura con hoja serrada indicado para personas que les cuesta el agarra y sujeción palmar.

Recomendado para personas que deban utilizar con una sola mano.

¿CÓMO SE USA?

El diseño ergonómico minimiza el esfuerzo necesario para cortar y facilita el agarre con su mango cerrado y anatómico.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Uso de engrosadores para los cubiertos si se adapta el cubierto para su uso con una mano.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 15 euros.

MÁS INFORMACIÓN

<https://ortopediaencasa.com/cuchillo-reflex-2471.html>

[Cuchillos 'Reflex' || Para comer Otros De preparación 13 CM \(enviomedical.com\)](https://www.enviomedical.com)

Fuente imagen: www.enviomedical.com



CUÑAS PARA MICCIÓN

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para la absorción de orina y heces llevados sobre el cuerpo

(09.30.04)



AVD MICCIÓN



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Orinal cuña. Facilita la deposición y micción en personas encamadas.

¿CÓMO SE USA?

Colocar el miembro encima de la cuña para la deposición dentro de la misma.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento diario.

Esterilización en cada uso.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Prescripción médica en Seguridad Social.

Farmacias.

Ortopedias.

También se encuentra en Internet.
Precio aproximado: desde 10 euros.

MÁS INFORMACIÓN

www.ayudasdinamicas.com/cuna

www.mundoabuelo.com

Fuente imagen: COTOGA



DETECTORES DE EMERGENCIAS

CÓDIGO ISO:

Ayudas para la detección de emergencias

(21.51.09)



ABVDY AIVD



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ferreterías. Precio aproximado: 20-50€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=KYS9-MBR9to>

Fuente imagen: https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/05/11/29/smoke-315874_1280.jpg

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivos que se activan automáticamente en caso de emergencia; alarmas de incendio y detectores de humos incluidos.

¿CÓMO SE USA?

Colocados en el techo del hogar, activan una alarma de forma automática si detectan humo.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Seguir instrucciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden encontrar en tiendas de venta online.



DETECTORES DE PRESENCIA

CÓDIGO ISO:

Materiales táctiles para el suelo
(18.33.15)



ABVDY AIVD



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tienda especializadas.
Precio aproximado desde: 400€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://ortopediaortojosbel.es/>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Materiales como baldosas, cubiertas para el suelo o alfombras usadas dentro y fuera de la casa que sirven de orientación.

¿CÓMO SE USA?

Al presionar sobre los mismos suena una alarma o se conecta con una centralita o el dispositivo del cuidador. De este modo se evitan sujeciones en personas con agitación nocturna, deambulación errática o caídas.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Seguir instrucciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden encontrar en tiendas de venta online.

Fuente imagen: www.sotel.de



DISPENSADOR JABÓN ELÉCTRICO

CÓDIGO ISO:

Jaboneras, soportes para el jabón y dispensadores de jabón (09.33.33)



ABVD: CUIDADO PERSONAL



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia, en tiendas de menaje del hogar y en grandes áreas comerciales.

También se encuentra con facilidad en Internet.

Precio aproximado: desde 10 €

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un dosificador de jabón/champú eléctrico. Realiza una descarga electrónica automática de líquidos sin necesidad de presionar o de realizar fuerza con las manos.

Indicado para personas con problemas de sensibilidad/movilidad u otras discapacidades en miembros superiores.

¿CÓMO SE USA?

Dispone de un sensor que detecta la mano de forma automática mediante infrarrojos.

Utiliza pilas de tamaño comercial.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas Lidl se pueden encontrar dispensadores automáticos de jabón a precio más barato. No están siempre disponibles, sino que aparecen en el catálogo de forma puntual.



<https://www.lidlonline.es/es/dispensador-de-jabon/pl377>

Fuente imagen:

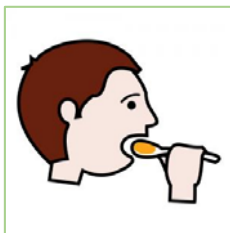
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d4/Solos_automatic_soap_dispenser.JPG



ENGROSADORES PARA CUBIERTOS

CÓDIGO ISO:

Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: COMER



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Estos mangos están diseñados con ergonomía manual para la mejor adaptación.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca en el engrosado en el cubierto para hacer su uso más funcional y ergonómico.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante

OTRAS OPCIONES

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en Internet.

Precio aproximado: desde 10€

Existen distintos formatos de engrosadores que se adaptan a las necesidades de cada usuario.



MÁS INFORMACIÓN:

www.ortoweb.com

Asa para Mangos de Cubiertos
[\(ortopediaencasa.com\)](http://(ortopediaencasa.com))



Fuente imagen: COTOGA



ESPEJO BASCULANTE

CÓDIGO ISO:
Espejos para el cuidado facial
(09.45.09)



ABVD: CUIDADO PERSONAL



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 100 €

Las alternativas de bajo coste se pueden conseguir a partir de los 5 €

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

www.ortoweb.com/espejo-basculante

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Este espejo basculante se utiliza para facilitar el aseo de personas con movilidad reducida.

¿CÓMO SE USA?

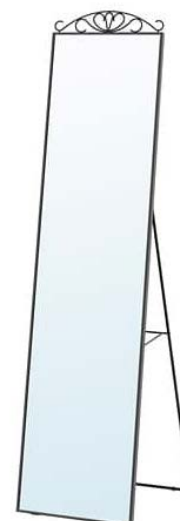
Es un espejo de inclinación ajustable. Permite que las personas se observen con claridad y sin esfuerzos, sea cual sea su perspectiva, además de dar una visión más amplia sobre el estado corporal que se refleja en la imagen.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Existen distintos tipos de espejos más económicos en grandes cadenas comerciales.



Fuente imagen COTOGA

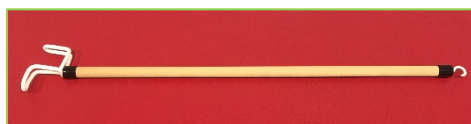


GANCHO DE AYUDA PARA EL VESTIDO

CÓDIGO ISO:
Ganchos o varillas para vestirse y
desvestirse
(09.09.12)



ABVD: VESTIDO



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivo que consta de un mango largo con un gancho en su extremo para ayudar a vestirse o desnudarse.

¿CÓMO SE USA?

Manipulado por una sola mano: SI.

Manipulado por un solo pie: NO.

¿Puede plegarse?: NO.

Regulable en altura: NO.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Revisar el mantenimiento del material: Madera.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- En ortopedias.
 - Distribuidor oficial: AYUDAS DINÁMICAS, S.L.
- Precio aproximado: 4-5 euros.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Rascador de espalda con forma de mano, de venta en tiendas tipo bazar.



MÁS INFORMACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=E_H3XoEP66zA

Fuente imagen: COTOGA



LAVAPIÉS

CÓDIGO ISO:
Manoplas, esponjas y cepillos con
asidero, mango o empuñadura
(09.33.30)



ABVD: CUIDADO PERSONAL



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- En ortopedias.
- En Internet.
- Distribuidor: Ayudas Dinámicas.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.ortoweb.com/lavapies-3-en-1-fontana>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Alfombra para lavarse los pies con dos tipos de cerdas, unas más duras que las otras, y una piedra Pómez central. Se sujeta al suelo mediante ventosas.

¿CÓMO SE USA?

Antideslizante: SI.

Facilita lavarse los pies, sin tener que agacharse, reduciendo el riesgo de caídas. Se fija al suelo con ventosas.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar periódicamente las ventosas para fomentar la correcta adherencia a la superficie de la ducha/bañera.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En algunas tiendas online como Aliexpress o Amazon se pueden encontrar limpiadores de uñas que se parecen bastante y hacen funciones parecidas a este lavapiés.



Fuente imagen: COTOGA



PLATO CON INCLINACIÓN

CÓDIGO ISO:
Platos y boles
(15.09.18)



ABVD: COMER



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Plato con fondo en pendiente, ideal para personas con una extremidad funcional.

¿CÓMO SE USA?

Platos con fondo en pendiente que facilitan la acción de coger la comida con el cubierto. Se recomienda utilizar con un tapete antideslizante.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en Internet.

Precio aproximado: desde 15 €

Si se usa un plato hondo sobre una mesa con función de inclinado, la utilidad será la misma. Otra opción puede ser colocar sobre la mesa un taco de madera en forma de cuña, de ancho e inclinación adaptados con un antideslizante por encima.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.ortoweb.com/plato-manoy-peque-o>

Fuente imagen: COTOGA



PLATO CON REBORDE

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:

Bordes elevados y topes para platos
(15.09.21)



ABVD: COMER



¿QUÉ ES?

Reborde que se fija en cualquier plato estándar.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca en el plato y facilitan la acción de coger la comida con el cubierto. Se recomienda utilizar con un tapete antideslizante.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad Internet.

Precio aproximado: desde 5 euros.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.ortoweb.com/reborde-para-platos>

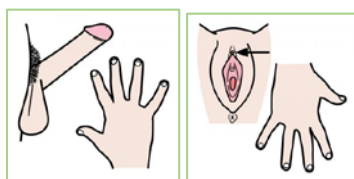
Fuente imagen: COTOGA



PRODUCTOS PARA LA MASTURBACIÓN

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para actividades sexuales (09.54)



ACTIVIDAD SEXUAL



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Se trata de utensilios para desarrollar actividad sexual de forma independiente o asistida. Algunos ejemplos son:

Maniqués para actividades sexuales (muñecos inflables, imitaciones de penes y vaginas)

- Vibradores y dispositivos para el masaje.
 - Succionador de clítoris.
 - Cabinas de duchas.
- Cojines y apoyos de asiento o espalda.

¿CÓMO SE USA?

Se explican las instrucciones de uso en los manuales que acompañan a cada producto según el tipo.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, debe consultarse las indicaciones anexas según el material del producto en cuestión.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas especializadas (sex-shop).
Amazon.

Otras tiendas online.
Precio según producto.

Existen libros para la orientación para la educación de sexualidad para personas con discapacidad.



MÁS INFORMACIÓN

<http://ots-letsaboutsex.com>

Fuente imágenes: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vibrator_purple.png

<http://www.theliberator.com.au>

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Succionador.png>



ROPA ADAPTADA

CÓDIGO ISO:
Ropa y calzado
(09.03)



VESTIDO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas especializadas
en ropa adaptada como:

www.personaswip.com

www.sunrisemedical.com

Ortopedias-tiendas físicas y online.

Precio según tipo de prenda.

MÁS INFORMACIÓN:

www.ciapat.org

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Se trata de prendas diseñadas para personas con dificultades para vestirse por limitaciones de movilidad.

Se fabrican con tejidos y diseño especial para que las personas usuarias o sus cuidadores puedan realizar sus actividades cotidianas con mayor comodidad y normalidad posible. Algunos ejemplos son:

- Protectores de manchas para el tronco.
- Protectores de cadera para evitar lesiones.
 - Sábanas y pijama antipañal.
 - Bañadores para incontinencia.
 - Calzado para pies sensibles.
- Chubasqueros para sillas de ruedas.
- Pantalones y faldas con apertura lateral.
- Camisetas y jerséis con apertura trasera.
- Cierres con velcro, corchetes y gomas ajustables.

¿CÓMO SE USA?

Se explican las instrucciones de uso en los manuales que acompañan a cada prenda según el tipo de cierre, tejido, etc.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, debe consultarse la etiqueta de la prenda de vestir en cuestión y seguir las indicaciones.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas multihogar se pueden encontrar alternativas similares no homologadas, con un precio inferior.

Otra opción es llevar las prendas de ropa a una costurera o sastre para que pueda realizar las adaptaciones necesarias.

Fuente imagen: COTOGA



SILLA CON RUEDAS PARA DUCHA

CÓDIGO ISO:

Sillas para baño/ducha (con o sin ruedas), tablas de bañera, taburetes, respaldos y asientos (09.33.03)



CUIDADO PERSONAL: DUCHA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias.
Online: Amazon, Páginas web de ortopedias.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.ortoweb.com>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una silla de ruedas que permite el acceso a la ducha y realizar en ella la actividad del aseo personal. Está fabricada con materiales inoxidables, lo que reduce de corrosión.

El asiento está completamente abierto por su parte posterior, para facilitar las labores de higiene.

¿CÓMO SE USA?

Cuenta con reposapiés, regulable en inclinación y altura, y con ruedas, promoviendo un desplazamiento suave. Los reposapiés se deslizan suavemente debajo del asiento, ocupando así el mínimo espacio.

Presenta reposabrazos, los cuales se pueden desmontar. Dotada de frenos en las ruedas.

El cuidador debe empujar y mover la silla, con el usuario sentado.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Es una silla muy resistente y duradera.

Precisa revisión del estado de las ruedas.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Algunas personas utilizan una silla de resina (de las de jardín) para sentarse durante la ducha. Son más económicas y resistentes al agua.



Fuente imagen: COTOGA

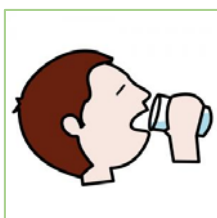


SUJETA-PAJITAS

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:

Cubiertos, palillos y pajitas
(15.09.13)



ABVD: BEBER

¿QUÉ ES?

Soporte Clip para Pajita, sujeta la pajita firmemente en el borde del vaso.

¿CÓMO SE USA?

Indicado para personas con dificultad en el movimiento corporal que impida beber de forma autónoma.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.



ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 3 euros.

Una alternativa es enganchar una anilla de una lata de refresco con una goma, por ejemplo, al vaso.

También se podría sujetar la pajita a una piza de la ropa (con una goma) y colocar la pinza sobre el borde del vaso.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.ortopediamimas.com/ayudas-vida-diaria/451-soporte-clip-para-pajita.html>

Fuente imagen: www.enviomedical.com



TOALLA DE DOBLE CORDEL

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para secarse
(09.33.36)



ABVD: ASEO PERSONAL



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Toalla rectangular con asas largas en sus extremos, diseñada para alcanzar lugares difíciles del cuerpo, como la espalda. Tiene también función exfoliante de la piel.

¿CÓMO SE USA?

Promueve la higiene en zonas anatómicas difíciles del cuerpo como, por ejemplo, la espalda.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Revisar el estado y la limpieza del material de la toalla: microfibra.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

- En ortopedias.
- En Internet.

Precio aprox: 20 €

Añadir a cualquier toalla que tengamos en casa un trozo de cordón (resistente y duradero) en cada extremo para facilitar su agarre.

MÁS INFORMACIÓN:

www.catalogo-ceapat.org

Toalla Con Asas + Manopla 'Swing'
ortopediaencasa.com

Fuente imagen: www.ortopediaencasa.com

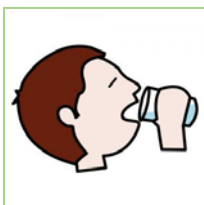


VASO ERGONÓMICO

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:

Tazas, vasos, copas y tacitas con platos
(15.09.16)



ABVD: BEBER



¿QUÉ ES?

Vaso ergonómico que permite beber a personas con poco tono muscular.

¿CÓMO SE USA?

Indicado para personas con dificultad en el movimiento de extremidades superiores y bajo tono muscular. Es un dispositivo de fácil agarre y con sistema antivuelco.

Existen versiones con una o dos asas para garantizar mayor sistema de agarre y facilitar su uso de forma independiente.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 8 euros.

Uso de un vaso común con pajita que facilite beber.



MÁS INFORMACIÓN:

<https://youtu.be/JZnOfiCKcUE>



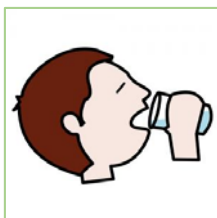
Fuente imagen: COTOGA



VASO NOSEY

CÓDIGO ISO:

Tazas, vasos, copas y tacitas con platos
(15.09.16)



ABVD: BEBER



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial
en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en
la web.

Precio aproximado: desde 5 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.ortoweb.com/vaso-nosey>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Vaso con escotadura nasal que permite beber a personas con movilidad reducida en la cabeza, el cuello o las extremidades superiores.

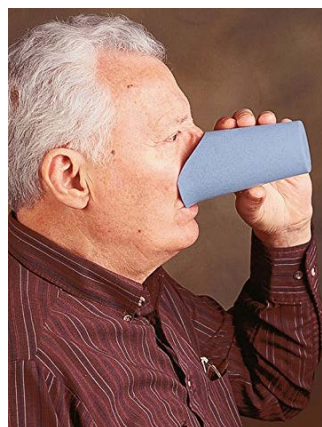
Su diseño permite utilizarlo con collarín cervical y también con gafas.

¿CÓMO SE USA?

El diseño especial ofrece espacio para la nariz y gafas para beber sin inclinar la cabeza.

Indicado para personas con dificultad en el movimiento de extremidades superiores, cuello o tronco.

Para beber la escotadura debe quedar debajo de la nariz, como se aprecia en la imagen.



CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Uso de un vaso de cartón que se pueda recortar en forma semicircular por el borde del vaso.

Fuente imagen: COTOGA



• **Actividades Instrumentales de la Vida Diaria**

- Abridores
- Andador con cesta
- Asa asidera para salir del coche
- Aspiradoras
- Bastón portamonedas
- Contenedores de basura
- Dosificador de medicinas
- Escurridores
- Grúa para salir del coche
- Peladores y ralladores
- Pinzas de largo alcance
- Pinzas para la ropa
- Productos para cocinar
- Soporte para teléfono móvil
- Tabla de preparación de alimentos
- Tacos para mesa
- Temporizadores

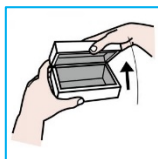


ABRIDORES ADAPTADOS

CÓDIGO ISO:

Ayudas para abrir botellas, latas,
recipientes

(24.06.03)



AIVD: PREPARACIÓN DE
ALIMENTOS



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tiendas multihogar. Precio
aprox: 2-20€

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.eastin.eu/>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Ayudas para abrir botellas, latas o recipientes.

¿CÓMO SE USA?

Son sistemas que suelen constar de un antideslizante que va pegado a la superficie que se quiere abrir facilitando la apertura de una forma mecánica, usando menos fuerza o evitando posiciones nocivas de las manos, presionando o con mecanismos electrónicos.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

Fuente imagen: COTOGA



ANDADOR CON CESTA

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Andador con cesta incorporada para ir a comprar.

CÓDIGO ISO:

Carritos de equipaje y compras
(24.36.09)

¿CÓMO SE USA?

Tiene un mecanismo de doblado que permite que el andador se pliegue y despliegue de forma segura y sencilla y facilite las compras de forma autónoma.

Se recomienda para personas con movilidad reducida.



HACER LA COMPRA

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO



Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra en webs especializadas.

Precio aproximado: desde 60 euros.

Existen algunas bolsas que se pueden colocar en un andador para facilitar el transporte de objetos. Basta con que tenga dos asas para poderlo colgar de las empuñaduras.

Es recomendable que quede a una altura accesible, para evitar posturas incómodas o riesgo de caídas cuando se quieran coger cosas de su interior.

MÁS INFORMACIÓN:

www.quirumed.com/es/andador-de-aluminio-con-4-ruedas-asiento-y-cesta.html#product-info

Fuente imagen: COTOGA



ASA PORTÁTIL PARA EL COCHE

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:

Asientos y cojines para vehículos a motor y accesorios y adaptaciones relacionadas con los asientos de los vehículos
(12.12.12)



MOVILIDAD EN LA COMUNIDAD:
CONDUCIR



¿QUÉ ES?

Asa portátil que funciona como un punto de apoyo necesario para poder entrar y salir del automóvil, entre otras ayudas.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca en la superficie y ofrece un punto de apoyo. Recomendado para personas con movilidad reducida o con dificultades en las extremidades superiores.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

○ en páginas web.

Precio aproximado: desde 25 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.teletiendaonline.com/soporte-para-salir-del-coche.html>

Fuente imagen: www.ortopediaencasa.com



BASTÓN CON PORTAMONEDAS

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Bastón con sistema de guardado de monedas en su empuñadura.

CÓDIGO ISO:

Accesorios que se fijan en los dispositivos de ayuda para caminar para sujetar o transportar objetos (12.07.24)

¿CÓMO SE USA?

Se guardan las monedas en la empuñadura según la cantidad de dinero que se necesite llevar.



HACER LA COMPRA

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO



Limpeza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra en la web.

Precio aproximado: desde 100 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.tiendebastones.com/Doble-Uso/Portamonedas>

[Bastón portamonedas de Olivo y Mongoy.](#)
[Tienda Bastones TiendaShop](#)
[tiendebastones.com](https://www.tiendebastones.com)

Fuente imagen: www.tiendebastones.com



ROBOT ASPIRADORA

CÓDIGO ISO:

Aspiradoras

(15.12.09)



AIVD: LIMPIEZA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Grandes almacenes o tiendas de electrodomésticos. Precio aproximado: 200-400€

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.eastin.eu>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Robot que barre, aspira y recoge el polvo de forma autónoma.

¿CÓMO SE USA?

Constan de un robot aspiradora y una base donde se carga su batería. Dependiendo del modelo, puede moverse de forma aleatoria por la casa o programarse para que realice su trabajo por determinadas áreas. Se pueden programar para que realicen limpiezas determinados días o por unas zonas concretas y ellos solos vuelven a su base para cargarse cuando se les agota la batería.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Es recomendable limpiar las escobillas con frecuencia y, aunque hay algún modelo que ya lo hace solo, hay que vaciar el depósito.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Los precios y las prestaciones de estos dispositivos son muy variados. En internet se pueden encontrar precios competitivos con robots de filtros especiales para alérgicos o con función fregona.

Fuente imagen: <https://pixy.org/src/529/5290146.jpg>



CUBO DE BASURA PARA PAÑALES

CÓDIGO ISO:

Ayudas para la eliminación de olores y desechos
(15.12.27)



AIVD: LIMPIEZA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tiendas especializadas.
Precio aproximado: 30-100€

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu/

[Diaper Champ 04002-01- Cubo de basura para pañales, tamaño pequeño, color azul y blanco: Amazon.es: Bebé](#)

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Recipientes para el almacenamiento o eliminación de material de desecho con mal olor, como pañales.

¿CÓMO SE USA?

Estos contenedores, suelen usarse junto con unas bolsas especiales. Al meter la carga en la bolsa de la tapa del recipiente, ésta se gira al mismo tiempo que el deshecho pasa a la zona inferior, aislando el olor. Hay otros modelos que se usan sin carga, pero con un sistema similar de girado de tapa superior.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso. Hay que colocar las cargas de bolsas con cuidado no se enganchen en los salientes de la tapa, ya que pueden romperse o atascar el funcionamiento del dispositivo.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

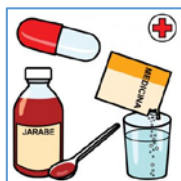
Se puede encontrar en tiendas online y en diferentes formatos o tamaños adaptados a nuestras necesidades.

Fuente imagen: www.amazon.es



DOSIFICADOR DE MEDICINAS

CÓDIGO ISO:
Pastilleros
(04.19.03)



AIVD: MANEJO DE LA SALUD



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias, farmacias o tiendas especializadas. Precio aproximado a partir de 10 €

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu/

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivos para ayudar a una persona a administrar la dosis correcta de una medicina; estos dispositivos pueden incluso dar un aviso de cuando tomar la medicina.

¿CÓMO SE USA?

Se colocan los medicamentos, especialmente las pastillas, clasificados según la parte de la jornada y día de la semana pautados, facilitando el recuerdo de la toma de una forma más segura.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Una caja con tapa, preferentemente de plástico en la practiquemos unas divisiones internas y sobre la que podamos rotular los nombres de los días de la semana puede ser una buena alternativa de bajo coste que además se podrá adaptar mejor a nuestras necesidades concretas.

Hoy en día también se pueden encontrar en muchas tiendas baratas tipo bazar y en internet.

Algunas farmacias sirven la medicación preparada por semanas o meses en blísteres con similar función.

Fuente imagen: <https://pixabay.com/es/photos/dispensador-de-pastillas-pastillas-966334/>



ESCURRIDORES

CÓDIGO ISO:

Escurreidores de bayetas
(15.06.15)



AIVD: LIMPIEZA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tiendas especializadas.
Precio aproximado: 20-50€

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu

[Escurreidor de bayeta 'Squeezey Easy'](#)
[Accesorios hogar \(personaswip.com\)](#)

[ESCURRIDOR MANUAL DE BAYETAS ::](#)
[Educar con Síndrome de Apert](#)
educarconapert.es

[ARTROSIS, COCINA, ESCURRIDOR](#)
ortogan.com

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivos que se usan para eliminar el exceso de líquido de un trapo o de la fregona.

¿CÓMO SE USA?

Se introduce el trapo a escurrir en una de las partes del dispositivo. Dependiendo del modelo, se activa de forma electrónica o de forma mecánica (presionando o manivela) una segunda parte que ejerce presión sobre la bayeta o fregona, eliminando el agua sobrante de forma fácil, con una sola mano.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden encontrar en tiendas de venta online.



Fuente imagen: <https://www.educarconapert.es/>



GRÚA PARA EL COCHE

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para transferir a una persona sentada en una silla de ruedas hacia el interior o el exterior del vehículo
(12.12.18)



MOVILIDAD EN LA COMUNIDAD:
CONDUCIR



¿QUÉ ES?

Grúa para transferencia de personas con movilidad reducida desde la silla de ruedas al vehículo.

¿CÓMO SE USA?

La grúa se sujeta mediante un soporte específico a las bisagras de la puerta del vehículo. Es totalmente desmontable de forma que no es necesaria su legalización. Existen con y sin motor eléctrico.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra en la web.

Precio aproximado: desde 1.000 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=gFKsqUfriew>

Fuente imagen: <https://ilcaustralia.org.au/>



PELADORES Y RALLADORES

CÓDIGO ISO:

Ayudas para limpiar y descascar
(15.03.09)



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ferreterías o tiendas multihogar.
Precio aproximado entre 3-30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Limpia-patatas, peladores de patatas (manuales y eléctricos), sujeta-patatas y cuchillos para despepitar la fruta incluidos.

¿CÓMO SE USA?

Sirven para pelar la fruta o verduras con seguridad. Los hay de muchos tipos: para adaptarse a la capacidad de agarre, según usemos una o las dos manos y atendiendo al tipo de tarea exacta que queramos realizar (pelar, trocear...).

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En internet y en tiendas baratas tipo bazar se pueden encontrar algunos productos más baratos. Al tratarse de objetos cortantes es importante prestar atención a las calidades.

Fuente imágenes:

https://cdn.pixabay.com/photo/2018/02/23/12/52/potato-3175463__340.jpg

<https://pixy.org/src/500/5006528.jpg>



PINZAS DE LARGAS

CÓDIGO ISO:
Pinzas manuales de largo alcance
(24.21.03)



AIVD



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias. Precio aproximado: 10-30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Pinzas para sujetar, presionar o asir un objeto a distancia.

¿CÓMO SE USA?

Estas pinzas, de distintos largos, suelen llevar un pulsador mecánico que ayuda a sujetar los objetos en su punta. Dependiendo del destino de su uso, la forma, material y consistencia de la pinza puede variar. Algunas llevan imanes para ayudar a alcanzar objetos pequeños de metal, como un alfiler, por ejemplo.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar siguiendo las indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Si queremos usar este producto para asir materiales de bajo peso y no muy pequeños, pueden usarse unas pinzas de la ensalada.

Es una alternativa de bastante baja calidad, porque la longitud de las mismas es corta y su manejo con la mano es más difícil, pero puede servir en determinados casos.

También se puede adquirir en tiendas online como Amazon o Aliexpress con un precio más barato.

Fuente imagen: https://commons.wikimedia.or/wiki/File:Reacher_Grabber_IMG_0518.JPG



PINZAS ADAPTADAS PARA ROPA

CÓDIGO ISO:
Pinzas para colgar la ropa
(15.15.39)



AIVD: CUIDADO DE LA ROPA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tiendas multihogar.
Precio aprox: 2-12€

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Instrumentos para sujetar la ropa en la cuerda.

¿CÓMO SE USA?

Facilitan el colgado de la ropa evitando hacer pinza con los dedos.
Simplemente deslizando la pinza sobre la ropa y la cuerda.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden encontrar en tiendas de venta online. También existen perchas de fácil manejo en tiendas baratas tipo bazar.

Fuente imagen: <https://pixabay.com/es/photos/nostalgia-ropa-blanca-pasado-4497817/>



SOPORTE PARA OLLAS Y SARTENES

CÓDIGO ISO:

Ayudas para cocinar y freír
(15.03.18)



AIVD: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias o tiendas especializadas.
Precio aproximado 20€

MÁS INFORMACIÓN

www.eastin.eu

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivo para sujetar las asas de las cacerolas o sartenes, evitando que estas vuelquen mientras se cocina.

¿CÓMO SE USA?

Colocado sobre la cocina, al rededor del hornillo, se fija con unas ventosas. Su forma permite sujetar el mango de la sartén o el cazo mientras con la otra mano se revuelve, por ejemplo, la comida.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Tiendas online ofrecen este producto.

Fuente imagen: www.ortopediayrehabilitacion.com/



SOPORTE DE MESA PARA MÓVIL

CÓDIGO ISO:

Accesorios para telefonar
(22.24.21)



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia, en tiendas de dispositivos electrónicos o en grandes superficies comerciales.

Precio aproximado: desde 4 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Soporte para el teléfono móvil que facilita el acceso desde cualquier posición.

¿CÓMO SE USA?

El soporte y el teléfono se pueden colocar y quitar fácilmente. Cabeza de bola giratoria de 360 grados le ofrece un ángulo de visión horizontal o vertical.

Indicada para personas con movilidad reducida en la muñeca o en el brazo, lesiones medulares altas, espasticidad severa en tren superior y parálisis cerebral.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas online como Aliexpress o Amazon se pueden encontrar soportes para móvil adaptables a diferentes tamaños, y que tienen una pinza para fijarlos a diversas superficies.



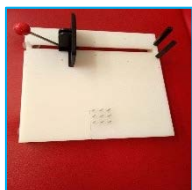
Fuente imagen: www.pccomponentes.com



TABLA PARA PREPARAR ALIMENTOS

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para cortar, picar y dividir al preparar comida y bebida (15.03.06)



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en webs especializadas.

Precio aproximado: desde 60 €.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://youtu.be/BoOLM6bSo3U>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Tabla de ayuda de cocina para preparar alimentos. Sistema de preparación de alimentos con tabla de cortar.

¿CÓMO SE USA?

La abrazadera de plástico sujeta elementos tales como latas o tazas y las púas de acero inoxidable sostienen los vegetales para pelarlos. Tiene pies antideslizantes tipo ventosa que evita que la tabla se desplace.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

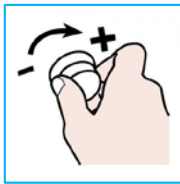
Fuente imagen: COTOGA



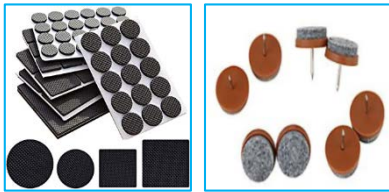
TACOS PARA PATAS DE MUEBLES

CÓDIGO ISO:

Extensores de patas
(18.15.03)



ABVD



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias. Los hay de muchos precios a partir de 30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.eastin.eu

[Amazon.es](https://www.amazon.es) : [tacos para sillas](#)

[Conteras, fieltros y patines · LEROY](#)

[MERLIN](#)

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Se colocan bajo las patas del mobiliario para aumentar la longitud de las patas.

¿CÓMO SE USA?

De diferentes alturas, grosores y colores se colocan bajo las patas de los muebles, para elevar su altura.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

No arrastrar los muebles sobre estos dispositivos, ya que podría ser peligroso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden hacer con madera, en un torno. Cuidando de colocar una goma antideslizante en su base y dejar un reborde en la zona superior que mantenga dentro de su superficie la pata del mueble a elevar.



Fuente imágenes:

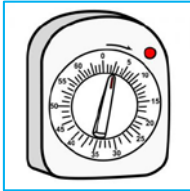
www.amazon.es

<https://pixabay.com/es/photos/>



TEMPORIZADORES

CÓDIGO ISO:
Temporizadores
(24.15)



ABVDY AIVD



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ferreterías. Precio aproximado: 10-15€

MÁS INFORMACIÓN

www.leroymerlin.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivos que pueden ser programados en intervalos de tiempo fijos para controlar un aparato eléctrico.

¿CÓMO SE USA?

El aparato consta de dos ruedas. Una indica la hora y la otra sirve para programar los tiempos on/off. Enchufaremos el aparato que queremos que se encienda por tramos, por ejemplo, un radiador, sobre el temporizador y éste lo enchufaremos a la corriente eléctrica.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Seguir instrucciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden programar alarmas para recordar el encendido o apagado de los aparatos puede ser una alternativa.

Fuente imagen: www.efectoled.com



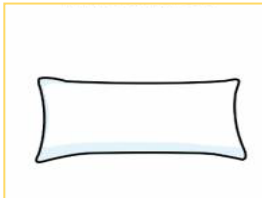
Sueño y Descanso

- Almohada musical
- Cama eléctrica
- Cojín Antiescaras
- Colchón Antiescaras
- Sillón de descanso.
- Sistemas de posicionamiento para MMII
- Sistemas de posicionamiento para MMSS



ALMOHADA MUSICAL

CÓDIGO ISO:
Ropa de cama
(18.12.15)



DESCANSO Y SUEÑO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y online.

Por internet en tiendas especializadas.

Precio aproximado: desde 60 euros.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.ayudasdinamicas.com>

<https://espaciohogar.com/haz-tu-propia-almohada-musical/>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un apoyo cervical fabricado en espuma viscoelástica con dos inapreciables y pequeños altavoces incorporados durante el proceso de fabricación. Un discreto jack que sale de la parte posterior, se puede conectar a un reproductor de música (no incluido en el precio). Muy práctica para una gran cantidad de situaciones, como ayudar a conciliar el sueño, tranquilizar a pacientes encamados inquietos, escuchar la radio, la TV, etc.

¿CÓMO SE USA?

Solo hay que enchufar el mp3 o el móvil al cable que lleva la almohada y toda su superficie se convierte en altavoz.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, no deben exponerse al sol u otras fuentes de calor.

Se debe limpiar la funda con un paño húmedo y jabón (sin alcohol) y dejar secar al aire. No planchar. La desinfección también puede ser con productos de pulverización en frío.

Se aconseja adquirir una segunda funda de recambio para evitar el contacto con el acolchado durante los lavados.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Existen enlaces en internet que te enseñan a elaborar tu propia almohada musical. Se incorpora el enlace en el apartado "más información"



Fuente imagen: COTOGA



CAMA ELECTRÓNICA ARTICULADA

CÓDIGO ISO:

Camas y lechos desmontables con
ajuste motorizado
(18.12.10)



DESCANSO EN DECÚBITO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y Mueblerías.

Por internet en tiendas online.

Precio aproximado: desde 150 euros.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.ayudasdinamicas.com>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un mueble de gama alta que se utiliza para conseguir diferentes posiciones de descanso sin necesidad de manipularla de manera manual. Consta de un somier de malla o láminas articulado y de un motor de baja tensión que se manipula por medio de un mando con cable.

Pueden tener ruedas con freno y carro elevador.

Se combina con colchones de materiales flexibles.

¿CÓMO SE USA?

Pulsando los diferentes botones acoplados a un mando se puede regular el ángulo de inclinación de la cabeza, del tronco y de las piernas, según sean de 2, 3 o 4 planos.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

- Para potenciar la durabilidad de la cama se debe comprobar que no hay daños o suciedad en las ruedecillas, frenos, motor o somier.
- Realizar limpieza con productos no abrasivos o un paño húmedo en agua y jabón.
- Observar los tornillos y pasadores de sujeción, comprobando que están bien apretados.
- Asegurarse de que los elementos de ajuste mecánico funcionan perfectamente y no hay desgaste o abrasión.
- Los cables y enchufes deben estar limpios, sin dobleces y sin cortes. También el resorte de presión de gas.
- Cada dos meses es conveniente lubricar las partes móviles.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se pueden adquirir de segunda mano o con prestaciones menos modernas como el dispositivo de manivela, la ausencia de elementos como las ruedas o las barandillas laterales.

Fuente imagen: COTOGA



COJÍN ERGONÓMICO DE MATERIAL VISCOELÁSTICO

CÓDIGO ISO:

Cojines de asiento y accesorios para
asientos
(18.10.06)



DESCANSO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y online.

Amazon.es

Precio aproximado: desde 25 euros.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.ayudasdinamicas.com>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una superficie especial para silla o sillón diseñado para personas que pasan un largo tiempo sentados y tienen un **riesgo medio a elevado** de sufrir escaras. Reparten el peso del cuerpo, aliviando la presión y evitando las temidas úlceras.

Hay muchos tipos según los materiales de los que están fabricados pero el más utilizado por su eficacia y precio es el cojín de espuma viscoelástica.

¿CÓMO SE USA?

A causa de la forma anatómica, para una buena posición sentado primero hay que asegurarse que el tamaño del cojín sea compatible con la silla donde normalmente se vaya a utilizar, y que el asiento de ésta no esté demasiado inclinado.

Deben usarse cubiertos de una funda de poliuretano. Entre ésta y el usuario, no se debe intercalar otros elementos.

No se aconseja utilizar el cojín para otra parte del cuerpo fuera de la prevista (zona sacro-glútea).

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, deben colocarse en plano y no exponer a fuentes de calor.

Se debe limpiar la funda con un paño húmedo y jabón (sin alcohol) y dejar secar al aire. No planchar. La desinfección también puede ser con productos de pulverización en frío.

Se aconseja adquirir una segunda funda de recambio para evitar el contacto con el cojín durante los lavados.

OTRAS ALTERNATIVAS

Para personas con bajo riesgo de padecer escaras otras alternativas son los cojines de espuma o gel. También se han difundido los de poliuretano y los de borreguillo, pero no son recomendables para largos periodos sentados ya que transpiran menos y la piel sufre.

Para personas con alto riesgo de padecer escaras la opción más recomendable es el cojín de celdas de aire.

Fuente imagen: www.ayudasdinamicas.com



COLCHÓN ANTIESCARAS DE CELDAS

CÓDIGO ISO:

Colchones y cubiertas de colchones
(18.12.18)



SUEÑO Y DESCANSO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y online.

Amazon.es

Precio aproximado:

De celdas esféricas tipo burbujas (pesos menores de 90-100 kg): desde 35 €

De cilindros paralelos entre 70 y 300 dependiendo del precio: desde 130 €

MÁS INFORMACIÓN

www.cuidading.com

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una superficie especial para la cama diseñada para personas que pasan un largo tiempo en ella. Reparte el peso del cuerpo, aliviando la presión y evitando así que aparezcan las temidas heridas que salen en la piel debido a la inmovilidad.

Hay muchos tipos según los materiales de los que están fabricados pero el más utilizado por su eficacia es el colchón de celdas de aire alternantes. Las opciones de gama superior incluso lateralizan al usuario programando cambios posturales.

¿CÓMO SE USA?

Van encima de cualquier colchón (salvo de muelles si se trata de una cama articulada) y hay que hincharlo antes de que el paciente está acostado. Funcionan con un motor de aire, que lo infla y luego regula el flujo, por lo que siempre tienen que estar conectados a la corriente. Se recomienda que el motor se coloque a los pies de la cama para evitar vibraciones.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Asegurarse de que el compresor es adecuado al voltaje eléctrico local y aumentar o bajar la presión en el regulador.

Limpiar con un paño húmedo y detergente suave (sin alcohol) y dejar secar al aire. No exponer al sol.

Revisar que las celdas o salidas de aire no se han dañado.

Se recomienda poner por encima una funda impermeable, transpirable, antibacteriana y bielástica (no se arruga).

OTRAS ALTERNATIVAS

Los colchones de espuma son asequibles y muy confortables, pero no se calificarían como anti-escaras. Los colchones de látex han estado muy de moda los últimos años, pero no son recomendables para personas con riesgo de escaras, ya que transpiran menos y la piel sufre. Los colchones de poliuretano con capa viscoelástica son una buena opción para **prevención** de escaras porque tienen "memoria, es decir, se adaptan al contorno del cuerpo y no se deforma, sino que vuelve a la posición inicial.

Fuente imagen: <https://hpmedical.com.bo/>



SILLONES BASCULANTES Y ELEVADORES

CÓDIGO ISO:

Sofás, butacas y sillones de reposo o descanso
(18.09.15)



DESCANSO EN SEDESTACIÓN



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y Mueblerías.

Por internet en páginas como Amazon.

Precio aproximado: desde 150 euros.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.ayudasdinamicas.com>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ SON?

Se trata de butacas con laterales u orejeras que permiten adoptar una postura de auténtico descanso, o bien facilitar la incorporación inclinándose hacia delante. Pueden tener ruedas para el traslado o acoplar otros elementos como una mesa.

¿CÓMO SE USA?

Pulsando los diferentes botones acoplados a un mando se realizan las siguientes funciones:

- Levantar suavemente las piernas.
- Bascular hacia atrás el asiento y reclinar el respaldo.
- Bascular hacia delante el asiento.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

- Para una mayor durabilidad, el material (sea piel, polipiel o tela) no debe exponerse a fuentes de calor.
- Se debe limpiar la funda con un paño húmedo y jabón (sin alcohol) y dejar secar al aire.
- En el caso que se produzca una mancha, eliminarla lo antes posible, con productos especiales y sin frotar, procediendo siempre desde el exterior hacia el centro para evitar que la mancha se extienda.
- Para manchas de grasa, utilizar polvos de talco en la zona afectada y deja actuar una hora. A continuación, limpiar la zona con un cepillo de cerdas blandas.
 - Cada 15 días es aconsejable aspirarlo.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Reposapiés.

Elevadores de mobiliario.

Cojín elevador.



Fuente imágenes: COTOGA

www.eauphotel.es

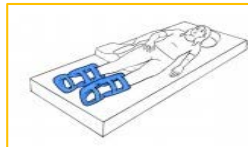
www.ayudasdinamicas.com



SISTEMAS DE POSICIONAMIENTO PARA MIEMBROS INFERIORES

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para la protección (09.06)



DESCANSO EN DECÚBITO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y online.

Por internet en tiendas especializadas.

Precio aproximado: desde 10 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.ayudasdinamicas.com>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ SON?

Son dispositivos acolchados que permiten mantener las articulaciones y partes blandas en posición de descanso, al tiempo que alivian presión previniendo las temidas úlceras. También se les llama aductores de rodillas, botas antiescaras de suspensión, taloneras con curva, patucos protectores, etc.

¿CÓMO SE USAN?

Se colocan en las zonas de riesgo para mantener separadas las rodillas, mantener las piernas elevadas, descargar presión en el talón y zona sacra, etc.

Se debe supervisar la colocación adecuada al menos cada 2 horas para detectar necesidades de corrección.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, no deben exponerse al sol u otras fuentes de calor.

Se debe limpiar la funda con un paño húmedo y jabón (sin alcohol) y dejar secar al aire. No planchar. La desinfección también puede ser con productos de pulverización en frío.

Se aconseja adquirir una segunda funda de recambio para evitar el contacto con el acolchado durante los lavados.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Existen alternativas más baratas en farmacias no especializadas.

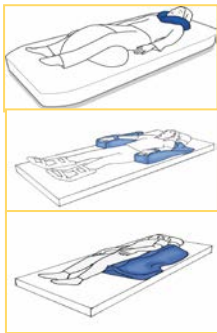
También en tiendas multihogar se pueden encontrar alternativas similares no homologadas, con un precio inferior.

Fuente imagen: www.dortomedical.com



SISTEMAS DE POSICIONAMIENTO PARA CABEZA, TRONCO Y BRAZOS

CÓDIGO ISO:
Productos de apoyo para la protección
(09.06)



DESCANSO EN DECÚBITO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y online.
Por internet en tiendas especializadas.
Precio aproximado: desde 60 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

[Cabezales y posicionamiento cabeza \(ortoweb.com\)](http://ortoweb.com)

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ SON?

Son dispositivos acolchados que permiten mantener las articulaciones y partes blandas en posición funcional o de descanso, al tiempo que alivian presión previniendo las temidas úlceras o escaras.

También se les llama cojines posicionadores de cuello, férulas de descanso, cuñas posicionadoras de brazos, cojines tubulares, almohada decúbito lateral de 30°, etc.

¿CÓMO SE USAN?

Se colocan en las zonas de riesgo para mantener los brazos elevados, para conservar el tronco en posición semilateral o la cabeza bien apoyada.

Se debe supervisar la adecuada colocación al menos cada 2 horas para comprobar si necesita correcciones.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, no deben exponerse al sol u otras fuentes de calor.

Se debe limpiar la funda con un paño húmedo y jabón (sin alcohol) y dejar secar al aire. No planchar. La desinfección también puede ser con productos de pulverización en frío.

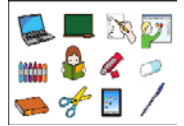
Se aconseja adquirir una segunda funda de recambio para evitar el contacto con el acolchado durante los lavados.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas multihogar se pueden encontrar alternativas similares no homologadas, con un precio inferior.

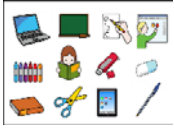


Fuente imágenes: www.ayudasdinamicas.com
www.fisiomarket.com



Educación

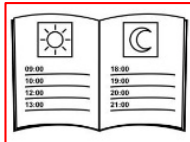
- Agenda escolar
- Ceras para dedos
- Compás adaptado
- Cuadernos de escritura
- Empuñaduras para regla
- Lápiz pedagógico
- Lupa de lectura
- Manguito adaptado para escritura
- Pinceles adaptados
- Tijeras adaptadas



EDUCACIÓN

AGENDA ESCOLAR

CÓDIGO ISO
Calendarios y agendas/horarios
(22.27.15)



EDUCACIÓN: Organización y planificación.



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías.
Online.
www.amazon.es

Precio aprox.: 5-20€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.amazon.es/agenda-escolar/s?k=agenda+escolar>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Agenda diseñada y personalizada para organizar y planificar las rutinas diarias, semanales y mensuales.

¿CÓMO SE USA?

Se emplea en papel o en formato electrónico, se registra a diario o semanalmente, las actividades a realizar para poder organizar las rutinas.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Usar con las manos limpias.
Escribir en superficie lisa en horizontal.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Agenda imprimible:

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/1875/Agenda_para_Colegio-Casa.pdf

Agendas online y software para crearlas:

https://www.proyectosfundacionorange.es/intic/intic_agenda/index.php

https://www.canva.com/es_es/crear/agenda-personal/

Fuente imagen: www.caype.com/



CERAS PARA DEDOS

CÓDIGO ISO

Productos de apoyo para el entrenamiento/aprendizaje de habilidades de dibujo y pintura (05.240.6)



EDUCACIÓN: Pintura



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Ceras para estimular la movilidad en los dedos y la motricidad en diferentes modalidades con la misma pintura.

¿CÓMO SE USA?

Se introduce la cera en el dedo y se colorea moviendo el dedo de un lado a otro, también se puede usar sin introducir el dedo.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Afilar con la cera fuera del dedo.

Ajustar la cera con cuidado.

No acercar la cera a superficies calientes.

Evitar exposición al sol.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías.

Online.

www.hoptoys.es

www.amazon.es

Precio aprox.: 5-10€

EJEMPLOS DE USO

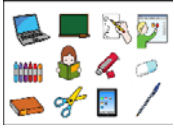
<https://www.youtube.com/watch?v=NMpVMNyocRY>



MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.hoptoys.es/material-escolar-ergonomico/ceras-para-dedos-x-6-p-2743.html>

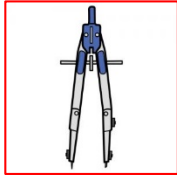
Fuente imágenes: www.hoptoys.com



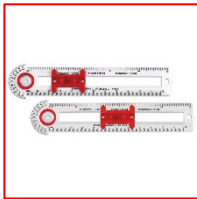
EDUCACIÓN

COMPÁS ADAPTADO

CÓDIGO ISO:
Productos de apoyo para terapia y
entrenamiento / aprendizaje de la
comunicación
(05.03)



EDUCACIÓN: DIBUJAR



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías / 3 € aprox.
www.hoptoys.es
www.carlin.es
www.amazon.es

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.hoptoys.es/dyspraxie-50-solutions-pour-l-aider-au-quotidien/compas-bullseyes-p-2674.html>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Compás sin punta.

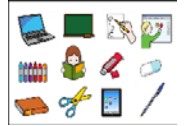
¿CÓMO SE USA?

En este compás se pone un dedo dentro del círculo para fijarlo y con la otra mano se sujeta el lápiz haciendo la circunferencia.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

No llevar a la boca.

Fuente imagen: www.hoptoys.com

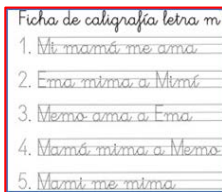


CUADERNOS DE ESCRITURA

CÓDIGO ISO:
Productos de apoyo para terapia y
entrenamiento / aprendizaje de la
comunicación
(05.03)



EDUCACIÓN: ESCRITURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías
Precio: 1.50- 20 € aprox.
www.hoptoys.es
www.amazon.es

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Cuaderno con ejercicios de grafismo.

¿CÓMO SE USA?

Se utiliza para desarrollar las habilidades y destrezas motrices necesarias para adquirir soltura y agilidad en el lenguaje escrito.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

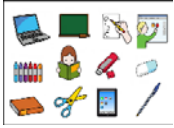
No colocar en superficie húmeda.

Utilizar con las manos limpias.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Imágenes obtenidas en buscadores como Google de grafismo para imprimir.

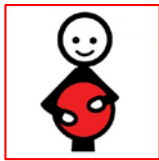
Fuente imagen: www.imageneseducativas.com



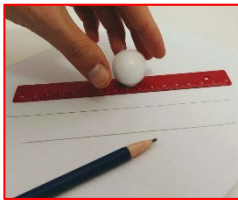
EDUCACIÓN

EMPUÑADURAS PARA REGLAS

CÓDIGO ISO:
Productos de apoyo para fijar y
posicionar piezas de trabajo y
herramientas
(28.12.06)



EDUCACIÓN: SUJECCIÓN



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías y tiendas online.
Precio: 4.50€ aprox.
www.amazon.es
www.hoptoys.es

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.hoptoys.es/dyspraxie-50-solutions-pour-l-aider-au-quotidien/empunaduras-para-reglas-y-cartabones-p-9784.html>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Empuñadura que se fija con una ventosa.

¿CÓMO SE USA?

Se usa para la sujeción de las reglas.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Lavar después de cada uso.

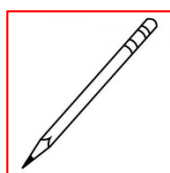
Fuente imagen: COTOGA



LÁPIZ PEDAGÓGICO

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para terapia y entrenamiento / aprendizaje de la comunicación
(05.03)



EDUCACIÓN: ESCRITURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tienda online de ymaginaproject.
Precio: 12 € aprox.
<http://ymaginaproject.com/>

MÁS INFORMACIÓN:

<http://ymaginaproject.com/producto/lapiz-oferta-2x1>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Lápiz diseñado para corregir la posición de los dedos y prensión del lápiz.

¿CÓMO SE USA?

Necesario Tablet o Smartphone con cualquier tipo de App de dibujo o escritura para su utilización.

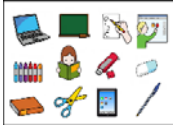
CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

La única patente es de Ymaginaproject.

Fuente imagen: <http://ymaginaproject.com>



LUPA DE LECTURA

CÓDIGO ISO

Gafas, lentes y sistemas de lentes para aumento
(22.03.09)



EDUCACIÓN: LECTURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias.
Online.

Precio aprox.: 10-30€

www.amazon.es

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.amazon.es/lupas-lectura/b?ie=UTF8&node=4352920031>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Lupas diseñadas para el aumento de los caracteres de lectura de periódicos, guías, revistas, tabletas, entre otros.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca la lupa encima de la página a leer y se desplaza en función.

DIFERENTES ESTILOS DE LUPAS



Lupa sin soporte



Lupa con soporte



Lupa con luz

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar la lente antes y después de usarla.
Usar en una superficie lisa y horizontal.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

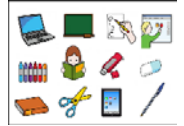
Existe una aplicación para teléfonos móviles y tabletas que sirve de aumento y facilitación de lectura para textos no muy extensos:

Android y Apple:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mmapps.mobile.magnifier&hl=es>

<https://www.youtube.com/watch?v=dm7HFX0ckYc>

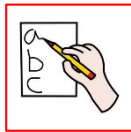
Fuente imagen: COTOGA



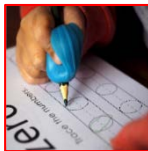
MANGUITO ADAPTADO PARA ESCRITURA

CÓDIGO ISO

Dispositivos manuales para dibujo y escritura
(22.12.03)



EDUCACIÓN: Dibujo y escritura



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías.
Ortopedias.
Online.

Precio aprox.: 2-15€

www.hoptoys.es

www.amazon.es

Tiendas Tiger.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.bloghoptoys.es>

Fuente imagen: https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/06/16/43/writing-3587908_1280.jpg

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Asideros para escritura, como el lápiz o el bolígrafo, para facilitar la colocación de los dedos y permitir el agarre.

¿CÓMO SE USA?

Dependiendo de la necesidad de agarre para la escritura se emplea con diferentes pinzas y prensiones.

DIFERENTES ESTILOS DE MASA MULTISENSORIAL



Manguito
Wrap



Maguitos
gruesos



Combi-
Manguitos

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar la superficie cada vez que se use.

Ajustar al lápiz con cuidado.

No acercar el manguito a superficies calientes.

Evitar exposición al sol.

CONSEJOS PARA ELEGIR LOS MANGUITOS

<https://www.bloghoptoys.es/vuelta-al-cole-2015-material-escolar-ergonomico-para-facilitar-la-escritura/>

<https://www.bloghoptoys.es/como-elegir-bien-los-manguitos-para-escribir/>

<https://www.bloghoptoys.es/grafismo-prepara-a-hijo-para-escritura/>



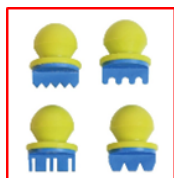
PINCELES ADAPTADOS

CÓDIGO ISO

Dispositivos manuales para dibujo y escritura
(22.12.03)



EDUCACIÓN: PINTAR



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Pinceles diseñados para el uso de diferentes prensiones y agarres para facilitar la pintura en distintos materiales.

¿CÓMO SE USA?

Dependiendo del agarre se usa de una determinada forma u otra, con agarre tridigital, monodigito, palmar, esférico, entre otros.

DIFERENTES ESTILOS DE PINCELES



Pincel agarre tridigital



Pincel con agarre esférico



Pincel

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas de manualidades.

Online:

www.hoptoys.es

www.amazon.es

Precio aprox.: 5-20€

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar después de usarlo para no traspasar colores.

Supervisión en caso de ser niña/o.

No poner en contacto con el sol.

Usar con pintura al agua.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Pinceles para hacer en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=lkEEhnzwaY>

<https://www.youtube.com/watch?v=yr6EP6hvmA>

(adaptado a pinceles para facilitar el agarre).

MÁS INFORMACIÓN:

[Puños para lápices, pinceles...12](#)

[Unidades \(ortopediaencasa.com\)](#)

www.hoptoys.es

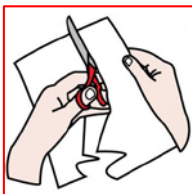
www.amazon.es



TIJERAS ADAPTADAS

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para terapia y entrenamiento/ aprendizaje de la comunicación
(05.03)



EDUCACIÓN: RECORTAR



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Son tijeras con apertura automática de las hojas.

¿CÓMO SE USA?

Se usan para recortar, facilitando el gesto.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

No llevar a la boca.

Se recomienda que exista supervisión por parte de un adulto si el niño o niña que las utilice tiene dificultades para su manejo o hay riesgo de que se dañe con ellas.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías/ jugueterías / 2.90 aprox.

Online:

www.hoptoys.es

www.amazon.es

www.carlin.es

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.amazon.es/Handel-mehr-Tijeras-apertura-autom%C3%A1tica/dp/B003BECXHA>

Fuente imagen: COTOGA



Trabajo

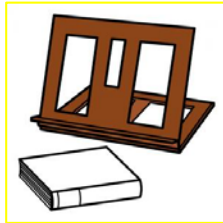
- Atriles de lecto-escritura
- Bolígrafos adaptados
- Lector de textos
- Lupas
- Mesa con escotadura
- Pasapáginas
- Tijeras de presión



ATRILES LECTURA-ESCRITURA

CÓDIGO ISO:

Atriles para libros y sujeta-libros
(22.30.15)



TRABAJO: LECTURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia, en tiendas de dispositivos electrónicos o en grandes superficies comerciales.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 4 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Atril para leer o escribir con facilidad de forma ergonómica.

¿CÓMO SE USA?

Diseñado de una manera simple, no requiere montaje y es fácil de apilar y almacenar. Existen mesas con función de atril incluido.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpeza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE



Fuente imagen: COTOGA



BOLÍGRAFOS ADAPTADOS

CÓDIGO ISO:

Dispositivos manuales para dibujo y escritura (22.12.03)



TRABAJO: ESCRITURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia, en librerías o grandes centros comerciales.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 3 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.able2.es/vivir/escribir/manguito-reforzado-para-boligrafos-3-uds.html>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ SON?

Bolígrafos adaptados con distintos dispositivos que facilitan su agarre y su uso de forma ergonómica.

¿CÓMO SE USA?

Diseño ergonómico que induce a un posicionamiento manual que permite al sujeto realizar la pinza fácilmente. Recurso muy interesante para aquellas personas que presenten dificultades en la psicomotricidad fina.

Los maguitos moldeados disponen de una superficie antideslizante y se adapta al perfil de la mano.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Según instrucciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Uso y colocación de engrosadores de bajo coste o introducir el bolígrafo en algún soporte circular como una pelota de tenis o formas de poliespán.



Fuente imágenes: COTOGA



LECTOR DE TEXTOS ELECTRÓNICO

CÓDIGO ISO:

Materiales de lectura sonoros
(22.30.03)



TRABAJO: LECTURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar a distribuidoras de material informático.

También se encuentran aplicaciones gratuitas en la web.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://support.microsoft.com/es-es/help/14234/windows-hear-text-read-aloud-with-narrator>

<https://ttsreader.com/es/>

<https://www.naturalreaders.com/software.html>
(compatible con Windows y Mac)

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivos o aplicaciones que facilitan la compresión y documentos escritos mediante el audio de los textos.

¿CÓMO SE USA?

Se introduce el documento y la aplicación descifra el texto para narrarlo en voz alto. Se requiere el uso de un ordenador y de un altavoz para su uso.

El sistema operativo de Microsoft Windows dispone de una herramienta que facilita el uso del ordenador.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Según las instrucciones del desarrollador del programa.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Las opciones de accesibilidad del sistema operativo Windows permiten seleccionar un “narrador” que relata todo lo que está ocurriendo en el ordenador.

También se encuentran aplicaciones gratuitas en la web.

Fuente imagen: <https://www.reineckervision.de/en/products/video-magnifiers/veo-vox/>



LUPAS

CÓDIGO ISO:

Gafas, lentes y sistemas de lentes para aumento
(22.03.09)



TRABAJO: LECTURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia, en librerías o grandes centros comerciales. También se encuentra con facilidad en la web.
Precio aproximado: desde 5 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.bienestarsenior.com/lupa-de-lectura-con-soporte.html>
www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Lupa que agranda el tamaño de la letra para facilitar la lectura.

¿CÓMO SE USA?

El dispositivo se acerca al documento para leer. Recomendado para personas con problemas en la visión. Existen distintos modelos para el uso con las manos, con el cuello y de aproximación mecánica.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE



Fuente imagen:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ru%C4%8Dn%C3%AD_elektronick%C3%A1_lupa.jpg

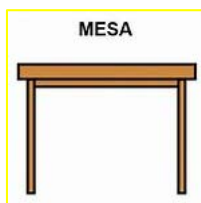


MESA CON ESCOTADURA

CÓDIGO ISO:

Mobiliario y elementos de mobiliario para el lugar de trabajo

(28.03.03)



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Se trata de una mesa con una apertura frontal en forma semicircular para permitir el acercamiento de una persona en silla de ruedas y que pueda utilizar de forma adecuada toda la superficie de la mesa

¿CÓMO SE USA?

En las escotaduras de los lados se colocan a la persona en silla de ruedas (anchos especiales para el apoyo de miembros superiores).

Existe una opción con atril incluido.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en la web.

Precio aproximado: desde 300 euros.



MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.ortopediamimas.com/camas-y-mobiliario/mesas-atril/5539-mesa-auxiliar-joy.html>

Fuente imagen: COTOGA



PASAPÁGINAS PUNTERO

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para la lectura
(22.30.12)



TRABAJO: LECTURA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial
en una ortopedia.

También se encuentra con facilidad en
la web.

Precio aproximado: desde 20 euros.

MÁS INFORMACIÓN

www.mundoabuelo.com

<https://ortopediaencasa.com/ayuda-pasapaginas-4546.html>.

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dispositivo de ayuda para pasar páginas para una fácil lectura.
También se utiliza para facilitar el tecleo en ordenador.

¿CÓMO SE USA?

Diseñada para personas que tienen limitado agarre o debilitada la musculatura de los dedos. Se necesita la flexión de la muñeca y codo para un uso apropiado de esta herramienta.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se puede crear un dispositivo de bajo coste con material de uso diario.

<http://productosdeapoyotomalaga.blogspot.com/2014/02/productos-de-bajo-coste.html>



Fuente imagen:

<https://www.zannasalud.com/condicion/elegir/ayudante-para-pasar-la-hoja-turn-pages-ref-zanc21037/>



TIJERAS DE PRESIÓN

DESCRIPCIÓN

CÓDIGO ISO:
Producto de apoyo para confeccionar y
mantener tejidos
(15.15.21)



TRABAJO: CORTAR



¿QUÉ ES?
Tijera con dos asas en forma de T y punto roma. Adecuadas para el uso con una sola mano.

¿CÓMO SE USA?
Se utilizan apretando las asas con los dedos o apoyando las tijeras sobre una mesa y presionando.
La tijera se vuelve a abrir automáticamente cuando se deja de ejercer presión.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza y mantenimiento según indicaciones del fabricante.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Se puede comprar de forma presencial en una ortopedia.
También se encuentra con facilidad en la web.
Precio aproximado: desde 20 euros.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Adaptación de tijeras para facilitar el agarre y su uso (ver imagen inferior). Más información:

<https://es.slideshare.net/pennypalma/tijeras-adaptadas-conagarremultiple>



MÁS INFORMACIÓN:

<http://personaswip.com>

www.ortopediaencasa.com

Fuente imagen: COTOGA



Ocio y participación social

- Bolsa de viaje
- Canasta de baloncesto
- Cinturón de flotación
- Galicia Le
- Silla anfibia
- Productos de apoyo para juegos de mesa
- Soporte de brazo estable para jardinería
- Triciclo



BOLSA DE VIAJE

CÓDIGO ISO
Ayudas para transportar
(24.36.03)



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Online: Phoenix Instinct.
Precio aproximado: 230€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.phoenixinstinct.com/product/phoenix-compact-bag>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una bolsa de viaje acoplable a una silla de ruedas.

¿CÓMO SE USA?

Se acopla al tubo trasero de la silla de ruedas.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

No requiere mantenimiento, únicamente buen uso y cuidado del material.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Se puede acoplar una maleta de viaje con ruedas a la parte trasera de una silla de ruedas mediante una goma elástica.



Fuente imagen: <https://www.phoenixinstinct.com>



CANASTA DE BALONCESTO

CÓDIGO ISO:
Ayudas para ejercicio y deporte
(30.09)



OCIO: DEPORTE



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una canasta de baloncesto para suelo que consta de aro, red y una estructura para que se mantenga en pie.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca sobre la zona de juego donde se vaya a practicar el deporte.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

No requiere mantenimiento.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Online: elksport, Amazon.
Precio aproximado: 51€

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Elaboración casera con un aro de gimnasia y una red de cualquier tipo. Para el soporte en el suelo se pueden utilizar 3 picas de gimnasia.

MÁS INFORMACIÓN:

<https://elksport.com>

<https://www.amazon.es>

*El diámetro del aro que se vende en la web de elksport es mayor que el de Amazon.



CINTURÓN DE FLOTACIÓN

CÓDIGO ISO
Ayudas para flotar
(09.33.39)



OCIO: DEPORTES



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un cinturón que permite permanecer en la superficie del agua y facilita los desplazamientos acuáticos.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca el cinturón en la parte lumbar y se ajusta la correa de regulación.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Comprobar que el cierre funciona correctamente.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas deporte.
Online: Decathlon, Amazon.
Precio aproximado: 5€

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Elaboración casera con un churro de natación (cortado en 4 partes) y dos correas para perro con sus correspondientes arneses.

MÁS INFORMACIÓN:

www.decathlon.es

www.amazon.es

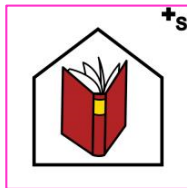


Fuente imagen: www.decathlon.es



GALICIA LE

CÓDIGO ISO
Libros sonoros (21.54.03)
Presentación multimedia de libros
(21.54.12)



OCIO Y ESPARCIMIENTO



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una plataforma de préstamo de obras en formato electrónico de las bibliotecas públicas gallegas. Ofrece acceso a audiolibros.

¿CÓMO SE USA?

Se requiere un dispositivo electrónico (móvil, Tablet, ordenador) y acceso a internet. Se accede al catálogo mediante el registro de una cuenta de socio de biblioteca (en caso de no ser socio se debe acudir previamente a la biblioteca para darse de alta).

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

No se requiere.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Gratuito.

MÁS INFORMACIÓN:

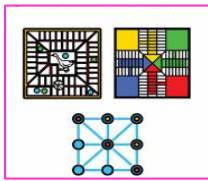
<https://www.galiciale.gal/>

Fuente imagen: <https://nux.xercode.es/wp-content/uploads/2015/05/Galicia-Le.png>



PRODUCTOS DE APOYO PARA JUEGOS DE MESA

CÓDIGO ISO:
Juegos
(30.03.09)



OCIO Y TIEMPO LIBRE



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Amazon.
Tiendas especializadas
físicas y online.
Precio según producto.

MÁS INFORMACIÓN:

https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/cat_apo/catalogo/index.htm

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Se trata de productos diseñados para participar en actividades de esparcimiento a personas con dificultades de visión, de motricidad fina, de audición.

- Productos de mayor tamaño y letras grandes.
 - Productos con relieves y texturas.
 - Productos con agarres.
 - Aplicaciones móviles.

¿CÓMO SE USAN?

Se explican las instrucciones de uso en los manuales que acompañan a cada producto según el tipo.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Para una mayor durabilidad, debe consultarse las indicaciones anexas según el material del producto en cuestión.

Se debe mantener guardado en el envase original.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En las tiendas multihogar se pueden encontrar alternativas similares no homologadas.

Fuente imágenes: <http://productosdeapoyotomalaga.blogspot.com/>
www.mundoabuelo.com/

COTOGA



SILLA ANFIBIA

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para natación y deportes acuáticos (30.09.33)



OCIO Y TIEMPO LIBRE



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un asiento especial para ir por la arena y flotar en el agua: facilitando la transferencia de personas con movilidad reducida para bañarse o descansar en una posición muy confortable.

Dispone de dos apoyabrazos flotadores y ruedas anchas.

¿CÓMO SE USA?

Debe ser usada con la asistencia de otra persona, respetando las precauciones de seguridad y normas vigentes (algunos ayuntamientos disponen de este servicio para sus playas accesibles).

Se desmonta y se pliega rápidamente para su transporte o almacenamiento. Está fabricada con materiales de alta resistencia y fácil limpieza, para favorecer el desplazamiento sobre cualquier terreno (playas, piscinas con rampa).

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Está fabricada con materiales inoxidables y cuenta con asiento y respaldo de tela que seca rápidamente. Es resistente, confortable y se puede plegar fácilmente. Una vez terminado el baño, es necesario limpiarla de la sal con agua dulce para un correcto mantenimiento.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias físicas y online.

Por internet en tiendas online.

Precio aproximado:

Desde 1500 euros.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Existen muchos tipos de sillas anfibia de menos o más coste dependiendo de los accesorios que tengan. Otra opción posible es la muleta anfibia que no se clava en la arena y tiene un soporte acuático. Se puede adquirir desde 45 euros.

MÁS INFORMACIÓN:

www.ortopediaminas.com



Fuente imagen: COTOGA

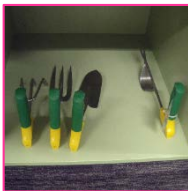


SOPORTE BRAZO ESTABLE JARDINERÍA

CÓDIGO ISO
Herramientas para jardinería
(30.21.03)



ESPARCIMIENTO Y OCIO



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un soporte para utilizar todo tipo de herramientas básicas de jardinería.

¿CÓMO SE USA?

El brazo de soporte, por donde se introduce el brazo, se ajusta a la parte posterior de todas las herramientas de jardinería.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpieza, buen uso y cuidado del material.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Online: Bienestar Senior.
Precio aproximado: 22€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.bienestarsenior.com/herramienta-de-jardin-soporte-para-brazo.html>

Fuente imagen: COTOGA



TRICICLO

CÓDIGO ISO.
Triciclos con pedales
(12.18.06)



OCIO: DEPORTE



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Online: OrtoEspaña, Wonduu.
Precio aproximado: 250€

MÁS INFORMACIÓN:

www.ortopediaortoespana.es

www.wonduu.com

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es un vehículo de tres ruedas que permite realizar ciclismo adaptado.

¿CÓMO SE USA?

El vehículo es impulsado con los pies por la persona que va encima.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

- Comprobar la presión de los neumáticos.
- Verificar los frenos.

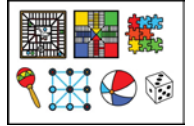
En caso de avería, realizar inspección y ajustes necesarios.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Incorporación de dos ruedines traseros a una bicicleta.

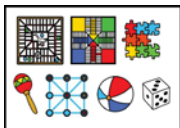


Fuente imagen: COTOGA



Juego

- Cojín Sensorial
- Dado grande de espuma
- Encajables y puzzles
- Juegos de construcción
- Libros de lectura fácil
- Mesa de luz
- Pelotas sensoriales
- Plastilina multisensorial



JUEGO

COJÍN SENSORIAL

CÓDIGO ISO

Equipos para áreas de juegos
(30.03.06)



JUEGO LIBRE



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas de deporte/ jugueterías.
Precio: 18 a 50 € aprox.

MÁS INFORMACIÓN:

www.hoptoys.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Cojines cubiertos de picos.

¿CÓMO SE USA?

Se usan para realizar circuitos táctiles o bien para el equilibrio corporal.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar cada vez que se use.
Mantener fuera de objetos punzantes.
Usar sin zapatos.

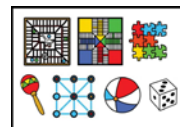
ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

[Decathlon.](#)

[Hoptoys.](#)

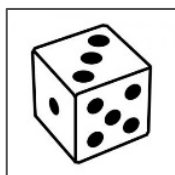


Fuente imágenes: <https://search.rakuten.co.jp>
www.decathlon.es
www.hoptoys.es



DADO GRANDE DE ESPUMA

CÓDIGO ISO
Juguetes
(30.03.03)



ESPARCIMIENTO Y OCIO



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Dado grande de espuma para uso en suelo o mesa para facilitar el agarre, el lanzamiento y control motor.

¿CÓMO SE USA?

Se agarra el dado con las dos manos y se lanza al aire para que caiga en una superficie y al azar escoja un número.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar la superficie cada vez que se use.

Guardar en un lugar cerrado.

No necesaria revisión.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas de juguetes.

Online: Amazon /ANRO/ Jugaia/ La tienda del maestro.

Precio aprox.: 4.5-10€

Comprar gomaespuma en una ferretería, realizar un cubo de las dimensiones que se considere y pintar en cada cara los números de los dados.

Como hacer en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=GEcvbsQnU5I>

Otros materiales:

Paño: https://www.youtube.com/watch?v=jl_4uARyLFI&t=10s

Cartulina: <https://www.youtube.com/watch?v=XmVajoYoa00>

MÁS INFORMACIÓN:

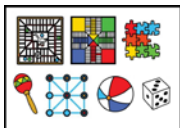
www.amazon.es

Otros dados:

<https://www.youtube.com/watch?v=6fIRT2a5VSE>

https://www.youtube.com/watch?v=5MAa_2RNShI

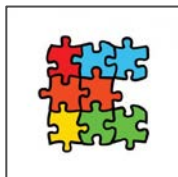
Fuente imagen: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Die_foam_stress_ball_slide.jpg



JUEGO

ENCAJABLES Y PUZZLES

CÓDIGO ISO:
Juegos
(30.03.09)



JUEGO: ESPARCIMIENTO Y OCIO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Papelerías, jugueterías:
12-40 € aprox.
www.hoptoys.es
www.amazon.es

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Piezas que encajan según sus características: matices de color, tallas y potencian la motricidad fina.

¿CÓMO SE USA?

Se realiza el agarre en la empuñadura y se coloca en el encaje correspondiente.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

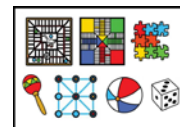
Mantener en lugar seco.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Como hacer en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=I BYr-CG03ao>

Fuente imagen: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Die_foam_stress_ball_slide.jpg



JUEGO DE CONSTRUCCIÓN

CÓDIGO ISO:
Juegos
(30.03.09)



JUGAR: MANIPULACIÓN



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tienda de juguetes o papelerías
Precio aprox: 10 a 70 €
www.hoptoys.es
www.amazon.es

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es
www.hoptoys.com

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Son juegos donde hay un conjunto de piezas, con las que se pueden hacer combinaciones, dependiendo del tamaño o forma para crear diversas estructuras.

¿CÓMO SE USA?

Se usa manipulando las piezas, realizando el agarre de las mismas.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

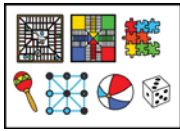
Limpiar después de cada uso.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Como hacer en casa:

https://www.youtube.com/watch?v=nxA_KYCYU4I

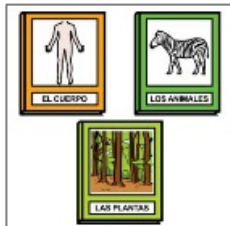
Fuente imagen: <https://kids-laboratory.co.jp/content/educational-toys/bornelund/>



JUEGO

LIBROS DE LECTURA FÁCIL

CÓDIGO ISO:
Materiales de lectura
(22.30.06)



ESPARCIMIENTO Y OCIO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Librerías.
Bibliotecas.
Online.

Precio aprox.: 10-30€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.biblogtecarios.es/susanapeix/lectura-facil-discapacidad/>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Libros adaptados para facilitación de lectura.

LISTADO LIBROS LECTURA FÁCIL

Cuentos del mundo.

<http://librosdelzorrorojo1.blogspot.com/2010/03/cuentos-del-mundo-otra-vez.html>

Colección Kalafate.

<https://coleccionkalafate.wordpress.com/tag/coleccion-kalafate/>

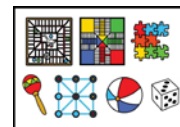
Ediciones Carambuco.

<https://carambucoediciones.com/>

Tríptico lectura fácil:

http://www.lecturafacil.net/media/2016_Triptico_libros_LF_2n_sem_web_xCbuHGw.pdf

Fuente imagen: <http://inclusion-europe.eu>



MESA DE LUZ

CÓDIGO ISO
Juguetes
(30.03.03)



JUEGO: Esparcimiento y ocio.



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Base luminosa que permite poder experimentar diferentes actividades de manera sensorial.

¿CÓMO SE USA?

Se emplea encima de una superficie plana, se colocan láminas, construcciones, fichas de colores, diferentes materiales. La mesa de luz provoca que la persona que la usa aumente su concentración y motivación en la actividad, siendo un medio de motivación y facilitación.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar la superficie cada vez que se use.

Mantener enchufado lejos de los niños.

Supervisión cuando se emplee por un niño.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas de iluminación.
Tiendas de juguetes.

Precio aprox.: 6-20€

www.efectoled.com

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Como hacer en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=pd5L9Wki9LM>

Artículos de interés:

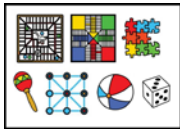
<https://www.mumuchu.com/blog/mesa-de-luz/>

MÁS INFORMACIÓN:

www.moraigthestore.com

www.amazon.es

Fuente imagen: <http://morinosei.com/>



JUEGO

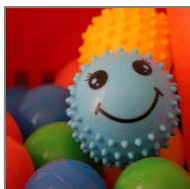
PELOTAS SENSORIALES

CÓDIGO ISO

Juguetes
(30.03.03)



ESPARCIMIENTO Y OCIO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tiendas de deportes.
Jugueterías.
Online.

Precio aprox.: 3€-30€

www.hoptoys.es

Tiger Decathlon Imaginarium.

MÁS INFORMACIÓN:

www.hoptoys.es
www.decathlon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Pelotas de diferentes texturas, tamaños y formas.

¿CÓMO SE USA?

Se emplean para proporcionar a la persona diferentes estímulos sensoriales agradables y permiten una prensión más fácil para el agarre.

DIFERENTES ESTILOS DE PELOTAS SENSORIALES



Pelota
Pompón



Pelota
ranuras



Pelota
pinchos



Fundas pelotas
sensoriales

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar la superficie una vez a la semana.

Usar en una superficie limpia.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

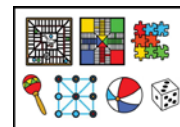
Ejemplo de cómo hacer en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QxaX3js5CY>

Alternativas sensoriales:

<https://www.youtube.com/watch?v=N996jvCYNks>

Fuente imágenes: <https://pixabay.com/photos/ball-nap-ball-pit-play-sensors-2039726/>
<https://pixabay.com/es/photos/kush-bola-colorido-70564/>
www.hoptoys.es



PLASTILINA MULTISENSORIAL

CÓDIGO ISO

Juguete
(30.03.03)



ESPARCIMIENTO Y OCIO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tienda de manualidades.
Papelerías.
Online.

Precio aprox.: 1-5€

www.amazon.es

www.hoptoys.es

Tiendas Tiger.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.hoptoys.es/plastilinas-multisensoriales-c-800.html>

<https://pixabay.com/es/photos/bola-azul-espigas-ronda-2061626/>

Fuente imágenes: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Slime_02471_Nevit.jpg
<https://pixabay.com/es/photos/cin%C3%A9tico-de-arena-mano-chico-3283726/>
www.hoptoys.es

DESCRIPCIÓN

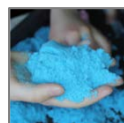
¿QUÉ ES?

Masa de diferentes texturas para ejercitar la manipulación y la motricidad fina, para el juego en diferentes vertientes: amasar, cortar, enrollar, apretar, aplastar, apilar entre otros.

¿CÓMO SE USA?

Se usa entre las manos, modelando la masa como se desee para uso terapéutico y/o de juego.

DIFERENTES ESTILOS DE MASA MULTISENSORIAL



Arena
Kinetic



Plastilina
Playfoam



Madd
Matt'r



Slime

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Limpiar la superficie cada vez que se use.

No mezclar las plastilinas.

Usar en una superficie limpia.

Calentar en las manos para que se ablande.

Guardar en un lugar cerrado.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Como hacer en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=kLa5Z4BZx68>

<https://www.bloghoptoys.es/hacer-con-plastilina/>

Otras plastilinas:

<https://www.youtube.com/watch?v=j2bzLnw6j7A>

<https://www.youtube.com/watch?v=NmSjFgMgNkY>



Comunicación y acceso a la información

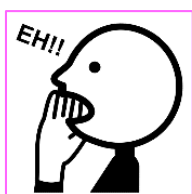
- Amplificador de voz portátil
- Auriculares de manos libres con micrófono
- Despertador con vibración
- Luz para gafas
- Señal luminosa
- Software para hacer comunicadores
- Tablero para comunicación electrónico
- Tablero de comunicación con pictogramas
- Tablero de comunicación para acceso con mirada
- Teclado adaptado
- Teléfono con fotografías



AMPLIFICADOR DE VOZ PORTÁTIL

CÓDIGO ISO:

Amplificador de voz para uso personal
(22.09.06)



COMUNICACIÓN: HABLAR



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tienda de productos electrónicos.

Online: Amazon.

Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Amplificador de voz portátil que facilita la comunicación a aquellas personas que tienen dificultades en el lenguaje oral.

¿CÓMO SE USA?

El amplificador cuenta con un micrófono que se coloca sobre la cabeza (como una diadema). Una vez colocado, darle al botón de encendido.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Guardar en lugar seco.

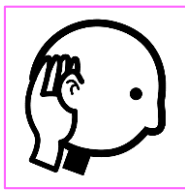
Revisar batería (aproximadamente entre 6 y 8 horas de autonomía).

Fuente imagen: <https://pixy.org/5659017/>



AURICULARES MANOS LIBRES CON MICRÓFONO

CÓDIGO ISO:
Auriculares
(22.06.24)



COMUNICACIÓN: COMUNICARSE
CON OTRA PERSONA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Establecimientos de productos
electrónicos.

Online: Amazon.

Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Cascos sin cable con cancelación de sonido para conectar a la TV, teléfono móvil, ordenador u otros dispositivos electrónicos para facilitar la escucha. Cuentan también con micrófono para poder comunicarse con otra persona a través de estos dispositivos.

¿CÓMO SE USA?

Se conectan al dispositivo electrónico a través de la opción Bluetooth.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Guardar en lugar seco.

No necesaria revisión.

Fuente imagen: <https://pxhere.com/es/photo/1223110>



DESPERTADOR CON VIBRACIÓN

CÓDIGO ISO:

Indicadores con señales mecánicas
(22.27.09)



INFORMACIÓN: DAR AVISO



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Despertador con vibración.

¿CÓMO SE USA?

Se programa la hora a la que quieras que se emita la alarma y se coloca bajo la almohada. A la hora indicada, el despertador vibrará ayudando a despertarse a las personas con dificultades auditivas.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedia.

Online: Amazon.

Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

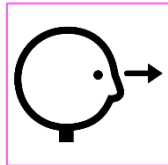
Fuente imagen: COTOGA



LUZ PARA GAFAS

CÓDIGO ISO:

Gafas, lentes y sistemas de lentes para aumento
(22.03.09)



ACCESO A LA INFORMACIÓN



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Es una luz que se acopla en las patillas de cualquier tipo de gafas para facilitar la lectura/visión.

¿CÓMO SE USA?

Se colocan en la patilla de las gafas y se presiona el botón de encendido.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Es necesario revisar el estado de la batería y cargarla cuando sea necesario (dependiendo del uso).

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ópticas.

Online: Amazon.

Precio aproximado: 20€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.amazon.es/>

Fuente imagen: COTOGA



RATONES Y EMULADORES DE RATÓN

CÓDIGO ISO:

Productos de apoyo para posicionar el puntero y seleccionar elementos en la pantalla del ordenador
(22.36.21)



ACCESO A LA INFORMACIÓN: USO DEL ORDENADOR



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedias.

Online.

Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.difusionmedica.es/producto/emulador-de-raton-con-joystick-personalizable/>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ SON?

Son dispositivos que, conectados al ordenador, permiten realizar los movimientos del curso sobre la pantalla y las funciones del ratón de forma alternativa.

Según la capacidad manipulativa de la persona que lo vaya a utilizar, existen diferentes opciones como ratón de bola, Joystick o tracker de cabeza.

¿CÓMO SE USA?

Se conecta el teclado a la torre del ordenador y se utiliza como si se tratara del ratón ordinario, pero con los movimientos adaptados.

Se pueden combinar estos dispositivos con un pulsador para realizar la función de clic del ratón.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Según las instrucciones del fabricante.

En general, se debe mantener en un lugar seco y manejarlos con cuidado. No requieren un mantenimiento específico, pero si se daña alguna de las piezas se recomienda llevarlo a reparar a la tienda oficial de compra.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Existen algunas alternativas software gratuitas que emulan algunas de las funciones del ratón, como el MagicCursor.

El CEAPAT elabora, de forma gratuita, diferentes tipos de pulsadores para el acceso al ordenador, según las necesidades de la persona.

Además, hoy en día, existen productos como el Makey

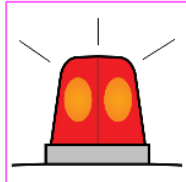
Fuente imágenes: COTOGA



SEÑAL LUMINOSA

CÓDIGO ISO:

Indicadores con señales visuales
(22.27.03)



COMUNICACIÓN: DAR AVISO



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Señal luminosa inalámbrica.

¿CÓMO SE USA?

Esta señal luminosa se activa con el movimiento. Se coloca, por ejemplo, al lado de una puerta y ésta nos avisa si alguien la abre o cierra.

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Tienda productos electrónicos.

Online: Amazon.

Precio aproximado: 10€

MÁS INFORMACIÓN:

www.cetronic.es

Fuente imagen: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Motion_sensor_light.jpg



SOFTWARE PARA HACER COMUNICADORES

CÓDIGO ISO:

Software para comunicación cara a cara
(222112)



COMUNICACIÓN: COMUNICARSE
CARA A CARA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Online: arasaac.org.
Precio aproximado: gratuito.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.arasaac.org/herramientas.php>

<http://www.pictoaplicaciones.com>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Software gratuito online que permite crear tableros de comunicación.

¿CÓMO SE USA?

Acceder a la página oficial (en este caso, ARASAAC, pero existen más plataformas similares) y clicar en la opción “herramientas online” → “generador de tableros”.

OTRAS OPCIONES

El portal de ARASAAC tiene un software específico que se puede instalar en el ordenador para generar tableros de comunicación, que se llama ARABOARD.

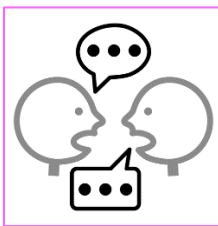
Además, hay un portal llamado PICTOAPLICACIONES (www.pictoaplicaciones.com) que incluye varios proyectos como: pictotraductor, pictoagenda, pictocuentos y pictoeduca. Esta página web permite comunicar a través de pictogramas, pero también crear agendas, ver cuentos o realizar actividades de aprendizaje.

Fuente imagen: Portal ARASAAC



TABLERO DE COMUNICACIÓN ELECTRÓNICO

CÓDIGO ISO:
Comunicadores
(22.21.09)



COMUNICACIÓN: COMUNICARSE
CON OTRA PERSONA



DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Tablero electrónico que facilitan la comunicación oral a las personas que no hablan.

¿CÓMO SE USA?

La persona que quiere comunicarse presiona en el comunicador lo que quiere decir.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Tablero de comunicación realizados con software específico y gratuito (Véase “Software para comunicación cara a cara”).

¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Establecimientos de productos de apoyo/ortopedias.

Online: Eneso.

Precio aproximado: 300€

MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.eneso.es/shop/product/verbo>

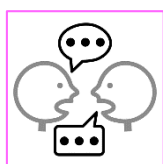
Fuente imagen: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gotalk.jpg>



TABLERO DE COMUNICACIÓN CON PICTOGRAMAS

CÓDIGO ISO:

Tableros y juegos de letras y de símbolos
(22.21.03)



COMUNICACIÓN: COMUNICARSE CON OTRA PERSONA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Establecimientos de productos de apoyo/ortopedias.

Online: Eneso.

Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

https://www.imosver.com/es/libro/mi-estuche-de-pictos_0010227169

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

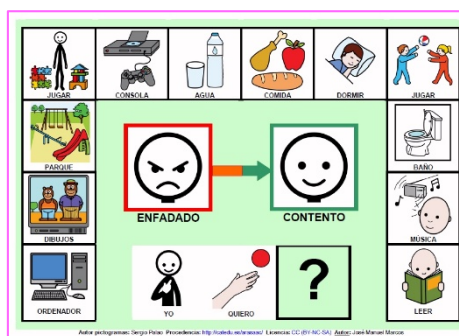
Tablero con pictogramas que facilitan la comunicación oral a las personas que no hablan.

¿CÓMO SE USA?

La persona que quiere comunicarse señala el pictograma que se relaciona con lo que quiere decir.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Tablero de comunicación hecho con cartón o cartulina sobre el que se pueden pegar las imágenes de los pictogramas recortadas.

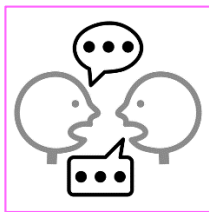


Fuente imagen: <https://arasaac.org/materials/es/678?>



TABLERO DE COMUNICACIÓN PARA ACCESO CON MIRADA

CÓDIGO ISO:
Tableros y juegos de letras y de símbolos
(22.21.03)



COMUNICACIÓN:
COMUNICARSE CON OTRA PERSONA



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Establecimientos de productos de apoyo/ortopedias.

Online: Eneso.

Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN

<https://sites.google.com/site/vicortega2/etran>

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Tablero con números y/o letras que facilitan la comunicación oral a las personas que no hablan.

¿CÓMO SE USA?

La persona que quiere comunicarse señala con las manos, pies, ojos u otra parte del cuerpo la letra que quiere decir.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Tablero de comunicación hecho con plástico transparente o acetato con los números y/o letras escritas a mano.

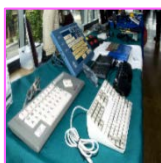


TECLADOS ADAPTADOS

CÓDIGO ISO:
Teclados
(22.36.03)



ACCESO A LA INFORMACIÓN: USO DEL ORDENADOR



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?
Ortopedias.
Online.
Precio aproximado: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

www.amazon.es

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Diferentes tipos de teclados que permiten acceder al ordenador. Existen teclados angulados, con un menor número de teclas y diferenciadas por colores, inalámbricos, de silicona entre otros.

¿CÓMO SE USA?

Se conecta el teclado a la torre del ordenador y se teclean las letras o números que deseas escribir.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

En el caso de que no sean teclados preparados para la sialorrea (babeo) como por ejemplo el teclado de silicona, es importante que no se mojen.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

Podemos encontrar algunos de estos teclados en tiendas multihogar. Otras alternativas de bajo coste son, por ejemplo, una pegatina que se coloca sobre las teclas con las letras amplificadas o colocar diferentes pegatinas de colores sobre las teclas para poder organizarlas.

Fuente imagen: COTOGA



TELÉFONO CON FOTOGRAFÍAS

CÓDIGO ISO:

Teléfonos para redes estándar
(22.24.03)



COMUNICACIÓN: HABLAR POR
TELÉFONO



¿DÓNDE SE PUEDE COMPRAR?

Ortopedia.

Online: Amazon.

Precio aproximado: 60€

MÁS INFORMACIÓN:

www.lacasadelectrodomestico.com

Fuente imagen: COTOGA

DESCRIPCIÓN

¿QUÉ ES?

Teléfono fijo o móvil con teclas grandes y fotografías de las personas de referencia para poder llamarlas pulsando en la misma.

¿CÓMO SE USA?

Descolgar y teclear sobre la fotografía de la persona con la que se quiere contactar.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Si se trata de teléfono fijo, no dejar el cable demasiado tirante para evitar que se desconecte o estropee.

ALTERNATIVAS DE BAJO COSTE

En un teléfono fijo común con las teclas grandes, emplear la opción “marcación rápida” y pegarle una fotografía. De esta forma, asociaremos un número del teclado con el teléfono de una persona.

Glosario de términos y abreviaturas

| | |
|---|--|
|  | <p>ABVD: Actividades Básicas de la Vida Diaria. Actividades que una persona realiza a diario para su cuidado y mantenimiento personal. Comprenden todas las tareas cotidianas que tienen un valor y significado concreto para una persona y, además, un propósito.</p> |
|  | <p>AIVD: Actividades Instrumentales de la Vida Diaria. Actividades para apoyar la vida diaria dentro del hogar y la comunidad que, a menudo, requieren interacciones y capacidades más complejas que las utilizadas en las Actividades básicas de la vida diaria.</p> |
|  | <p>Autonomía Personal: Es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria (Ley 39/2006).</p> |
|  | <p>Catálogo de prestaciones ortoprotésicas: Documento que pertenece al sistema de salud de cada Comunidad Autónoma y que incorpora todos los productos de apoyo que son financiados por el sistema de salud. El listado incluye sillas de ruedas (manuales y eléctricas), andadores, muletas, audífonos, prótesis y ortesis.</p> |
|  | <p>CEAPAT: Centro estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas y pertenece al IMSERSO (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad).</p> |
|  | <p>COTOGA: Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Galicia.</p> |
|  | <p>Dependencia: Situación de una persona que no puede valerse por sí misma. Es un grado elevado de disminución de la capacidad que puede requerir la intervención, la ayuda, apoyo, soporte y/o cuidado personal por terceros. Hay diferentes grados y cualificaciones de la dependencia (física, mental, psicológica, económica, social, cultural).</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Independencia: Condición o cualidad en la que una persona no depende de otro, que tiene las capacidades o recursos suficientes para desarrollar las actividades sin ayuda.</p> |
|  | <p>ISO: International Standardization Organization. Organización Internacional de Estandarización.</p> |
|  | <p>Norma ISO 9999: Es un documento específico con la terminología oficial y la clasificación que está aceptada por los organismos internacionales a través de la Organización Internacional de Normalización. El código 9999 se refiere a la norma concreta para la clasificación de los productos de apoyo.</p> |
|  | <p>Pictograma: Dibujo o signo gráfico que expresa un concepto relacionado materialmente con la palabra o concepto al que se refiere.</p> |
|  | <p>Producto de Apoyo (PA): Cualquier producto (incluyendo dispositivos, equipo, instrumentos, tecnología y software) fabricado especialmente o disponible en el mercado, para prevenir, compensar, controlar, mitigar o neutralizar deficiencias, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación.</p> |
|  | <p>SAAC: Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación. Los sistemas aumentativos complementan el lenguaje oral cuando, por sí sólo, no es suficiente para entablar una comunicación efectiva con el entorno. Los sistemas alternativos sustituyen al lenguaje oral cuando éste no es comprensible o está ausente.</p> |
|  | <p>Terapeuta Ocupacional (TO): Profesional que se ocupa de la promoción de la Salud y el Bienestar a través de la ocupación. El principal objetivo de la terapia ocupacional es capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria. Los terapeutas ocupacionales logran este resultado mediante la habilitación de los individuos para realizar aquellas tareas que optimizarán su capacidad para participar, o mediante la modificación del entorno para que éste refuerce la participación.</p> |
|  | <p>TIC: Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.</p> |

Preguntas Frecuentes (FAQ)

¿Quién me puede asesorar sobre el uso de estos productos?

El mejor perfil profesional para asesorar sobre productos de apoyo es el terapeuta ocupacional que nos realizará una evaluación para conocer mejor nuestra situación, realizará un asesoramiento individualizado, propondrá las adaptaciones necesarias, y nos podrá entrenar en el uso del producto.

¿Dónde los puedo encontrar y comprar?

En cualquier ortopedia, farmacia o centro comercial que cuente con un área para estos productos, los artículos que no tengan se pueden solicitar por catálogo.

¿Qué tengo que tener en cuenta a la hora de comprar un producto de apoyo?

Asesorarte con un profesional, a ser posible por un terapeuta ocupacional, que tendrá en cuenta tus capacidades, necesidades e intereses, las expectativas respecto al producto y los recursos con los que cuentas (personales, económicos...).

Tener claro para qué quieres ese producto de apoyo, el tiempo y la frecuencia con que lo vas a usar.

Conocer si en tu entorno existen barreras físicas que dificulten el uso del producto, como puede ser el caso de una silla de ruedas.

Quiero comprar uno de los productos de apoyo que he visto en la guía, ¿Existe alguna ayuda económica para facilitar el pago de este producto?

El servicio de salud tiene un catálogo específico de productos para la movilidad personal que incluye sillas de ruedas, bastones y andadores. Las personas que necesitan estos productos pueden solicitarlas al médico rehabilitador o médico de familia y recibirlas de forma gratuita.

Para el resto de productos de apoyo no existen ayudas económicas directas.

Por eso, te recomendamos que te pongas en contacto con entidades sociales, como FADEMGGA Plena Inclusión o COGAMI, porque podrían tener un banco de préstamo de diferentes productos de apoyo.

Otra opción es hacer la compra de un producto de segunda mano, como cama eléctrica o sillón de descanso.

¿Qué es la norma ISO 9999?

Las siglas de ISO significan International Organization for Standardization (Organización Internacional de Normalización). Se trata de una entidad internacional, formada por expertos en diferentes ámbitos, que se

encarga de desarrollar normativas o estándares internacionales, aplicados a todos los países, y que regulan productos y servicios.

En concreto, la norma ISO 9999 regula, a nivel internacional, las definiciones y clasificaciones de los productos de apoyo para personas con discapacidad. Se actualiza periódicamente, por lo que al lado del número de la norma se escribe el año de actualización (la versión vigente es la ISO 9999:2016).

¿Es lo mismo una ayuda técnica que un producto de apoyo?

Sí, lo que pasa es que la norma UNE-EN ISO 9999 cambió el término y tenemos que adaptarnos a esa nueva nomenclatura y clasificación para que todas las personas sepamos a qué nos estamos refiriendo.

¿Un producto de apoyo le va bien a todo el mundo?

No, cada persona es única y determinar si le va bien un producto de apoyo va a depender de sus intereses, sus necesidades y de sus recursos. Además, podrá usar uno o varios productos de apoyo diferentes, ya que no todos son útiles para todas las personas o durante el mismo tiempo. Por ejemplo, una persona si se cae puede necesitar una muleta, durante un mes y otra persona a lo mejor puede necesitar este producto siempre que camine.

¿Y si no encuentro un producto de apoyo que me ayude?

Existe la posibilidad de que, si ningún producto del mercado cumple con tu necesidad, se puede fabricar a demanda. Con materiales más sencillos y más baratos que cubran esa necesidad, para ello el terapeuta Ocupacional te puede ayudar a crear un producto adaptado a tus necesidades. Existe un gran banco de ideas sobre diseño libre llevado a cabo por el Centro de Recuperación de Minusválidos Físicos (CRMF) de Albacete (<http://www.crmfalbacete.org/recursosbajocoste/default.asp>).

¿Todos los productos de apoyo necesitan un mantenimiento?

Sí, como cualquier objeto es necesario cuidarlo y mantenerlo limpio, pero algunos necesitan de un mantenimiento más frecuente, o con más complejidad, como puede ser el arreglo de una silla de ruedas eléctrica. Normalmente, estos productos incluyen un manual en el que se explica su mantenimiento y a veces traen piezas de repuesto. Para cualquier duda acude a la tienda para que te informen o ayuden a cambiar una pieza.

¿Qué es un banco de productos de apoyo?

Es un recurso de préstamo de productos de apoyo que algunas entidades están empezando a poner en marcha, ya que no todo el mundo tiene dinero para comprarlos. Así podemos poner el ejemplo de la Cruz Roja (www.cruzroja.es) o la Fundación Universia, que realiza préstamos de manera gratuita enfocada a los estudiantes universitarios con diversidad funcional los dispositivos que mejor se adaptan a sus necesidades

individuales con el fin de mejorar su autonomía personal y facilitar la participación en sus actividades. Este préstamo se extiende a profesores y personal de la universidad (<https://www.fundacionuniversia.net/banco-de-productos-de-apoyo/>).

Tengo dificultades para tragar una pastilla muy grande ¿Qué puedo hacer?

En las farmacias se pueden comprar trituradores de pastillas de fácil manejo, por ejemplo, mediante una rosca. Otros ayudan a cortarlas por la mitad.

¿Cómo puedo hacer para irme de fin de semana sin tener que cargar con el pastillero semanal y no descolocar la medicación ya preparada?

Muchos pastilleros se organizan como una carpeta en la que los cajetines se clasifican por semanas o incluso por días, de forma que se pueden sacar y meter las partes que nos interese portar, sin desorganizar las pastillas.

¿Cómo puedo informarme de lugares de ocio accesibles cerca de donde vivo?

Existen diferentes guías con recursos accesibles de Ocio y Tiempo Libre. Se pueden consultar y descargar a través de la página web www.predif.org. La guía “*Espacios y actividades de Ocio y Tiempo Libre Accesibles para todas las personas*” está diseñada en lectura fácil.

Además, existe otra página web donde se puede consultar en línea las características de distintos lugares de ocio accesibles por provincias españolas (museos, monumentos, restaurantes, comercios, etc.). El enlace es el siguiente: https://www.discapnet.es/sites/default/files/guia_ludicos_baja.pdf

¿Puedo usar el móvil o la tablet como agenda?

Todos los dispositivos inteligentes (tablets, teléfonos móviles) cuentan con agenda incluida en el propio sistema operativo. Google, por ejemplo, dispone de esta agenda que se puede organizar fácilmente con su asistente de voz: recordar citas, buscar datos o llamar por teléfono.

¿Dónde puedo encontrar el material para engrosar, por ejemplo, el mango de un cubierto? ¿Hay diferentes medidas?

El material usado habitualmente como engrosador se llama plastazote. Los tubos de este material se pueden encontrar, en diferentes diámetros, internos y externos, en ortopedias y más barato, en tiendas de material de fontanería (pedirlo como tubo aislante de espuma de polietileno).

También se pueden explorar otros materiales para hacer engrosadores más baratos y de forma artesanal, como rulos de pelo o bolas de poliespán.

¿Qué profesional puede asesorarme sobre el uso de un comunicador? ¿Cómo elijo entre un comunicador electrónico o un tablero de comunicación?

Para valorar el uso y realizar un comunicador adaptado a las necesidades de cada persona podemos dirigirnos a un logopeda o a un terapeuta ocupacional. En relación a la elección del tipo de comunicador, dependerá de las características de la persona: tipo de comunicación, capacidad motriz para manipularlo, uso y conocimiento previo de herramientas informáticas.

Quiero adquirir un comunicador electrónico, ¿cómo puedo hacerlo?

Existen muchas opciones en el mercado de poder adquirir un comunicador electrónico. Hay softwares específicos que se venden junto con la tablet o el ordenador para poder personalizarlo. También existen herramientas web gratuitas que permiten diseñar un sistema de comunicación mediante pictogramas que podemos descargar/emplear directamente en nuestra tablet, móvil u ordenador (consultar ARASAAC.org)

¿Un comunicador puede elaborarse únicamente con pictogramas?

No. El objetivo de los comunicadores es facilitar la comunicación a aquellas personas que no pueden hacerlo de manera oral. Por este motivo, los tableros físicos o electrónicos pueden realizarse con pictogramas, fotografías reales, el abecedario, los números, etc., dependiendo en todo momento de la necesidad comunicativa de la persona.

Más Información y Webgrafía

- ✓ Alianza Internacional de Proveedores de información sobre Productos de Apoyo: www.ati-alliance.net
- ✓ Asociación para el avance de los Productos de Apoyo en Europa (AAAT): <http://aaate.net>
- ✓ Centro Español de Documentación sobre Discapacidad: www.cedd.es
- ✓ Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEPAT): www.ceapat.org
- ✓ Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad: www.cermi.es
- ✓ Discabitat: Recursos para la discapacidad: www.discabitat.com
- ✓ Discapnet: Portal de las personas con discapacidad: www.discapnet.es
- ✓ EASTIN. Red Europea de Información en Productos de Apoyo: <http://www.eastin.eu/es-es/>
- ✓ FADEMGA. Plena Inclusión: <http://fademga.plenainclusiongalicia.org/gl/>
- ✓ Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria: www.fenin.es/es
- ✓ Foro Europeo de la Discapacidad EDF: www.edf-feph.org
- ✓ Fundación SIDAR - Accesibilidad Universal: www.sidar.org
- ✓ Guiadis: Guía de ayudas a la discapacidad: <http://guiadis.discapnet.es>
- ✓ Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO): www.seg-social.es/imserso
- ✓ Observatorio Estatal de la Discapacidad: www.observatoriodeladiscapacidad.es

- ✓ Oficina de atención a la discapacidad: <http://www.oadis.msssi.gob.es/>
- ✓ Plena Inclusión: <http://www.plenainclusion.org/>
- ✓ Real Patronato sobre Discapacidad: www.rdp.es
- ✓ Revista online Autonomía Personal (editada y publicada por el IMSERSO): http://autonomiapersonal.imserso.es/rap_01/index.htm
- ✓ SID: Servicio de Información sobre Discapacidad: <http://sid.usal.es>
- ✓ Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD): http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/ciudadanos/trami_solicitud/ccaa_dt_imserso/index.htm



Guía práctica de productos de apoyo para la plena inclusión

Colegio Oficial de Terapeutas
Ocupacionales de Galicia

