



A2.2 – Recursos educativos para formadores

# PRESTACIÓN PARA EL CUIDADO

Módulo: 4

Sub-Módulo: 6 – Ergonomía y Productos de Apoyo



# Introducción

<b>Module</b>	4 - PRESTACIÓN PARA EL CUIDADO
<b>Sub-module</b>	6 - Ergonomía y productos de apoyo
<b>Lesson nr.</b>	#1
<b>Duration</b> (minutes)	
<b>Date</b>	

# Objetivos y resultados del aprendizaje

1. Identificar los **principales productos de apoyo** utilizados durante las tareas de cuidado
2. Conocer las **características específicas** de la aplicación y manejo de los productos de apoyo
3. Conocer y comprender **el proceso y los servicios implicados** en la intervención con productos de apoyo y conocer cómo manejar consideraciones específicas relacionadas.
4. Aplicar los **principios de ergonomía** durante el desarrollo de las tareas de cuidado.
5. Tener los conocimientos básicos para **adaptar los requerimientos del espacio** para mejorar la distribución de la sala donde se ofrece el cuidado.

# ¿Qué son los productos de apoyo?

Cualquier producto (incluyendo dispositivos, equipo, instrumentos, y software) fabricado especialmente o disponible en el mercado, usado por o para personas con discapacidad:

**Norma ISO  
9999:2016**

Para su  
**participación**

Para **proteger, apoyar,  
entrenar, medio o  
sustituir** estructuras y  
funciones corporales y  
actividades

Para **prevenir**  
déficit, limitaciones  
en la actividad o  
restricciones en la  
participación



Persona



Cuidador



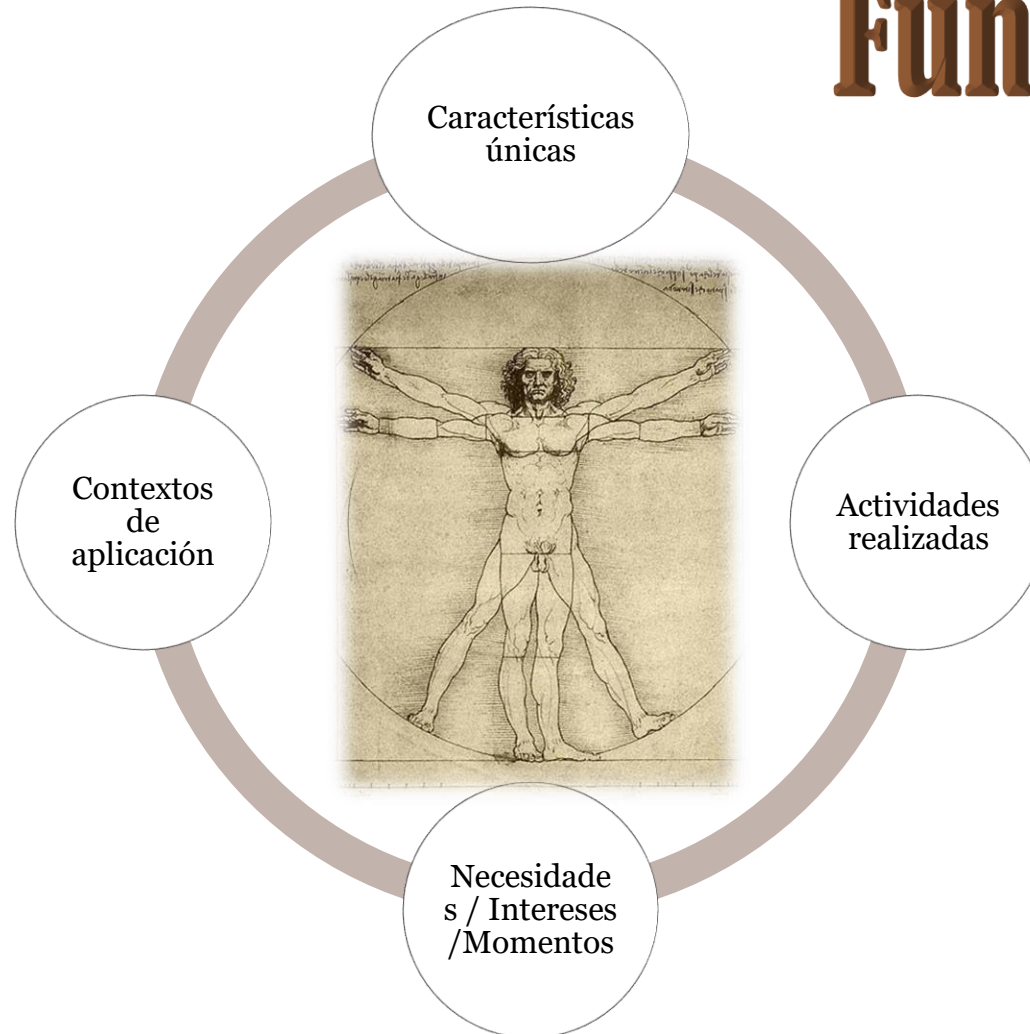
Profesional

**Facilitadores**



# Propósito de los productos de apoyo

## Funcionalidad



# ¿Para qué sirven?

AYUDAR / APOYAR en la  
realización de diferentes  
actividades



# Tipos y clasificación de los productos de apoyo

## Norma ISO 9999:2016

- Productos de apoyo para tratamiento médico personalizado
- PA para el entrenamiento/aprendizaje de capacidades
- Ortesis y prótesis
- PA para el cuidado y la protección personal
- PA para la movilidad personal
- PA para actividades domésticas
- Mobiliario y adaptaciones para viviendas y otros locales
- PA para la comunicación y la información
- PA para manipular objetos y dispositivos
- PA para la mejora y evaluación del ambiente/entorno
- PA para el esparcimiento

Estandarización: AENOR

## Sistema de Codificación

- **Tres Niveles Jerárquicos:**
- 1ª Nivel - Clase: 2 dígitos
- 2º Nivel: Subclase: 2 dígitos
- 3º Nivel: División: 2 dígitos
  
- Cada PA tiene un **código** con 6 dígitos
- Ejemplo: Sillas de ruedas eléctricas
  - Clase (12): PA para movilidad personal
  - Subclase (23): SR propulsión motorizada
  - División (06) SR con motor eléctrico y dirección eléctrica
  - Código: 12 23 06

[Acceso a clasificación norma ISO](#)





# Movilidad y transferencias

## Bastones y Andadores



Bastones plegables

Bastón inglés



Andadores sin  
ruedas

Andadores con  
ruedas



Trípodes y  
Cuádrupes



Andadores y muletas con asiento

# Movilidad y transferencias

## Sillas de ruedas

### Sillas manuales de acompañante



Ruedas traseras pequeñas. Para personas que no pueden manejar la silla de forma independiente

### Sillas manuales AutoPropulsables



Ruedas traseras grandes y con aro. Para personas con Buena fuerza en brazos y capacidad para desplazarse

### Sillas electrónicas



Con motor eléctrico para personas con autonomía pero sin suficiente fuerza en los brazos para empujar la silla

# Movilidad y transferencias

Otras sillas de ruedas



Silla de ruedas  
anfibia para  
playa



Sillas para la práctica de deportes



# Movilidad y transferencias

## Productos para transferencias y cuidado del cuidador



**Grúa móvil:** Las ruedas facilitan el desplazamiento de la persona. Se puede plegar y se pregar e se combina con diferentes tipos de arnés



**Grúa móvil de bipedestación:** Facilita la incorporación de la persona, reproduciendo el movimiento natural. Optimiza la higiene de zonas del cuerpo de difícil acceso.

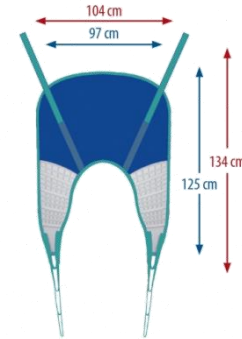


**Grúa de techo/fija:** Requiere una instalación en la vivienda. Sistema de raíles. Desplazamiento entre estancias. Poca carga para el cuidador.



# Movilidad y transferencias

## Productos para transferencias y cuidado del cuidador



## Arneses y su importancia



# Movilidad y transferencias

## Productos para transferencias y cuidado del cuidador

**Tabla de transferencias:** Se coloca entre las dos superficies de sedestación y facilita el deslizamiento de una a otra. Puede ser fija o móvil



**Akuakalda:** Se utiliza para desplazamientos cortos con un mínimo esfuerzo para el cuidador. El movimiento es en 3 fases: apoyo, rotación y descenso

# Movilidad y transferencias

## Productos para transferencias y cuidado del cuidador

### Oruga subescaleras:

Facilita al cuidador subir o baja una silla de ruedas en un tramo de escaleras



### Precio aprox:

2500 – 3500 €

<https://www.youtube.com/watch?v=bsQDtdHTKd8>



### Silla de evacuación:

Para trasladar a personas en caso de emergencia o por lugares estrechos o de difícil acceso. La silla tiene ruedas traseras triples y giratorias.



# Movilidad y Transferencias

## Productos para transferencias y cuidado del cuidador



**Cojín elevador - compresor:** El Cojín Se hincha con un compresor de aire que se activa con un mando.



**Asento elevador:** Facilita la incorporación con un sistema de elevación hidráulico. Se puede colocar en cualquier asiento.



**Bipedestador Steady:** Facilita la incorporación de la persona de sentado a de pie. Requiere muy buen control de tronco y fuerza en las piernas



**Bipedestador para transferencia:**  
Con sistema de rotación y apoyo para rodillas

# Movilidad y Transferencias

## Productos para transferencias y cuidado del cuidador



**Dispositivos de incorporación:** Consisten en un elemento fijo en el que se apoya la persona y sirven de ayuda para levantarse de la cama



**Sábanas deslizantes:** Se coloca debajo de la persona encamada y facilita al cuidador la realización de las rotaciones, mobilizaciones y cambios posturales

**Transfer:** Tabla rígida para facilitar el cambio de una camilla a cama (hospital)



# Movilidad y transferencias



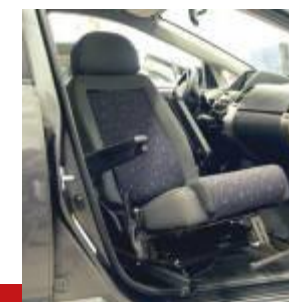
**Motos adaptadas**

**Handbikes**



**Bicicletas asistidas**

**Adaptaciones para los coches: Acceso y Conducción**



# Aseo y cuidado personal

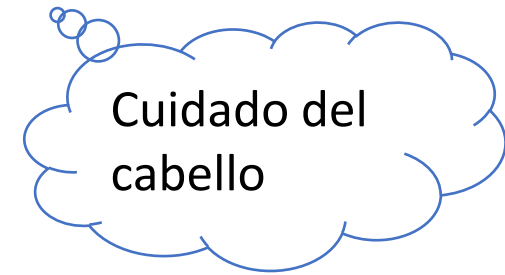




# Aseo y Cuidado Personal



**Peines o cepillos de mango largo:** El mango de diseño ergonómico facilita la tarea a personas con dificultad de levantar los brazos en contra de la gravedad



**Soporte para secador:** Con este mecanismo se puede secar el pelo sin necesidad de agarrar el secador



**Lavacabezas:** Son un sencillo sistema de anclaje, permite lavar la cabeza a personas con baja movilidad o encamadas



**Aplicador de champú:**  
Su cabezal se extrae para poder llenarlo de champú o crema y, posteriormente, aplicarlo en el cabello o en el cuerpo.

# Aseo y Cuidado Personal

Cuidado del cuerpo

**Aplicador de loción:** Su rodillo y mango largo facilitan la aplicación de cremas o lociones en las partes distales del cuerpo.



**Esponjas de mango largo flexible:** El mango largo permite realizar la higiene de las zonas más distales. Algunos mangos son flexibles y se les puede dar la forma deseada

**Ayuda para higiene íntima (Easywipe):** Este producto facilita al limpieza de la zona perineal



**Toalla de doble cordel:** Facilita el secado del cuerpo de las zonas distales y de difícil alcance

Cara, manos y  
dientes

# Aseo y Cuidado Personal



**Cortauñas adaptados:** Un mango largo permite llegar a cortar las uñas de los pies. Un aumento de la superficie de presión facilita el corte de las uñas de las manos.



**Vaciador para tubos de dientes:** El mecanismo de presión de este aparato permite expulsar el contenido de los envases tipo tubo, sin tener que hacer fuerza para vaciarlo.

**Limpadores de uñas:** Estos cepillos permiten realizar una limpieza de las uñas gracias a las adaptaciones con ventosas



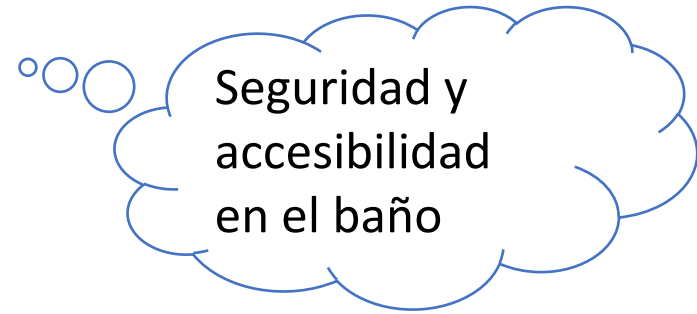
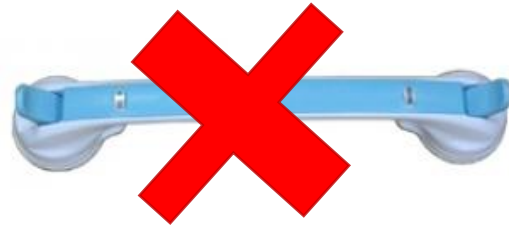
# Aseo y Cuidado Personal

Sedestación  
en el baño





# Aseo y Cuidado Personal



# Vestido y Calzado





**Clips para pantalones:** Las pinzas facilitan la colocación de las perneras de estas prendas, sobre todo a aquellas personas con una menor movilidad en las piernas y en el tronco

**Ayudas para los cierres (abotonador – subcremalleras):**  
Para personas con dificultad de motricidad fina, este aparato permite por un extremo abotonarse con una sola mano. Por otra, el gancho ayuda a subir cremalleras



**Stick de Vestido:** Utensilio de madera con un gancho en un extremo y una goma en el otro. Se utiliza para poner y quitar la ropa a la que no se puede llegar con facilidad

Calzado y  
medias

# Vestido y Calzado



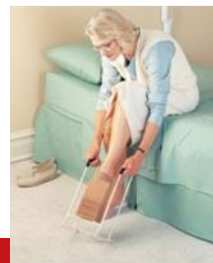
**Calzadores de mango largo:** La colocación de los zapatos se puede realizar a distancia a través de la elongación del mango de este calzador



**Descalzadores:** No es preciso agacharse ni flexionar el tronco para descalzarse ya que esta ayuda permite realizar la acción con el apoyo del pie contrario



**Calzamedias/calcetines:** Diseñado para personas con movimiento limitado en el tronco, cadera o rodilla. Los calcetines/medias se colocan sobre el soporte y, con la ayuda de la cinta o stick, se suben hasta que la prenda cubre todo el pie.



# Alimentación





# Alimentación

## Ayudas para comer



**Platos con borde alto:** Se puede incorporar un borde a un plato normal o comprar un plato con borde alto que evita que la comida salga fuera.



**Cubiertos adaptados:** El uso de mangos ergonómicos, largos o engrosados, combinado con la angulación de los cubiertos mejora la independencia en la actividad, sobre todo para personas con motricidad fina reducida o con hemiplejía



## Ayudas para beber

# Alimentación



**Pajitas sujeta pajitas:** Son muy fáciles de usar por personas con poco control cefálico o con dificultad para sujetar correctamente el vaso.  
Los clips sujetan la palleta al borde del vaso y evitan que se mueva.



**Vasos adaptados:** La adaptación puede ser un asa doble, una cánula o un borde recortado, lo que reduce al máximo los movimientos y esfuerzo requerido para beber



# Actividades del Hogar





# Actividades del Hogar

## Giradores



**Giradores para grifos:** Estos dispositivos permiten acoplarse a los grifos de tipo cruceta o de pomo, transformándolos en grifos monomando. Esto facilita su apertura y cierre. El mango largo mejora su agarre.



**Girador de llaves:** El pequeño tamaño de las llaves dificulta su manejo y giro. Esta ayuda permite acoplar hasta tres llaves, proporcionando un mango que facilita el agarre y uso de éstas.



# Actividades del Hogar



**Girador de pomo:** Este adaptador para el pomo de las portas lo transforma en manilla, disminuyendo el grado de movimiento en pronosupinación necesario para accionarlo.



**Girador universal:** El diseño y funcionalidad de este girador permite utilizarlo con diferentes botones e interruptores con forma redonda. Así, reduce el grado de movimiento en pronosupinación necesario, por ejemplo, los mandos de una cocina.





**Tirador de enchufe:** Con este adaptador para los enchufes se disminuye la fuerza necesaria a la vez que mejora el agarre sobre el objeto, facilitando la prensión para tirar del mismo.



**Abretarros y abrebotellas antideslizantes:** Material antideslizante moldeado de forma cónica que permite realizar un correcto brazo de palanca para facilitar a apertura de tarros.



## Ayudas para manipular

# Actividades del Hogar

**Abridores universales:** Gracias a su diseño y características, permiten abrir recipientes de diferente tamaño y sistema de apertura: botes, botellas, latas...



### Tiraanillas:

Con un sistema ergonómico, los tiraanillas facilitan la apertura de latas de bebida o conserva



# Actividades del Hogar

## Preparación de alimentos



### **Tabla de cocina para preparar alimentos:**

Se trata de una tabla firme para cortar que sujeta los alimentos. La abrazadera de plástico sujeta elementos como latas o tazas y las púas de acero inoxidable sostienen los vegetales para pelarlos.



**Espátula Adaptada:** Su mango ligero en forma de T facilita su manejo.





# Actividades del Hogar



**Sujeta platos:** Este dispositivo tiene un agarre para facilitar la presión sobre el plato y un mango, de forma que permite sujetarlo y transportarlo con una mayor facilidad.



**Pelador de naranjas:**  
Tiene un anillo para el dedo que permite quitar la piel de la fruta en secciones sin riesgo de cortes con el cuchillo.



**Soporte para tetrabriks:** El soporte se adapta a la forma del tetrabrik, permitiendo disponer de un asa que mejora el agarre del mismo.

**Vertedor de jarras:**  
Ofrece seguridad y estabilidad para servir líquidos calientes o fríos, sin apenas levantar peso.



# Actividades del Hogar



**Sujetabolsas:** Con esta ayuda, las bolsas de plástico se pueden agarrar y transportar mejor, sin riesgo de rotura de éstas y evitando el daño a los tejidos blandos de la mano.



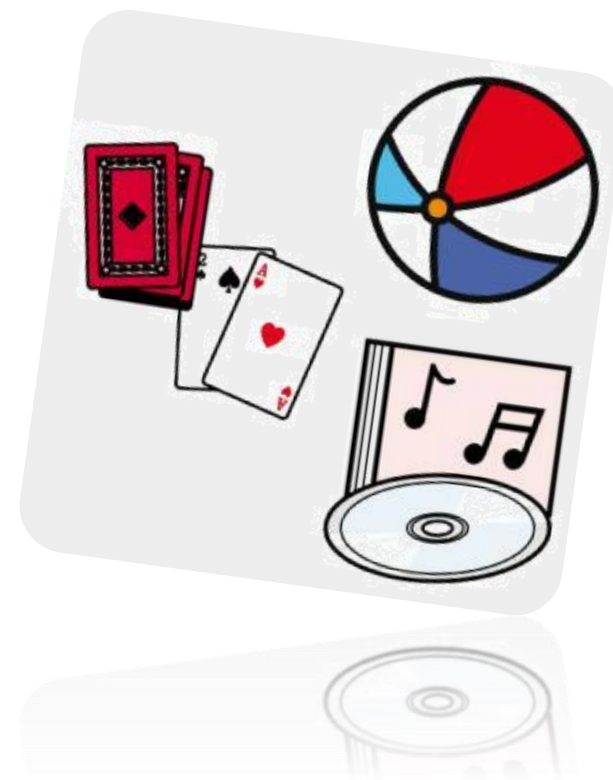
**Escoba y recogedor extensibles:** El mango de estos utensilios es regulable en altura, por lo que o su uso puede adaptarse a las características antropométricas de cualquier persona.

## **Pinza de largo alcance:**

Dispositivo de mango largo ligero con disparador ergonómico. Se emplea con toda la mano, facilitando su uso a personas con fuerza manipulativa disminuida.



# Descanso y Ocio





# Descanso

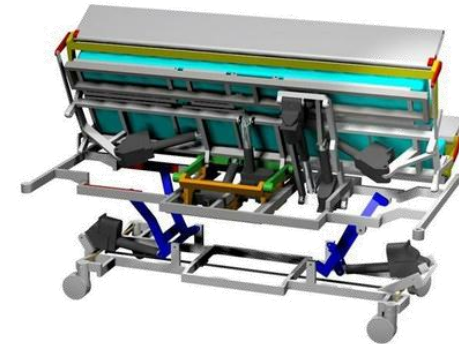


## **Sillón elevador:**

Permite reclinar electrónicamente el respaldo y el reposapiés.



La superficie de descanso es regulable en altura.



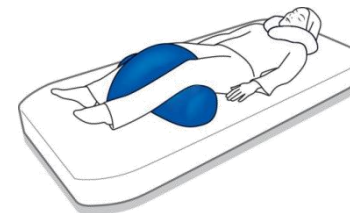
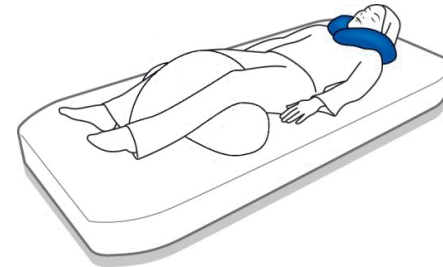
## **Sillón Basculante:**

Adecuado para personas que pasan mucho tiempo en sedestación, para liberar presiones y realizar cambios posturales

# Descanso

## Protectores antiescaras:

El material es diverso, pudiendo ser de piel de borrego o de silicona y se los hay específicos para adaptarse a diferentes partes del cuerpo.



# Descanso



**Reposapiés:** Existen diferentes sistemas para facilitar el descanso de piernas y pies como los ajustables en altura o los inflables.



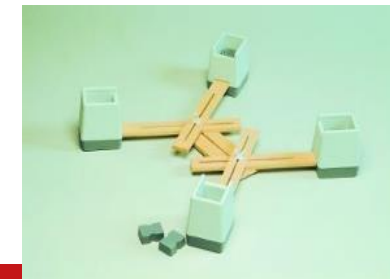
**Cojín posicionador:** Para abducción de piernas



**Sistemas de Sedestación (asiento + respaldo):** Jay



**Tacos elevadores:**  
Para aumentar la altura de mesas y sillas



# Ocio



**Lupas de aumento:** Tienen un cordón que se coloca sobre el cuello y un bastidor para situarla contra el cuerpo sin necesidad de sostenerla mientras la persona está leyendo.



**Atril plegable:** permite sostener libros o revistas abiertas y verticales sin necesidad de agarrarlos con las manos para leer.



**Pasapáginas de mano:**

Con una agarradera para mejorar su manipulación y material antideslizante en la punta para facilitar pasar cada página una a una

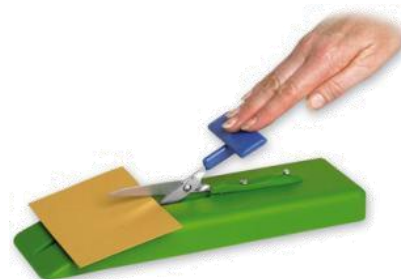
# Ocio



**Adaptación para caña de pesca**

## **Tijeras adaptadas:**

Adecuadas para personas con escasa destreza motora fina  
De presión, automáticas, de entrenamiento





# Ocio

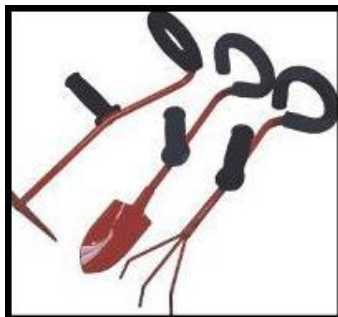


**Enhebrador de agujas:** A través de un sencillo click, el dispositivo permite realizar el enhebrado fácilmente, aún en condiciones de visión disminuida o temblor en las manos.



**Soporte para cartas:**

Permite sujetar las cartas en posición vertical mientras la persona está jugando.



**Huerta / Jardinería:**

Adaptaciones para diferentes herramientas empleadas en la horticultura



# Comunicación e Información



# Comunicación e Información

## Ayudas para la escritura



### Adaptaciones para la escritura:

Todos estos dispositivos facilitan el agarre de los lápices/bolígrafos disminuyendo a su vez el grado y número de movimientos necesarios para manipularlos.



# Comunicación e Información

## Ayudas para el ordenador



### Ratones adaptados:

Los emuladores de ratón y los ratones de bola facilitan el acceso al ordenador a personas con movilidad reducida.



# Comunicación e Información

## Acceso al ordenador



**Pulsadores:** simplifican el efecto del clic del botón izquierdo del ratón convencional



### **Carcasa de teclado:**

Protege el teclado y guía en la pulsación de las teclas a personas con movilidad reducida (diminución de la motricidad fina).



**Teclados ergonómicos y flexibles**





# Comunicación e Información

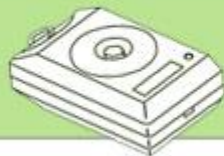
## Sistemas de avisos y alarmas



### Teleasistencia



### Botones de emergencia



tipo bolsillo



tipo reloj



tipo colgante

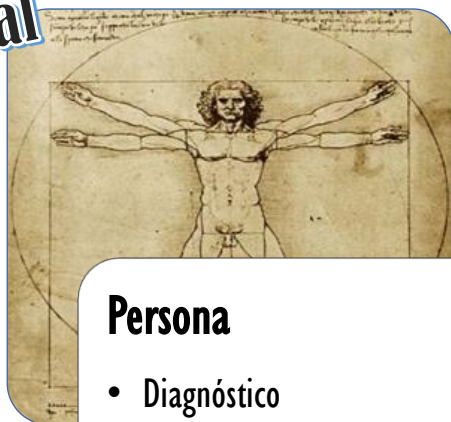
### Pastilleros



# ¿Todas las ayudas son útiles para las todas las personas?

- No todos los dispositivos que existen en el mercado son adecuadas para las personas con diversidad funcional
- Dos personas con la misma condición pueden tener necesidades diferentes y realidades distintas

**Terapia  
Ocupacional**



## Persona

- Diagnóstico
- Recursos
- Capacidades
- Expectativas y prioridades



## Actividad

- Demandas
- Tareas
- Frecuencia
- Significado



## Entorno

- Físico
- Social
- Cultural
- Políticas y prioridades

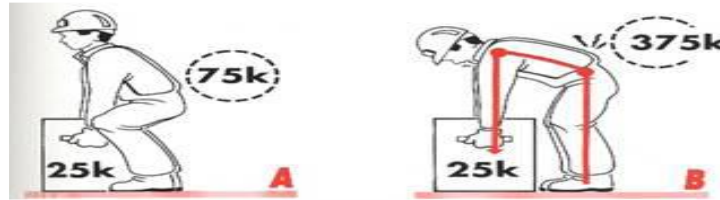


# La importancia de cuidar nuestro cuerpo

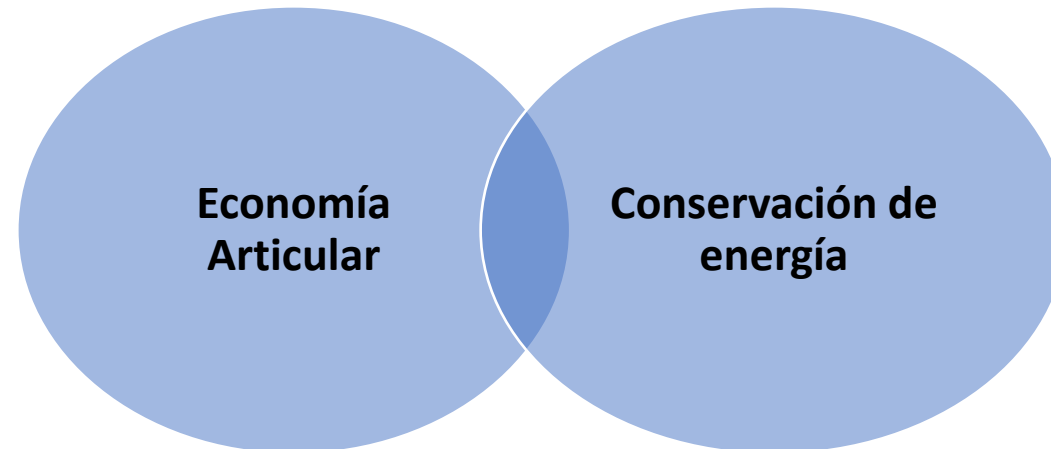
¿Qué actividades que realizamos a diario pueden influir negativamente o dañar nuestro cuerpo?

¿Cuáles son las posibles soluciones o cambios que podemos realizar?

# La importancia de cuidar nuestro cuerpo



# Cuidar nuestro cuerpo: Manejo de Cargas





# Cuidar nuestro cuerpo: Manejo de Cargas

## Normas de conservación de energía

- Equilibrio actividad- reposo
- Uso de **posiciones corporales correctas**
- Cambio de posición y apoyo corporal
- **Altura de trabajo** adecuada
- **Evitar actividades que no** se puedan interrumpir
- Cuanto **más cerca del centro de gravedad del cuerpo** esté el objeto, menor será el esfuerzo
- Secuenciar las actividades

## Normas de economía articular

- Trabajar en buena postura y con apoyos
- **Apoyar los antebrazos** cuando sea posible
- Utilizar **planos adecuados** de trabajo
- Uso de antebrazos para cargar peso
- Levantarse **con apoyo de antebrazos**
- Uso de las dos manos
- Usar almohada baja y cama dura

# Higiene Postural: Cuidar nuestro cuerpo a diario

Aplicable a la persona a la que cuidamos

Postura Ideal



Mínima tensión



Mínima Rigidez

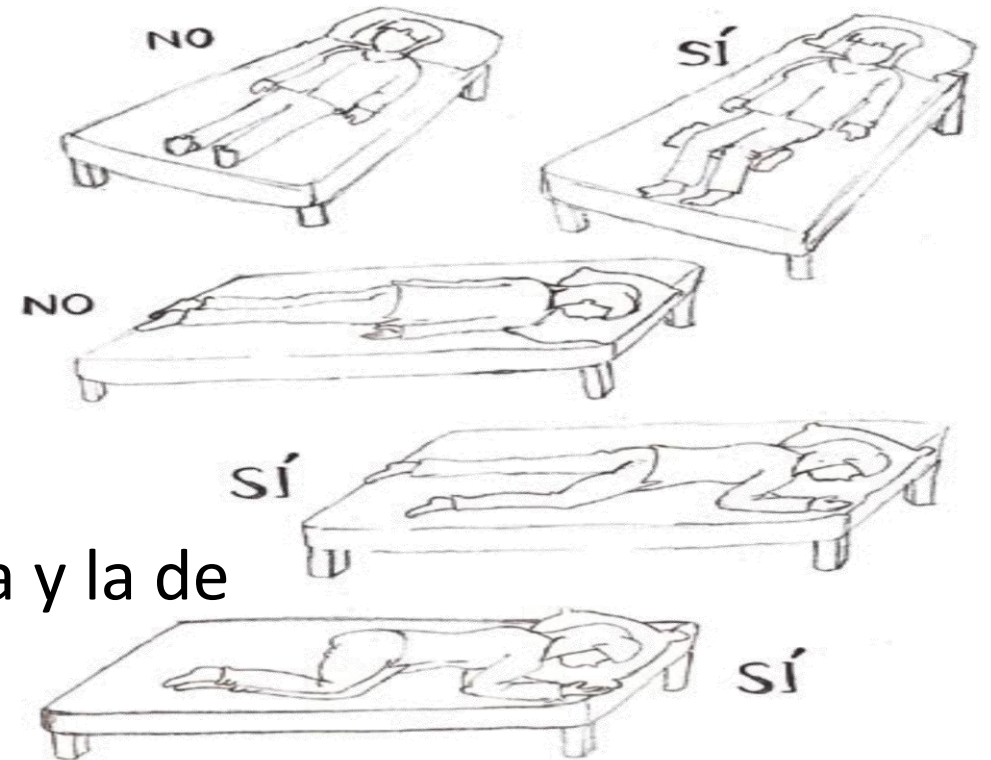


Máxima eficacia

Para estar acostado: Dormir en buena postura

**Boca arriba:** almohada cuello  
cojín debajo de piernas

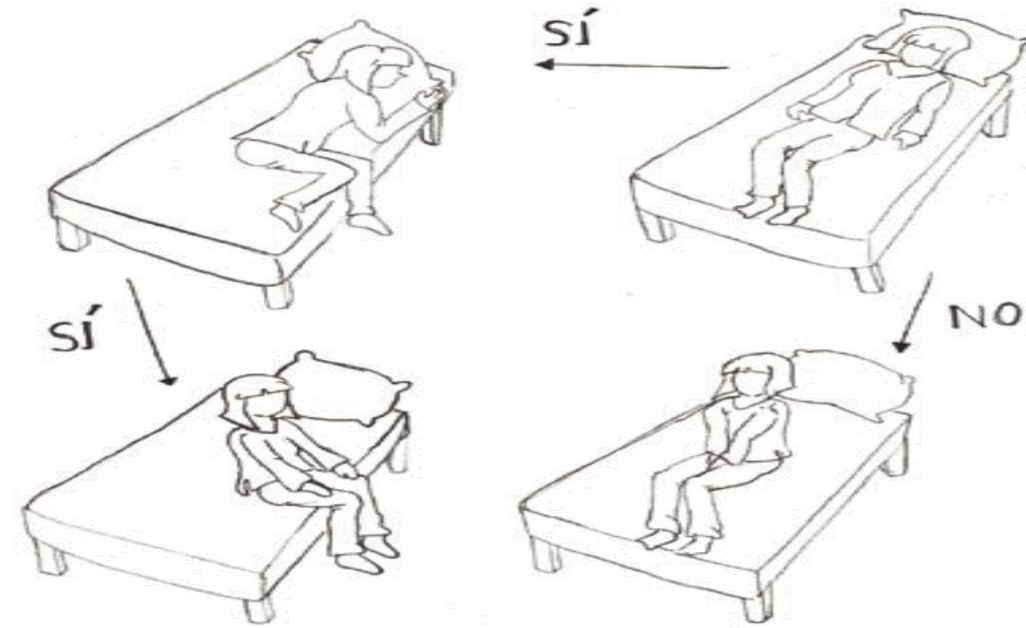
**Lateral (fetal):** piernas flexionadas  
pierna de abajo estirada y la de  
**encima flexionada.**



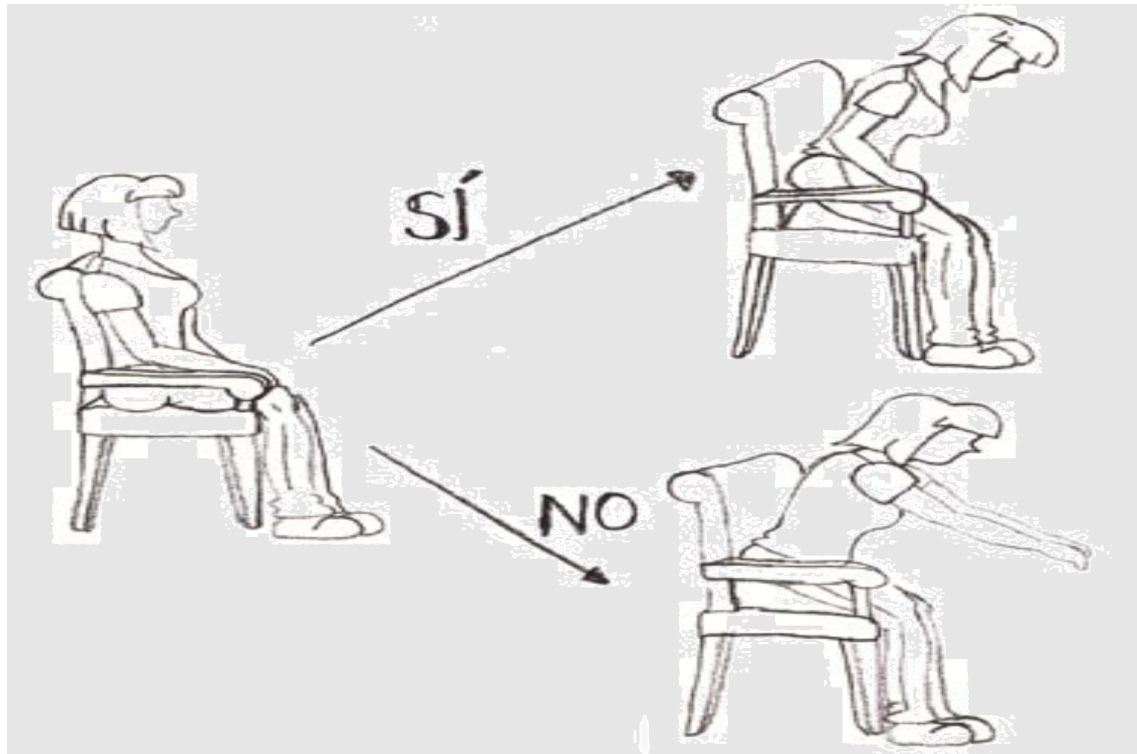
# Cuidar nuestro cuerpo a diario

## Levantarse de la cama

- Ponerse decúbito lateral (de lado).
- Pasar sus pies por el borde de la cama.
- Apoyar el codo sobre la cama e ir incorporándose hasta sentarse.



# Cuidar nuestro cuerpo



## Levantarse de un asiento

- Apoyar las manos sobre muslos o reposabrazos
- Desplazar ligeramente el tronco hacia delante
- Retraso de pies: como apoyo e impulso

# Cuidar nuestro cuerpo

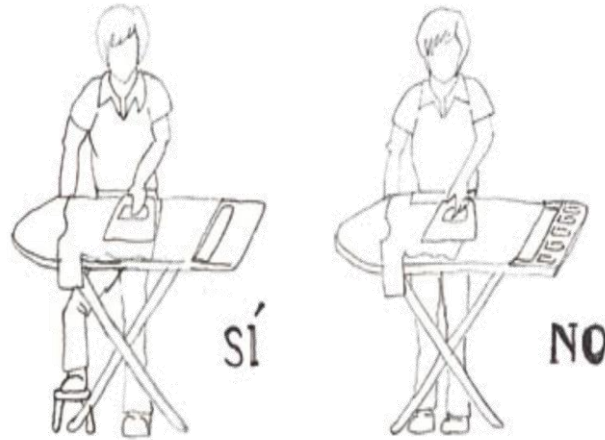
## Sentarse Bien

- **Espalda** recta sobre el respaldo
- **Nalgas** pegadas sin dejar hueco
- **Peso** repartido: dos tuberosidades isquiáticas
- **Rodillas:** ángulo recto
- **Pies:** bien apoyados en el suelo. Uso de taburete si es necesario





# Cuidar nuestro cuerpo



## Estando de pie

- Cambiar de postura frecuentemente
- Piernas: alternar apoyo
- Brazos: nunca por encima de los hombros

# Cuidar a los demás

*Pautas Básicas: Movilizaciones y Transferencias*

# Cuidar a los demás

**Movilizaciones**

**Transferencias**

**Prevención de  
úlceras por presión**

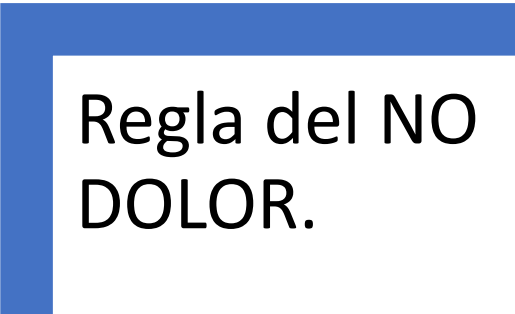


Movimientos que se realizan sobre una misma superficie para conseguir un cambio de posición

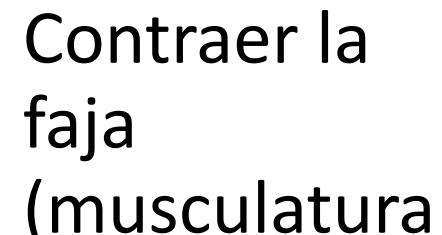
Acciones para movilizar a la persona desde una superficie a otra, por ejemplo, de la cama al sillón.

# Recuerda:


Aplicando economía articular y conservando energía




Regla del NO  
DOLOR.



Contraer la  
faja  
(musculatura  
abdominal)



Mantener la  
espalda  
recta



Utilizar los  
grandes  
grupos  
musculares

# Lo que se debe hacer

Reparto de carga: Aproximar el cuerpo a la persona a la que se está ayudando.

Seguridad en el agarre

Utilizar las palmas

Ampliar la base de sustentación (pies)

Sincronizar movimientos: Aplicación de **contrapeso** al trasladar a la persona



# Productos de apoyo para transferencias

Mobiliario

Productos para movilizar y transferir



Vídeo 11



# Uso de productos de apoyo

## Tipos de grúas

- Elegir la más adecuada.
- Grúas de bipedestación: personas que se mantienen en pie con ayuda, no solas, y con control del tronco.
- Grúas tipo cigüeña: personas con poca o ninguna movilidad.

Informar siempre y pedir su colaboración. Transmitir tranquilidad

## Grúa tipo cigüeña 1

### Colocación del arnés en la cama

- Cama horizontal, frenada.
- Persona de lado. Arnés: el lado más próximo estirado, el otro enrollado bajo su cuerpo.
- Girarle al lado contrario y estirar el arnés.
- Las bandas por debajo de las piernas.
- Colocar los enganches y elevar.

Supervisar el traslado. Vigilar que quede bien sentado



## Grúa tipo cigüeña 2

### Colocación del arnés en la silla

- Colocar en la espalda hasta la cintura.
- Las bandas de las piernas por debajo de los muslos.
- Acercar la grúa con cuidado y enganchar las bandas.
- Elevar con suavidad.

Abrir las patas de la grúa aumenta su estabilidad

## Grúa tipo bipedestación

- Aproximar la grúa, pies en la plataforma (tibias en contacto con el soporte vertical), poner la cincha de sujeción.
- Agarrado a la barra frontal e inclinado adelante.
- La cincha superior por debajo de las axilas y enganchar.
- Accionar el mando y levantar.

Para aceptar la grúa dar argumentos reales y convincentes





# Prevenir el síndrome del cuidador

The infographic consists of 12 colorful circular icons arranged in a grid-like pattern, each containing a Spanish word and a corresponding icon. At the bottom left of the infographic is an illustration of an elderly man with a cane being supported by a younger man. The strategies are:

- ACEPTACIÓN (Acceptance) - Icon: A person holding a heart.
- TIEMPO LIBRE (Free time) - Icon: A person dancing with musical notes.
- RELAJACIÓN (Relaxation) - Icon: A person in a meditative pose.
- PEDIR AYUDA (Ask for help) - Icon: A person sitting on the floor with another person helping them.
- PLAN DE CUIDADOS (Care plan) - Icon: A clipboard with papers.
- RELACIONARSE (Socialize) - Icon: Two people standing together.
- EJERCICIO (Exercise) - Icon: A person lifting weights.
- DELEGAR (Delegate) - Icon: Two people shaking hands.
- PONER LIMITES (Set limits) - Icon: A person holding a stop sign.
- HÁBITOS SALUDABLES (Healthy habits) - Icon: A red apple.
- DESCANSAR (Rest) - Icon: A person lying down.
- EXPRESAR EMOCIONES (Express emotions) - Icon: Two theatrical masks.
- ACTITUD POSITIVA (Positive attitude) - Icon: A smiley face.



**GIVINGCARE**  
Empowering Caregivers

Gracias

Teachers's name

Teachers e-mail

Date of the session

