

# Introducción a los productos de apoyo y herramientas para la prevención

1

## PRODUCTOS DE APOYO

Las personas con discapacidad física deben poder hacer actividades de la vida diaria, tanto las más **básicas** como las **funcionales** y de **ocio** lo más **autónomamente posible**. Para ello, se deberán **potenciar** todas las **capacidades preservadas** y determinar **cambios** en el **entorno, facilitadores** y **apoyos**.

### FACILITADORES DE AUTONOMÍA

**1 De tipo personal:** el/la AP ayudará a la persona con discapacidad a hacer esas tareas que requieren **apoyo**. También hay **facilitadores** de tipo **animal** (p.e, perros guía).

**2 Adaptaciones del entorno:** **modificaciones** de **objetos** y/o **entornos** cotidianos, ajustadas a las **capacidades** de la persona con discapacidad que facilitan que haga las actividades cotidianas **más segura y autónoma**.

**3 Productos de apoyo:** dispositivos para facilitar la **autonomía**.

Ejemplos de modificaciones:

- 1 Eliminación barreras arquitectónicas: rampas, ampliación espacio...
- 2 Uso de mobiliario adaptado
- 3 Instalación productos apoyo (barandillas, asideros baño...).

*Finalidad de los productos de apoyo*

**1 PREVENIR:** dar **seguridad, evitar caídas** y **accidentes, lesiones** en la piel u otros..., y **mantenimiento de la salud y autonomía**.

**2 MEJORAR LA AUTONOMÍA:** facilitar la **participación** de la persona en sus actividades.

**3 FACILITAR TAREAS AP:** con la adaptación del entorno son importantes para la **prevención** de las **lesiones** en los/las AP y **mejorar la calidad asistencial**.

### Productos de apoyo: Qué son. Prevención y promoción

Cualquier producto (dispositivos, equipamientos, tecnología...), fabricado especialmente o disponible en el mercado, para prevenir, compensar, controlar, mitigar o neutralizar dificultades en la actividad y restricciones en la participación (OMS).

### 12 clases de productos de apoyo (OMS):

- 1 Tratamiento médico
- 2 Entrenamiento/aprendizaje de capacidades
- 3 Ortesis y prótesis
- 4 Cuidado y protección personal
- 5 Movilidad personal
- 6 Actividades domésticas
- 7 Mobiliario y adaptaciones para viviendas y otros inmuebles
- 8 Comunicación e información
- 9 Manipulación objetos y dispositivos
- 10 Mejorar el ambiente, herramientas y máquinas
- 11 Ocio y tiempo libre

CLASIFICACIÓN

\* Se destacarán los más usados por el/la AP

### 1. Productos de apoyo para el cuidado y protección personal

Entre los productos de apoyo para actividades domésticas hay **productos de soporte** para **preparar o comer alimentos, higiene personal, transferencias, movilizaciones y posicionamiento**.

### 2. Mobiliario y adaptaciones para viviendas y otros inmuebles

**Mobiliario adaptado** tanto para el **trabajo** como para el **descanso**, p.e, camas ajustables, mesas regulables, dispositivos para abrir y cerrar rejas...

### 3. Productos de apoyo para la movilidad personal

Dispositivos que ayudan a la **autonomía** de la **deambulación**, p.e, sillas de ruedas, andadores, bastones, barras y/o asideros de baño, y accesorios para conducir.

### 4. Productos de apoyo para la comunicación e información

Incluyen los **Sistemas de Comunicación Aumentativa y Alternativa**, formas de comunicación que sustituyen, complementan o mejoran el habla de personas que no la han adquirido o la han perdido

### 5. Productos de apoyo para movilizaciones y transferencias

**1 Grúa bipedestadora:** para que la persona esté de pie o semilevantada. No mantiene el peso total corporal, así que se debe tener un cierto tono muscular.

**2 Grúa de traslado,** elevación "tipo nido": para personas con problemas importantes de movilidad. Elevación de todo el peso de forma segura mediante un arnés que recoge tronco y piernas.

**3 Cama articulada:** tiene un mando para elevar la cama, e incorporar a la persona en una posición correcta para descansar, comer, etc.

**4 Disco giratorio:** para personas que pueden mantener un poco la bipedestación. Se usa para pasar de la cama a la silla y entrar y salir del coche.

**5 Tabla de transferencia:** para personas con fuerza en las extremidades superiores. Sirve para unir dos superficies para que la persona con movilidad reducida se desplace sin usar las piernas.

**6 Cinturón de traslado:** permite al/la AP sostener el cuerpo de la persona sin agarrarlo por la ropa o el cuerpo. Mejor fijación entre AP y persona con discapacidad.

**7 Sábana travesera o "entremetida":** se usa entre dos cuidadores; facilita la movilidad lateral, vertical y el giro, reduciendo esfuerzo y evitando el rozamiento excesivo en la piel.

**MANTENIMIENTO:** Los productos de apoyo sufren **deterioro** por su continuo uso. Es necesario hacer una revisión constante para garantizar la seguridad y eficacia. Seguir las instrucciones de la cogestora y el centro ortopédico.

Permiten a las personas con dificultades en la comunicación la interacción con los demás y favorecen su integración e independencia.

Se pueden encontrar:

**SISTEMAS SIN AYUDA** (signos manuales), aquellos donde la persona produce mensajes a partir de su propio cuerpo.

**SISTEMAS CON AYUDA** (tablero con pictogramas o fotografías) que requieren recursos técnicos para realizar la comunicación.

NOCIONES BÁSICAS EN SISTEMAS DE COMUNICACIÓN

*Sistemas Alternativos y aumentativos de la lengua oral*

### DIFERENCIAS ENTRE SISTEMAS

**AUMENTATIVOS:** completan el lenguaje oral si por sí solo no basta para comunicarse. P.e, gestos; amplificador voz...

**ALTERNATIVOS:** sustituyen el lenguaje oral cuando no es comprensible o está ausente. P.e, Braille, lengua signos...

## PRODUCTOS DE APOYO COMUNICACIÓN

- 1 **Tablero o cuaderno de comunicación:** soporte en el que están organizados los elementos usados en la comunicación: pictogramas, letras, sílabas...
- 2 **Comunicador portátil:** dispositivo que mediante síntesis de voz o voz grabada permite decir en voz alta el mensaje.
- 3 **Programa para comunicación:** programa ordenador específico a través de pictogramas o fotografías, texto, dibujos...
- 4 **Amplificador voz:** dispositivos que permiten amplificar la voz para que sea escuchada más clara y con más volumen.

## Aspectos clave

- 1 **Dar tiempo a la persona** para que se exprese con sus Sistemas Alternativos y Aumentativos de la Comunicación (SAAC), respetando su ritmo y tiempo para comunicarse.
- 2 **Escucha activa y no hacer otras actividades** mientras se converse con una persona que usa SAAC.
- 3 **Situarse a su misma altura física o campo de visión** adecuado para la persona.

## HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN

2

### HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA TRABAJO

En todas las actividades que se realicen, el/la AP debe mantener una buena higiene postural previniendo posturas forzadas y esfuerzos elevados durante el desarrollo de tareas.

Si no es así, se pueden producir afectaciones en el sistema músculo-esquelético, de manera prevalente en la espalda y en zona dorsolumbar y otras lesiones que afecten a músculos, ligamentos, etc. Estas afectaciones se pueden evitar mediante prevención, formación y mantenimiento de buena condición física y prácticas profesionales.

### FACTORES QUE PREDISPONEN A LA APARICIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

- 1 Entorno mal adaptado
- 2 Falta tiempo
- 3 Mantener postura forzada mucho tiempo
- 4 Tareas muy repetitivas
- 5 Mala higiene postural
- 6 Movimientos bruscos
- 7 Tamaño/peso persona a manipular
- 8 Patologías previas

### HIGIENE POSTURAL Y MECÁNICA CORPORAL

Importante tener una buena postura al estar de pie, relajar hombros, caminar con la cabeza elevada, sentarse con la zona lumbar apoyada, utilizar siempre la musculatura más grande para realizar esfuerzos...

La **mecánica corporal** es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para moverse y mantener el equilibrio durante la actividad. Para ser adecuada movilizandolos personas el movimiento debe ser lo más breve posible, implicar poco esfuerzo, usar productos de apoyo o la ayuda de otra persona. La intervención en la manipulación manual de personas, tiene en común los principios básicos de la manipulación manual de cargas.

### MANIPULACIÓN MANUAL CARGAS

Cualquier transporte o sujeción de una carga como el levantamiento, colocación, empuje o desplazamiento, que por sus características entrañe riesgos para los trabajadores, en particular, dorsolumbares.

### Principios generales para la correcta manipulación manual de cargas

- 1 Espalda bien alineada
- 2 Separar pies y flexionar piernas
- 3 Mayor fuerza con musculatura de las piernas
- 4 Carga próxima al cuerpo
- 5 Cuerpo orientado hacia la dirección en la que se hará el movimiento
- 6 Evitar giros espalda mientras se manipulan cargas
- 7 No elevar cargas por encima de los hombros

### Principios básicos en la movilización de personas

- 1 **PLANIFICAR:** elegir junto a la persona técnica qué utilizaréis teniendo en cuenta las características de la persona (talla, peso, capacidades sensoriales...).
- 2 **PREPARACIÓN DEL ENTORNO:** asegurarse de que hay suficiente espacio, frenar la cama y la silla de ruedas, tener objetos necesarios a mano...
- 3 **COMUNICACIÓN:** usando un lenguaje sencillo y comprensible. Comunicación con otros apoyos en caso de ser dos para trabajar de forma coordinada.
- 4 **TOMAS CONSCIENTES:** no usar nunca los dedos, hacer la toma con toda la palma de la mano, con firmeza, sin apretar. No tensar nunca del cuello o brazo. Tener cuidado si se usa pantalón (puede hacer daño a la zona genital).
- 5 **COLOCACIÓN:** al lado de la persona, próximos a ella. Mejor tirar hacia nosotros que empujar.
- 6 **APOYOS:** la fuerza queda más repartida si se usan soportes como poner una rodilla sobre la cama o apoyarnos en la cabecera.
- 7 **MOVIMIENTO:** movernos conjuntamente con la persona para transmitir sensación de movimiento. Usar siempre el contrapeso de nuestro cuerpo.
- 8 **PRODUCTOS APOYO MOVILIDAD:** valorar su uso junto con la persona.
- 9 **PEDIR AYUDA:** si no es posible solo, actuar dos personas.
- 10 **EQUIPAMIENTO:** usar ropa holgada que no limite los movimientos y calzado antideslizante. Si es necesario, usar guantes o equipos de protección.

### ADAPTACIÓN, DIFICULTADES, LÍMITES Y PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOLÓGICOS: EL SÍNDROME DE "BURN-OUT" PROFESIONAL

El agotamiento se da si los esfuerzos superan los recursos (física, emocional o económicamente).

Puede manifestarse con **fatiga, estrés, ansiedad y depresión.**

Centrarse en dar apoyo a las necesidades de la otra persona puede relegar a un segundo plano las propias. Por eso, es importante prestar atención a los siguientes **SÍNTOMAS:**

- 1 **FÍSICAS:** pérdida de energía, cansancio, fatiga. Cambios apetito Alteraciones sueño Dolores musculares

El síndrome del "burn-out" (quemado) es un tipo de estrés laboral, que se puede manifestar en un estado de agotamiento físico, emocional o mental, pérdida de motivación y estrés, y puede darse entre quienes trabajan en contacto directo con personas.

## DINÁMICA DE LA RELACIÓN DE AYUDA

**2 PSÍQUICAS/EMOCIONALES:** cambios estado ánimo  
tristeza, culpa  
disminución autoestima  
estrés y ansiedad  
sentimientos negativos  
hacia la persona a quien  
se le da el soporte.

**3 SOCIALES:** aislamiento social  
ruptura relaciones  
familiares y amigos  
desinterés actividades  
o abandono de aficiones

### Consejos para prevenir estos síntomas

- Cuidar tu salud e ir al médico con regularidad
- Descansar el tiempo necesario
- Cuidar alimentación y hacer ejercicio físico
- Ser consciente de los propios límites
- Dedicar tiempo a hacer algo que te guste, buscar espacios para uno mismo.
- Evitar aislamiento, mantener contacto con el entorno familiar y social.
- Pedir ayuda y comunicarse con la cogestora.

### Recomendaciones para prevenir el estrés

- 1 **Procurar una comunicación clara y precisa** con la cogestora de la AP.
- 2 **Dar soporte a la persona con discapacidad** para que tome sus propias decisiones.
- 3 **Gestionar correctamente las emociones.**
- 4 **Fomentar las habilidades de Inteligencia Emocional:** autocontrol, asertividad, empatía, flexibilidad...
- 5 **Hacer pequeñas pausas** cada cierto tiempo para "desconectar" mentalmente.

PREVENCIÓN  
ESTRÉS

3  
POSICIONAMIENTO,  
MOVILIZACIONES Y  
TRANSFERENCIAS

### TIPO DE APOYO FÍSICO

- 1 **MOVILIZACIONES:** son los movimientos que se realizan sobre una misma superficie implicando cambios de posición/situación. Pueden ser segmentos corporales o articulaciones, o cambios en la posición.
- 2 **TRANSFERENCIAS:** movimientos que implican el cambio de una superficie a otra. Implica más esfuerzo por parte del/la AP y por el riesgo de caída.
- 3 **TRASLADO:** transporte de una persona con los medios adecuados de seguridad.
- 4 **CAMBIOS POSTURALES:** modificaciones realizadas en la postura corporal de la persona. Objetivo principal: limitar el tiempo en que una zona está comprimida debido al propio peso. Evitando así, que por la presión se reduzca la circulación sanguínea (responsable de aparición de lesiones en tejidos, pudiendo llegar a ulcerarse o necrosarse).

### MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

- 1 **MOVILIZACIONES ARTICULARES:** mover segmentos corporales de la persona a través de movimientos de las diferentes superficies articulares para mejorar y mantener la capacidad de movimiento, reducir la rigidez muscular, la aparición de contracturas y el dolor y mantener el tono muscular en la medida de lo posible.
- 2 **MOVILIZACIONES EN LA CAMA Y TRANSFERENCIAS:** recuerda siempre comunicarte y preguntar antes a la persona a la que asistes.