

Ministerio de Economía y Producción
Secretaría de Industria, Comercio
y de la Pequeña y Mediana Empresa



2004
año de la Antártida
Argentina

Catálogo de ayudas técnicas

**" La tecnología al servicio de
los adultos mayores "**

Instituto Nacional de Tecnología Industrial

Sede Retiro

Leandro N. Alem 1067 7º piso,
C1001AAF Buenos Aires
Argentina
Teléfono (54 11) 4313 3013
Fax (54 11) 4313 2130

Sede Central

Avenida General Paz 5445
Casilla de Correo 157
B1650WAB San Martín
Buenos Aires, Argentina
Teléfono (54 11) 4724 6200/300/400

1	Introducción	■ Introducción	2
2	Necesidades . Soluciones	■ Mapa General□	3
		■ Desarrollo de las problemáticas	
		a. Alimentación	5
		.Para Comer	
		.Para beber	
		.Para cocinar	
		b. Sentidos	10
		.Masticación	
		.Vista	
		.Oído	
		c. Vestirse	13
		d. Higiene	14
		e. Movilidad	21
		f. Seguridad General	25
		g. Comunicación	26
		h. Organización	28
		i. Descanso-Reposo	29
		j. Reposo prolongado	33
		k. Recreación	35
		□	
3	Recomendaciones	38
6	Bibliografía	40

Catálogo INTI - Tercera Edad

Este catálogo digital realizado por el Instituto Nacional de Tecnología Industrial, consiste en una recopilación de productos diseñados con la finalidad de reacondicionar la vida diaria de adultos mayores y personas con discapacidades físicas. Ha sido elaborado y ordenado a partir de una cuidada división entre las diferentes actividades/ funciones junto con los problemas y posibles soluciones que pueden encontrarse en el mercado.

ACTIVIDADES/FUNCIONES

Hemos dividido esta columna en once secciones correspondientes a actividades y funciones de la vida cotidiana. Aquí se describe la función que puede estar afectada en una persona mayor.

PROBLEMAS

A partir de un análisis de cada una de las actividades/funciones hemos podido determinar problemas específicos y generales de cada área.

SOLUCIONES POSIBLES

Son enumerados los distintos productos que facilitan al individuo realizar la tarea deseada. Esta última columna es abierta a continuación al detalle de mostrar algunas fotografías y descripciones de los productos que significan posibles soluciones.

Los productos exhibidos en este catálogo han sido seleccionados de información nacional e internacional y están dirigidos para el conocimiento de profesionales especializados, empresarios, inventores, diseñadores, científicos y tecnólogos con el objeto de estimular la producción nacional, sustituyendo importaciones, mejorando la existente y desarrollando productos innovativos.

Mapa General

Actividades.Funciones	Problemas	Soluciones posibles
<p>a</p> <p>Alimentación</p>	<p>Dificultad para acceder a los diferentes elementos de la cocicna, dificultad para agarrar los uetensilios, falta de fuerza y poca precisión en movimientos.</p>	<p>Para comer</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cubiertos especiales ■ Mangos para cubiertos ■ Platos especiales <p>Para beber</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Taza con doble aza ■ Vaso flexible ■ Tetera <p>Para cocinar</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Abridores de frascos y botellas ■ Tablas para cocinar ■ Pinzas para alcanzar cosas
<p>b</p> <p>Sentidos</p>	<p>Disminución de audición, problemas para la masticación y dificultades en la visión.</p>	<p>Masticación</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prótesis dental <p>Vista</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lupas <p>Oído</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Audífonos
<p>c</p> <p>Vestirse</p>	<p>Dificultad para agacharse, poca precisión en movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Colocador de botones ■ Calzador de medias ■ Calzador de zapatos
<p>d</p> <p>Higiene</p>	<p>Problemas para entrar y salir de la bañera, dificultad en acceso a distintas zonas del cuerpo, dificultad para sentarse y pararse , riesgos de caídas en superficies resbalosas, inestabilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barandas y agarres ■ Cepillos y esponja ■ Superficies antidelizantes ■ Asiento para la bañera ■ Elevadores para inodoro ■ Escalón para bañera ■ Duchador ■ Estantes organizadores ■ Bandeja para lavado de cabezas ■ Adaptadores de grifos ■ Baneras portatiles ■ Tijeras largas para cortar unas
<p>e</p> <p>Movilidad</p>	<p>Dificultad para caminar, pérdida de fuerza en las piernas y en la parte inferior del cuerpo. Campo de movimiento limitado. □ Dificultad para transportar productos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sillas de rueda, ■ Andadores ■ Bastones y muletas ■ Changuitos

Mapa General

Actividades.Funciones	Problemas	Soluciones posibles
<p>f</p> <p>Seguridad General</p>	<p>Dificultad para realizar fuerza, movimientos limitados, falta de precisión en movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abridor y tirador de puertas ■ Gira picaportes ■ Dispositivo de giro de llave ■ Iluminación
<p>g</p> <p>Comunicación</p>	<p>Dificultad para sostener aparatos, falta de precisión en los movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Amplificador de timbre ■ Detector de sonidos ■ Luces parpadeantes ■ Teléfono con mango adaptable ■ Telefonos con botones grandes
<p>h</p> <p>Organización</p>	<p>Confusión, pérdida de la memoria, falta de precisión en los movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Organizadores de medicamentos ■ Alarmas ■ Fraccionadores de pastillas ■ Dosificadores de medicamentos
<p>i</p> <p>Descanso Reposo</p>	<p>Dificultad para acostarse y levantarse. □ Dificultad para sentarse y levantarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barras ■ Apoya pies ■ Apoya brazos en los sillones ■ Apoyos ■ Almohadones
<p>j</p> <p>Reposo prolongado</p>	<p>Necesidad de guardar reposo prolongado por recomendación médica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Colchones antiescaras ■ Elevadores de cuerpo
<p>k</p> <p>Recreación</p>	<p>Dificultades de audición y vista, dificultad para realizar movimientos con precisión y para sostener objetos, necesidad de ejercitar el cuerpo, falta de fuerza en manos y piernas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barajas con impreso agrandado ■ Barajador automatico ■ Sujetador de barajas ■ Bolígrafos ergonómicos ■ Soporte para bolígrafos ■ Mango de espuma ■ Gimnasio terapéutico ■ Lupas para lectura, ■ Atril para sostener libros ■ Control remoto con botones grandes ■ Enhebradores de agujas ■ Colchonetas para ejercicio

Cubiertos y mangos para cubiertos

Dificultad de agarre, debilidad en las manos, falta de precisión

Producto

Características

Cubiertos que combinan varias funciones


El tenedor biselado posee los bordes diseñados para cortar alimentos y su cuerpo es redondeado para realizar funciones de cuchara.

El cuchillo Nelson, tiene dientes en su extremo y ello le permite ser utilizado como cuchillo y tenedor.

Cubiertos con terminación angular


Conjunto de cubiertos con terminación angular que facilitan la acción de comer a aquellas personas que padecen dificultades de movimiento.

Cuchillo con hoja de acero semicircular


Cuchillo que posee una afilada hoja de acero semicircular con la que se pueden cortar alimentos, mediante una acción de balanceo, sin tener que ladear la muñeca. El amplio mango permite sujetarlo fuertemente y la hoja solamente esta afilada en la parte inferior por motivos de seguridad.

■ Utensilios

Dificultad de agarre, debilidad en las manos, falta de precisión

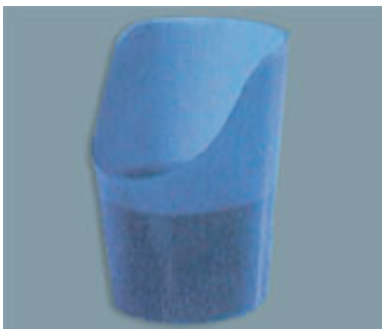
Producto

Características

Taza con doble aza

Se trata de una taza biberón con dos asas extraíbles que pueden introducirse en los rebordes laterales en la posición más cómoda para el usuario.

Tiene tapas transparente que se colocan como accesorios. Resisten el lavavajillas y se pueden meter en el microondas.

Vaso Flexible

Vaso de plástico diseñado para personas con dificultades para inclinar la cabeza hacia atrás.

Tiene un recorte en el borde para poder adaptarse a la forma de la nariz y facilitar la inclinación del vaso sin tener que mover el cuello.

Vaso y Tetera Isotermos

Se trata de un conjunto de tetera isotérmica, con un conjunto de vasos que poseen una pared doble para mantener el calor del líquido.

El contenido de la tetera equivale a 4 vasos.

■ **Abridores**

Falta de fuerza en las manos

Producto**Características****Dispositivo cónico de goma**

Con estrías en la superficie exterior para facilitar la sujeción de la mano. Permite abrir las tapas a roscas de los frascos con bastante facilidad. Indicada para tapas de 20 a 85 mm de diámetro.

Dispositivo fijo a la pared

Permite la utilización de las dos manos para abrir los frascos. Su flexibilidad permite la adaptación a distintos tamaños de tapas.

Abridor flexible de goma

Permite la apertura de pequeños tapones roscados como ser los de botellas o los de frascos de medicinas.

Abridor de frascos y botellas

La banda flexible de acero se ajusta alrededor del tapon y luego se fija firmemente mediante el boton situado al final del mango. El mango sirve para sujetar y retirar las tapas.

Producto
Características
Dispositivo para fijar a la pared


La botella o frasco es presionada contra el botón acanalado y la superficie ranurada del plástico. Cuando el frasco gira la tapa se abre con facilidad. Este utensilio puede ser utilizado con una sola mano

Tabla robusta de pilipileno


Ideal para aquellas personas que tienen dificultades de sujeción o les falta una mano. La pinza de plástico permite fijar las verduras rebanarlas o frascos o botellas para abrirlos, mientras que los 9 clavos de acero permiten sujetar las papas u otros productos cuando se pelan.

Tabla para cortar y rallar

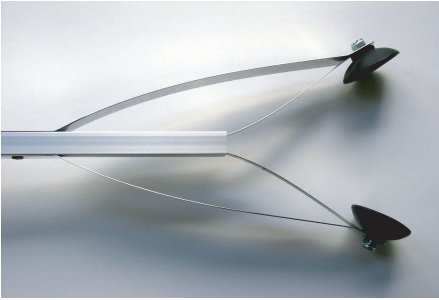

Se trata de una estructura metálica pintada de blanco a la que se acopla una lamina de rallado de vegetales que se utiliza para pelar papas, zanahorias, etc. o bien para rallar queso o chocolate. Esta lamina de rallado se retira fácilmente para efectuar su limpieza.

Pelador de papas


Este pelador puede sujetarse a la mesa o superficie de trabajo mediante el deslizamiento de la pieza plástica gris situada en la parte inferior. Esta constituido por una estructura de acero pintada de color blanco y unas hojas basculantes y afiladas situadas en la parte superior. Para su uso se hacen deslizar los alimentos sobre la superficie apoyándolos contra las hojas.

Pinzas para alcanzar cosas

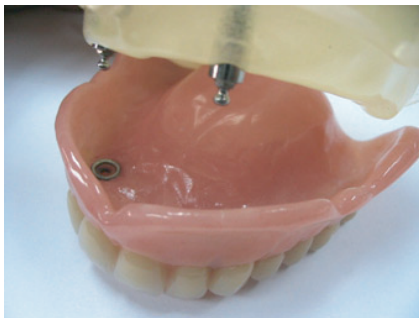
Dificultad para acceder a productos que se encuentran fuera del alcance

Producto**Características****Pinza para alcanzar cosas**

La pinza le permite al usuario alcanzar objetos que seubicados en sectores fuera de su alcance, ya sea en alturas o en el suelo. Evita de modo exigencias sin sentido, evita que el usuario deba agacharse o subirse a una silla para alcanzar lo que desea.

■ **Protesis Dental**

Dificultad para masticar

Producto**Características**

Dentaduras completas fijadas sobre implantes. Es común en personas de la tercera edad carentes de dientes, el uso de prótesis completas en general provistas por los sistemas de asistencia social o de medicina prepaga.

- Lupas

Dificultad Visual

Producto

Características

Lupa Plegable

Se trata de una lupa para trabajos sobre una superficie, cuando se requieren ampliaciones próximas. Su posibilidad de plegado facilita su transporte.

Lupa de Bolsillo

Se trata de una lupa del tamaño de una tarjeta de crédito, que puede utilizarse para ampliar detalles de un libro, periódico, etc.

Se suministra con una funda de plástico y se puede

Lupa clip con gafas

Esta práctica lupa se sujeta a la montura de las gafas, dejando las manos libres para realizar cualquier actividad que requiera una mejor visión de cerca.

Características: Anchura: 10 cm.

▪ **Audifonos**

Dificultad para escuchar

Producto**Características**

Es el audífono más pequeño que existe en el mercado, se sitúa dentro del canal auditivo. La proximidad del audífono al tímpano da como resultado un sonido más natural, reduciendo considerablemente los efectos de realimentación y resonancia. El potenciamiento de volumen va siendo reemplazado por un circuito inteligente que ajusta automáticamente el volumen de salida del sonido a las condiciones acústicas del momento. Los audífonos intracanales tienden a incorporar vía audio, al igual que los retroauriculares, beneficiándose los usuarios de las ayudas de transmisión de sonido.

- **Accesorios**

Dificultad para agacharse,
falta de precisión en movimientos

Producto**Características****Abrochador de botones**

Este dispositivo posee un mango grueso fácil de agarrar y antideslizante.

Es muy útil para personas que necesitan abrochar botones con una sola mano o con dificultad para manipular objetos pequeños.

Calzador de zapatos

Calzador con mango largo que resulta muy útil a personas con dificultad para agacharse.

Permite colocar los zapatos con muy poco esfuerzo.

Calzador de medias

Consiste en una ayuda para ponerse las medias. Evita la necesidad de agacharse. Su material es de tela antideslizante con relleno acolchado.

Tiene dos manijas de correa larga que se utilizan para la postura de zoquetes.

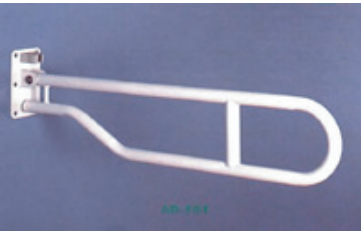
Es un producto muy liviano y fácil de usar, tanto sentado como parado.

- **Barandas y Agarres**

Dificultad para salir y entrar en la ducha, dificultad de movimiento, falta de fuerza necesaria en piernas

Producto**Características****Barandas**

Las barandas facilitan la entrada y salida a la ducha, brindando un agarre comodo y seguro al usuario

Barandas Abatibles

Doble barra abatible a la pared de construcción robusta. Fijada a la pared por 6 tornillos, sobre placa de 16,5 x9,5 cm. Queda bloqueada en la posición vertical cuando está fuera de uso

Barandas Removibles

Se coloca fácilmente en el lateral de la bañera y se puede retirar cuando no se necesite. Anchura máxima del lateral de la bañera 8 cm.

Barandas Removibles

Económicas y de robusta construcción en plástico. Con perfil ranurado para un mejor agarre. ABS. Estas se fijan a las paredes del baño.

- **Cepillos y Esponjas**

Dificultad de acceso para el aseo de distintas zonas del cuerpo

Producto
Características
Esponja con mango y cepillos


Esponja y cepillos permiten al usuraio acceder a zonas del cuerpo , es es un elemento sumamente util que le brinda al usuario mayor independendencia , con mangos de plastico, que permiten un facil acceso a distintas partes del cuerpo

Esponja ovaladas


Esponjas ovaladas integradas en alambres plastificados con mango. El alambre es suficientemente flexible, para doblarse en cualquier posicion.

15

- **Superficies Antideslizantes**

Riesgos de caidas en superficies resbalosas

Antidezlizantes


Alfombras Antideslizantes
Evitan los riesgos de caidas mientras nos estamos duchando, o cuano salimos de la ducha. Las alfombras poseen ventosas que se adhieren a la superficie .

■ Asientos para bañaderas

Inestabilidad

Producto	Características
<p>Asientos para banaderas</p> 	<p>Los asientos para bañaderas brindan mayor sensación de seguridad. Evitamos caídas y nos permite mayor libertad en los movimientos.</p>
<p>Asiento de plástico con desagüe asideras integradas</p> 	<p>Construido sólidamente con para mayor sensación de seguridad. Se puede plegar contra la pared, cuando está fuera de uso</p>
<p>Bancada de aluminio regulable</p> 	<p>Se colocan dos patas dentro y dos patas fuera, así tendremos una silla dentro de la bañera y otra fuera.</p>
<p>Asiento suspendido</p> 	<p>Se apoya a ambos lados de la bañera. Con forma de cuña para facilitar la higiene íntima.</p>

- **Elevadores y soportes para inodoros**

Dificultad para sentarse y levantarse del inodoro, debilidad en las extremidades

Producto

Características

Soportes para levantarse del inodoro



Se ajusta sin herramientas a 3 diferentes alturas. Las personas con movilidad reducida lo tienen más fácil para sentarse y levantarse del W. C., gracias a los reposabrazos, que además ahorran obras de instalación de barras y asideras. Las transferencias laterales son muy cómodas y seguras, ya que los brazos son abatibles.

El elevador, con tapa incorporada, se adapta a la mayoría de W. C. y es muy sencillo de limpiar. Los materiales utilizados en su construcción, son de máxima calidad: Plástico ABS, aluminio y acero inoxidable.

- Elementos para las banaderas

Dificultad en los movimientos, falta de estabilidad

Producto

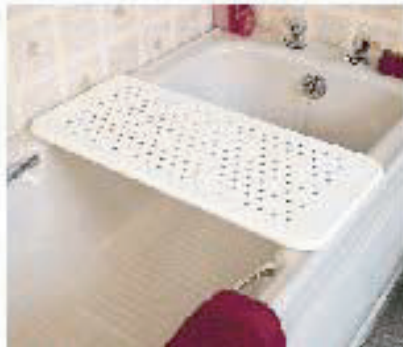
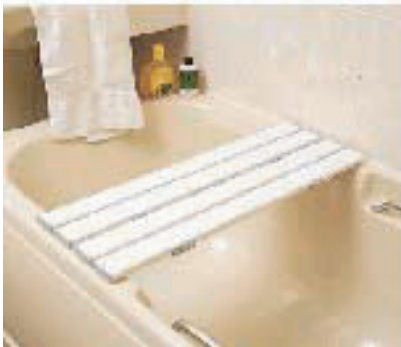
Características

Escalon para banadera con agarre



Una herramienta simple y confiable que provee un soporte extra cuando uno desea entrar a la banera. Este producto esta recubierta por un material antideslizante en su base que le brinda al usuario mayor seguridad. Este tipo de elementos pueden encontrarse en diferentes versiones, con o sin agarre de acuerdo a las dimensiones del baño de la persona que necesite utilizarlo.

18




Estantes organizadores

Este elemento permite al usuario tener todos los elementos necesarios para una correcta higiene al alcance de la mano, a una altura determinada que no necesite que se tenga que agachar corriendo el riesgo de una caída

- Elementos para las banaderas

Dificultad en los movimientos, falta de estabilidad

Producto	Características
<p>Adaptadores de grifos</p>  <p>The first image shows a red plastic adapter mounted on a chrome faucet. The second image shows a red and black adapter next to a white cylindrical object. The third image shows a white plastic adapter next to a white cylindrical object.</p>	<p>La falta de precisión en los movimientos y la falta de fortaleza en los músculos provoca que algunos tipos de grifos sean difíciles de abrir. Para evitar esfuerzos extras, este producto adaptable a los diferentes grifos permite que uno pueda abrirlos y cerrarlos con un mínimo esfuerzo</p>

- **Cuidado personal**

Dificultad en los movimientos, falta de estabilidad

Producto

Características

Tijeras largas para cortar unas



Este tipo de tijeras que poseen un largo y confortable grip, permiten que el usuario pueda cortarse las unas del pie de un modo mucho mas sencillo.

Bandeja para lavado de cabeza



Este elemento infable, para pacientes que estando en reposo no pueden acceder a la banera, le permite lavarse el cabello en la cama. Las paredes estan conformadas por dos diferentes camaras inflables para mayor seguridad, impide la salida del agua del interior de la bandeja en caso de que una de ellas se desinflara.

- Sillas de ruedas

Imposibilidad / dificultad para caminar

Producto

Características

Silla de ruedas manual



Silla de aluminio que cuenta un mecanismo de plegado de las ruedas traseras de 300 mm. □

Silla de ruedas manual



Silla de aluminio que cuenta un mecanismo de plegado de las ruedas traseras de 300 mm. □

Su respaldo es reclinable en multiposición. .

Silla de ruedas eléctrica



Sus ruedas antivuelco funcionan con las ruedas motrices lo que ayuda a la silla a moverse por terrenos no nivelados y poder subir rampas con facilidad (permite subir veredas de 10 cm.). En las ruedas centrales se ubican 2 motores que ofrecen gran potencia. Su bajo centro de gravedad posibilita una conducción estable. La distribución óptima del peso permite una tracción superior.

- **Andadores**

Dificultad para caminar.
Poca estabilidad.

Producto**Características****Andador con asiento**

Se trata de un andador que dispone de un asiento acolchado para poder descansar durante el paseo. Incluye un cesta que se encuentra oculta bajo el asiento y que permite colocar algunos objetos cuando se sale de paseo o de compras. Cuando se aplica una presión hacia abajo en los brazos o en el asiento, frena automáticamente. Lleva cuatro juegos de ruedas que lo hace muy manejable. Pueden ser fijos o ajustables en altura.

Andador plegable con ruedas

Se trata de un andador plegable de acero cromado, cuyos brazos se pueden desplazar y permiten un ajuste de la altura. Tiene dos ruedas grandes en la parte frontal, lo que le da una gran movilidad.

Producto

Características

Andador para compras

Andador de altura ajustable, con cuatro ruedas, bandeja removible, frenos, asiento acolchado y cesto de gran capacidad para la compra.

Es plegable y la altura puede ajustarse estirando los brazos que disponen en la parte final de dos empuñaduras contorneadas.

Andador ajustable con apoyabrazos

Su estructura de aluminio posee apoyos acolchados que permiten ubicar el antebrazo en el arco lateral. Además dispone de unas empuñaduras que giran y permiten adaptarse a la postura deseada. Las patas son ajustables en altura y pueden venir equipadas con capuchones de goma antideslizantes o con dos ruedas en la parte frontal para facilitar la movilidad.

Andador ajustable con ruedas

Su estructura de aluminio es muy liviana, posee dos ruedas de 76 mm. de diámetro en las patas delanteras y dos capuchones de goma antideslizantes en las traseras.

Producto

Características

Bastón de paseo de cuatro pies

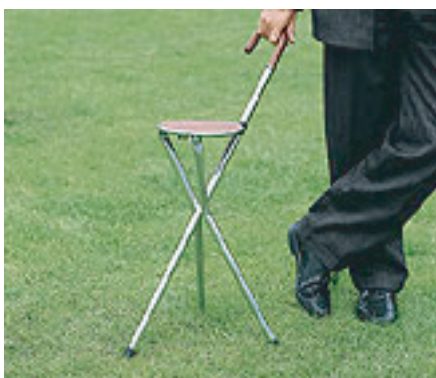
Bastón de cuatro pies y altura ajustable, permite una gran estabilidad debido a su ancha base.

El mango ergonómico es muy cómodo y permite una fácil sujeción.

Bastón de codo integral

Bastón de codo integral con regulación de altura de caña mediante un pasador con agujeros interiores.

Materiales: Abrazadera de plástico, empuñadura de plástico, contera de goma, caña de aluminio y brazo de plástico.

Asiento bastón

Asiento - bastón de aluminio plegable .

Consiste en un bastón trípode con empuñadura forrada de piel y asiento que puede abrirse cuando el usuario se encuentra cansado.

Puede utilizarse como asiento o bastón de paseo.



- Dispositivos

Dificultad para realizar fuerza,
movimientos limitados,

Producto

Características

Abridor y tirador de puertas

Se trata de un dispositivo de acero cromado con extremo en forma de V que puede sujetarse a distintos tipos de pomos o picaportes facilitando su giro y apertura.

El mango posee de plástico gris muy fácil y cómodo de asir.

Gira picaportes de rueda

Dispositivo de plástico blando moldeado que se acopla a los picaportes de rueda, ofreciendo mayor brazo de palanca.

Se puede dejar colocado de manera permanente en el picaporte.

Dispositivos de giro de llave

Formados por un mango curvado permiten un cómodo agarre y proporcionan al mismo tiempo un mayor brazo de palanca al girar la llave. Las llaves se introducen dentro del mango cuando no se usan, lo que permite guardarlas cómodamente en el bolsillo o bolso.

■ Amplificadores de timbres Alarmas

Dificultad para escuchar

Producto

Características

Amplificadores audiometricos para telefonos



Amplificadores audiométricos para teléfonos fijos. El amplificador se coloca adecuadamente en el auricular del teléfono que envía la conversación telefónica directamente a su audífono

Detector de sonidos



El detector de sonidos, es un detector autónomo que se activa mediante la captación de sonidos. Los parámetros de este equipo se podrán realizar según la intensidad y duración de los sonidos que queremos que detecte el equipo para activarse y realizar la emisión de una alarma.

Timbre luminoso



Se conecta a las luces de casa de modo que cuando alguien llama, éstas se encienden y apagan intermitentemente.

También se puede aplicar al teléfono e incluso al horno o al microondas, que en cuanto suena se enciende la luz.

▪ **Telefonos especiales**

Dificultad para sostener
Dificultad para realizar movimientos con precision

Producto

Características

Telefonos con teclado alfanumerico



Terminal telefónico con teclado alfanumérico y pantalla. Emisión y recepción de la comunicación en imagen, voz y posibilidad en un futuro próximo de que sea también en texto.

Telefonos con mangos adaptables



Terminal telefónico con teclado alfanumérico y pantalla. Emisión y recepción de la comunicación en imagen, voz y posibilidad en un futuro próximo de que sea también en texto.

Telefonos con botones grandes



Teclas grandes y muchas funciones útiles para un teléfono de fácil manejo.

- **Accesorios**

Pérdida de la memoria, confusión, dificultad para realizarmovimientos precisos

Producto**Características****Disivisor de pastillas**

Está compuesto por una cuchilla montada en un soporte de plástico.

Es muy útil cuando debe tomarse la mitad de la dosis contenida en la tableta o para facilitar la deglución de la misma. Las tabletas pueden almacenarse en la bandeja delantera del dispositivo.

Triturador y dispensador de píldoras

Este dispositivo tritura y pulveriza las píldoras por acción de tornillo, a fin de mezclarlas con bebidas o alimentos.

La sección superior puede usarse como recipiente para beber o para almacenar medicamentos.

Muy útil para personas con dificultades al deglutir.

Caja para grageas con alarma

Alarma diseñada para recordar el momento exacto para tomar una medicación.

Consta de compartimentos para guardar las píldoras y la batería.

Sus dimensiones son adecuadas para poder llevarlo en el bolsillo

- **Barandas**

Dificultad para acostarse y levantarse.
Dificultad para sentarse y levantarse.

Producto**Características****Barandillas laterales ajustables**

Se sujetan entre el colchón y el somier. Pueden ser adaptadas para camas individuales y dobles.

La altura de las barandillas es regulable mediante un sistema de clips.

Esta estructura se desmonta sin necesidad de utilizar herramientas y permite realizar la limpieza sin ningún inconveniente.

Existe un modelo sencillo con una sola baranda lateral sugerido para camas ubicadas contra la pared, y un modelo doble que

**Baranda de noche**

Esta baranda de cama se fija mediante dos largos brazos que se introducen entre el colchón y el somier.

Para hacer la cama y durante el día puede retirarse con facilidad y guardarse debajo de la cama.

- Apoya pies

Problemas de circulación

Producto

Características

Reposapiés Mecedora



Mediante su base en forma de mecedora se adapta automáticamente al ángulo de descanso requerido por el usuario.

La estructura es metálica y pintada con resina epoxídica. La superficie de apoyo está acolchada con un tejido que brinda mayor comodidad.

Reposapiés Taburete Ajustable



La altura y la inclinación de la superficie de apoyo es regulable.

La estructura es de acero cromado y cuenta con ruedas que permiten una mayor movilidad del producto

Reposapiés Ajustable



Su estructura es de madera y posee un dispositivo que le permite elevar la superficie por uno de sus lados a dos niveles diferentes y adaptarla a la altura del asiento del sillón. La superficie de apoyo puede ponerse también totalmente plana.

- Apoya brazos en sillones

Dificultad sentarse y levantarse

Producto

Características

Estructura de apoyo



Estructura con brazos que poseen asas ergonómicas que facilitan la sujeción del usuario.

La altura de los brazos es puede ajustarse a la altura del asiento mediante un sistema de clips de fácil manejo.

Las patas son antideslizantes y tienen salientes que se introducen por debajo del sillón para asegurar la sujeción.

Barra lateral



Semiarco metálico pintado que permite disponer de un punto de apoyo en la cama, sillón, lavabo, etc.

Los brazos disponen de unas superficies plásticas ergonómicas y están ligeramente inclinados hacia adelante para facilitar el apoyo del antebrazo y la sujeción con las manos.

- Almohadones en forma de cuna | Dolores en las cervicales

Producto	Características
<p>Cuña de cama</p> 	<p>Almohada de espuma en forma de cuña que ayuda a incorporarse en la cama. Ofrece dos posturas diferentes.</p>
<p>Almohada ortopédica</p> 	<p>Almohada rellena de fibras Dacrón, posibilita un muy buen apoyo cervical. Su forma contorneada en la zona central, permite una gran adaptabilidad a las distintas posturas durante el sueño.</p>
<p>Almohada wizard</p> 	<p>Esta almohada ortopédica permite un soporte del cuello, cabeza y vértebras cervicales, garantizando una correcta alineación entre ellas. Esta disposición alivia los dolores y sufrimientos, proporcionando un sueño placentero. Los nódulos de la superficie permiten una adecuada circulación del aire entre ellos.</p>

Reposo prolongado

- **Colchones antiescaras**

Lastimados en el cuerpo a causa de falta de movimiento y reposo porlongado.

Producto

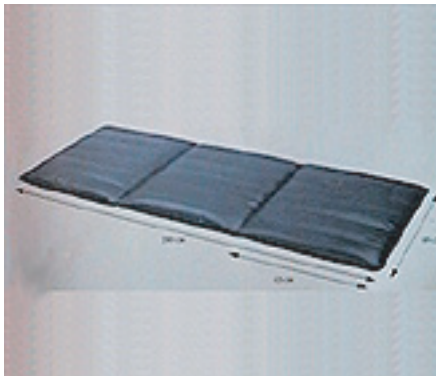
Características

Cubre colchón de aire



Sus secciones pequeñas y orificios permiten la circulación del aire. Se utiliza camas individuales y permite una distribución de la presión del cuerpo, adaptándose a las formas y aumentando el confort del usuario. Como opción adicional, se puede adquirir una bomba manual que permite inflar el colchón.

Cubre colchón de agua



Este colchón plástico está dividido en tres secciones para repartir mejor la presión del cuerpo. Su mantenimiento se realiza rellenándolo con solución desinfectante para evitar la aparición de algas.

Cubre colchón de fibra siliconizada



Cubre el colchón brindando una superficie muy blanda, no absorbente, a base de un relleno de fibras siliconizadas. La funda está dividida en secciones para evitar el movimiento del relleno. Opcionalmente, se puede colocar una funda impermeable pero que permite el paso del vapor.

- **Elevador de cuerpo**

Transferencia de personas con altos grados de dependencia

Producto

Características

Grúa fija



Se instala en la pared de la habitación o del baño para realizar las transferencias de la silla a la cama, bañera, etc. Sus medidas contemplan el caso de instalarse en el centro de una habitación doble pudiera realizar la transferencia desde las dos camas.

Grúa eléctrica



Grúa eléctrica diseñada para transportar a la persona en posición semierguida.

El paciente apoya las rodillas en la grúa por lo que va perfectamente sujeto, sintiéndose mucho más seguro y cómodo

que en una grúa convencional.

Existe en versión plegable, ligera y fácil de transportar.

Asiento de transporte



Ideal para desplazamientos cortos, de un asiento a otro, con un esfuerzo mínimo de la persona que ayuda.

El desplazamiento se hace en tres fases, apoyo, rotación y descanso.

- Barajas y barajadores

Producto

Características

Naipes



Naipes de doble altura y anchura, especialmente pensados para personas con dificultades para manejar los naipes de tamaño normal. Pueden sostenerse en el soporte de naipes que se vende como opción por separado.

Naipes Curvados



Se trata de una baraja de naipes de diseño curvado, pensada para personas con artritis o debilidad en las manos. Su especial diseño les permite una sujeción más fácil y menos dolorosa.

Soporte para naipes



Se trata de una baraja de naipes de diseño curvado, pensada para personas con artritis o debilidad en las manos. Su especial diseño les permite una sujeción más fácil y menos dolorosa.

■ Bolígrafos

Dificultad Visual

Producto

Características

Bolígrafo ergonómico

Este bolígrafo posee un diseño ergonómico que requiere una presión de agarre extremadamente ligera. Ideal para personas con debilidad en las manos.

Soportes para lápices o bolígrafos

Se trata de un dispositivo moldeado de PVC blando que se adapta a lápices y bolígrafos de tamaño estándar, facilitando su agarre y el control de la escritura. Se vende en paquetes de 3 unidades, con las siguientes opciones:

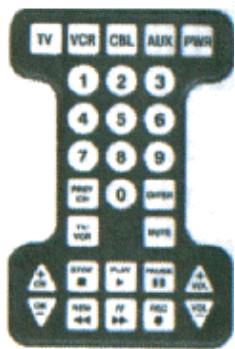
Mango de Espuma

Se trata de un mango de espuma contorneado, lavable y de gran ligereza que se adapta a lápices, bolígrafos, cepillos, etc.

Producto

Características

Control Remoto



Un control remoto con botones grandes y claros. Funciones determinadas y sencillas.

Enhebradores de agujas



Dispositivo que enhebra agujas de diferentes tamaños mediante dos cabezales. Se adquiere con las agujas incluidas.

Colchonetas para ejercicios



Excelente opción para ejercicios en el suelo, fácil de limpiar y cubierta con vinil anti bacterial. Variedad de colores: rojo, verde, azul, amarillo.

Grosor: 3 cm de espuma

Medidas: 1.20 x 1.20 cm

A menudo unas pocas modificaciones en el hogar pueden representar la diferencia entre frustración y satisfacción, inutilidad y funcionalidad.

General

- Utilizar herrajes de tipo manivela y de color contrastante con la puerta
- Evitar suelos resbaladizos colocando baldosas sin esmaltar, vinilo y madera sin pulir.
- No utilizar alfombras sueltas. Si se quiere usar felpudos es necesario fijarlos al piso.
- Los cables eléctricos deben estar fijos a la pared por encima deszócalo para evitar dejarlos sueltos.

Accesos

- Evitar escalones o reducir su altura
- Colocar barandas en pasillos y escaleras

El comedor

Mesas

- Es mejor que las mesas tengan cuatro patas y no una central para evitar que al apoyarse se pierda el equilibrio.
- Las patas de los muebles deben ser rectas y no sobresalir para evitar tropiezos

Sillas

- La sillas deben ser livianas, seguras y estables. No poseer bordes filosos, salientes o tornillos que pudieran enganchar la ropa o lastimar al usuarios.
- Los asientos deben ser acolchonados pero no extremadamente mullidos ya que esto dificulta la incorporación.
- De no haber una mesa para usar de apoyo, las sillas deben tener apoyabrazos para ayudar al usuario a levantarse.

Sillones

- Deben ser poco profundos
- Su altura debe evitar que los pies queden colgando
- Los apoyabrazos deben ser largos.
- Utilizar apoya pies con alturas regulables.

El dormitorio

- Es importante poder controlar fácilmente la luz, calefacción y ventilación
- Es necesario tener una lámpara que de buena luz en la mesita de al lado de la cama
- Es conveniente tener un teléfono junto a la cama
- Se sugiere hacer una extensión del portero eléctrico

Muebles

- Los cajones y estantes deben estar ubicados de la altura de la rodilla hasta la de los hombros como máximo
- Los cajones deben poseer un tirador central o una barra o lazo de tela que se pueda tirar con el antebrazo

Cama

- Debe situarse de manera que todas las cosas que se necesiten queden al alcance sin necesidad de levantarse.
- Es importante que se ubique separada de la pared para poder acercarse a ella desde cualquiera de los dos costados.
- Se aconseja colocarla cerca de una ventana o frente a un pasillo para que las personas que deben permanecer mucho tiempo en ella puedan sentirse involucradas con los movimientos cotidianos de la casa.
- Colocar una bolsa / contenedor al costado de la cama permite tener cerca los objetos de mayor necesidad.
- Se pueden unir las sábanas a las mantas por medio de alfileres de gancho para que se mantengan en su lugar toda la noche

Recreación

Ayudas para escribir

- Es necesario ubicar la silla cerca de la mesa para poder apoyar el antebrazo
- Es más fácil escribir en un cuaderno grande que en hojas sueltas
- Los marcadores de fibra exigen menos presión que las biromes
- Elegir lápices de mina blanda
- Los lápices o bolígrafos gigantes son más fáciles de agarrar

Ayudas para caminar

- Si se usa bastón, es bueno colocarle una correa de cuero o un lazo elástico alrededor del mango para agarrarlo a la muñeca y no dejarlo caer.
- Es posible colocar en la silla o en la mesa que se usa con frecuencia, un gancho para colgar el bastón y evitar que se caiga al suelo mientras no se lo utiliza

39

El baño

- Para ir al baño durante la noche es importante dejar iluminado el pasillo o la luz del baño encendida.
- Es muy importante un baño sin bañera para que se elimine la necesidad de pasar por sobre el borde de ella para entrar y salir.
- El secado del cuerpo exige menor esfuerzo utilizando una salida de baño de toalla o un toallón grande.
- Es conveniente que la puerta del baño pueda abrirse fácilmente desde el exterior en prevención de una emergencia.
- La griferías deben ser prácticas y simples, por ejemplo de palanca, para evitar la necesidad de ejercer mucha presión.

La cocina

- Las provisiones y los utensillos de cocina deben guardarse cerca de donde vayan a ser utilizados
- Es conveniente que todo se ubique al alcance de la mano en armarios o estantes.
- No usar sartenes ni cacerolas con el mango flojo
- Al abrir el horno dejar salir el vapor y recién después acercar el rostro a la cocina.
- En lugar de levantar la olla para escurrir el agua, sacar la comida con del agua con una cuchara-colador

- Utilizar fósforos largos para encender la cocina y el horno. No abrir el gas hasta no haber encendido el fósforo.
- Utilizar las hornallas de atrás. Los mangos de las sartenes y cacerolas nunca deben estar ubicados hacia fuera, siempre hacia los costados o hacia el centro de la cocina.
- No llevar mangas sueltas, pañuelos, bufandas o delantales de material inflamable mientras se cocina.
- Transportar la vajilla caliente sobre una mesa con ruedas.
- Cerca de la cocina no debe haber cortinas ,repasadores, toallas de papel ni ningún otro material inflamable.

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, PROGRAMAS DE LA TERCERA EDAD
<http://www.drwebsa.com.ar/dapte/dapte.htm>
CEAPAT <http://www.ceapat.org>
MI TERCERA EDAD, www.miterceraedad.com
LA TERCERA NO ES LA VENCIDA, <http://www.portaltercera.com.ar>
LA TERCERA EDAD EN INTERNET, <http://www.tercera-edad.org>
CDC, <http://www.cdc.gov/spanish/terceraedad.htm>
LA TERCERA EDAD EN LA ARGENTINA,
www.cadamciss.org.ar/contenido/espanol/terceraEdad.asp
LA PROBLEMATICA DE LA TERCERA EDAD, http://galeon.com/pcazau/artpsi_terc.htm
PORTAL GERIATRICO, <http://www.portalgeriatrico.com.ar>
DAPTE - Nuevas Propuestas - Informe para la Tercera Edad,
<http://www.drwebsa.com.ar/dapte/informe.htm>
ANCIANIDAD Y SALUD, www.siicsalud.com/tit/2251.htm
TODO ANCIANOS, <http://www.todoancianos.com/aplicacion/home.asp>
EL ABUELO, <http://www.elabuelo.com.ar/index.asp>
INFOMED, http://www.sld.cu/sistema_de_salud/metodologica/eadulto-mayor.html
IGUALAR, CATALOGO DE PRODUCTOS 1999
MEXICO SIN BARRERAS <http://www.mexicosinbarreras.com.mx/expo.htm>
ORTOPEDIA MAINAR, <http://www.ortoweb.com/catalogo.php>
LIVING INDEPENDIENT, CATALOGO DE PRODUCTOS
DIF, <http://www.dif.gob.mx/grupos/ancianos/index.html>