

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

El equipo y los materiales

Útiles para simplificarte la vida.

La compra de equipo especial para las diferentes habitaciones de la casa servirán para hacer a una persona mayor o deshabilitada más independiente y simplificará la labor del encargado del cuidado. Antes de comprar o alquilar equipo, consulta con un terapeuta ocupacional que te pueda aconsejar sobre substitutos de bajo costo.

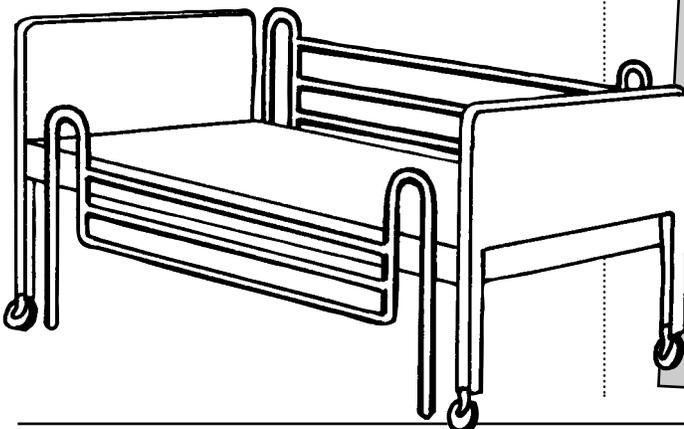
Dónde comprarlo

El equipo médico se debe comprar solamente de un vendedor bien establecido. Nunca compres equipo de un vendedor por teléfono o de alguna persona que te visite antes de que el doctor o el encargado de dar de alta te diga cual equipo es necesario.

Equipo para la recámara

El tipo de equipo que necesitarás conseguir depende de la condición médica de la persona. Este equipo puede incluir lo siguiente:

- ❖ **Cama de hospital**—permite posiciones que no son posibles en camas regulares.

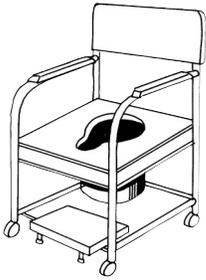


- ❖ **Urinal (pato) y bacinica (cómodo)**—para ir al baño en la cama.
- ❖ **Colchón de presión variable**—reduce la presión en el tejido de la piel.
- ❖ **Colchoncillo de huevera**—es una capa delgada de espuma en forma de los cartones para huevos que reduce la presión y mejora la circulación.
- ❖ **Excusado portátil**—para facilitar ir al baño al lado de la cama.
- ❖ **Incorporador de trapecio**—proporciona apoyo y una agarradera fija para cambiar de posición.
- ❖ **Tabla de transferencia**—es una tabla lisa para asistir la transferencia de la cama a la silla de ruedas, al excusado del baño o al portátil.
- ❖ **Grúa hidráulica**—por si es difícil mover a ciertas personas—
- ❖ **Mesita de cama**—proporciona una superficie para las actividades, ya sea



Nota: Algunos estados han adoptado leyes para proteger a los consumidores contra la venta de aparatos defectuosos. Si crees que el equipo que has comprado es defectuoso y está cubierto por esas leyes, comunícale con la oficina del fiscal del distrito en tu estado para pedir asesoría de cómo obtener un reemplazo o reembolso.

Sigue en la página 2.

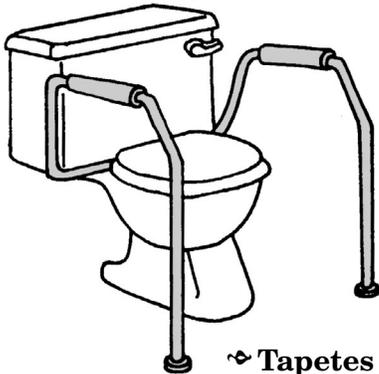


comer, leer, escribir, y jugar (puedes utilizar una tabla de planchar de altura variable).

Equipo para el baño

Las necesidades de equipo dependen de las circunstancias de cada persona. Decide si necesitan:

- ❖ **Alza para el excusado**—asiento elevado que se usa para ayudar a una persona a quien se le dificulta sentarse o levantarse del excusado.
- ❖ **Apoyabrazos para el excusado**—unidad que no requiere apoyo adicional, se pone sobre el excusado y sirve de apoyo en ambos lados para facilitar sentarse y levantarse.
- ❖ **Barandales de apoyo para la bañera y regadera**—barras de apoyo y seguridad instaladas fijamente en la pared para soportar el peso de una persona.



- ❖ **Tapetes y cintas de seguridad**—cintas ásperas de vinilo que se pegan al fondo de la bañera y al piso de la regadera para evitar resbalarse.



"¡Y dicen que cuidar de alguien es simple!"

- ❖ **Regadera en manguera de mano**—regadera en manguera móvil que permite dirigir el chorro de agua a todas las partes del cuerpo.
- ❖ **Banca de baño**—artículo de asistencia para personas a quienes se les dificulta sentarse o levantarse del fondo de la bañera.
- ❖ **Banca de transferencia para baño**—banca a horcadas sobre el borde de la bañera que permite entrar y salir de la bañera fácilmente.
- ❖ **Agarraderas de seguridad para la bañera**—proporcionan apoyo para entrar y salir de la bañera.



Asistencia para movilidad

Los artículos de asistencia para la movilidad incluyen aquellos que le permiten a la persona desplazarse sin ayuda, y los que facilitan las transferencias para el ayudante.

Entre ellos están:

- ❖ Una silla de ruedas con cojín y apoyabrazos removibles.
- ❖ Una andadera para ayudar con el balance y para brindar apoyo.
- ❖ Una motoneta eléctrica con tres o cuatro ruedas.
- ❖ Muletas para usar en caso de no poder apoyarse sobre un pie o una pierna.
- ❖ Un bastón para apoyar el peso ligeramente.
- ❖ Una tabla de transferencia de 9 X 24 pulgadas (23 por 61 cm), para ayudar a alguien a subir y bajar de la cama
- ❖ Una faja de transferencia (9" x 24") o para andar



INTERCAMBIO DE IDEAS

Pregunta: Nos servirían de mucho estos aparatos médicos, pero son demasiado costosos para nosotros. ¿Tienes alguna sugerencia?

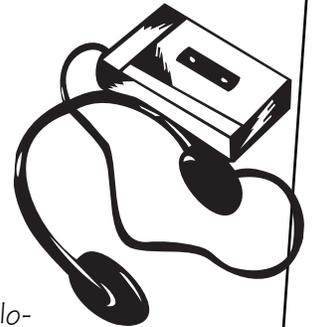
Respuesta: Algunas organizaciones sin fines de lucro, como los centros para ancianos, la Cruz Roja, las sociedades de Easter Seals, esclerosis múltiple, o del cáncer prestan o venden equipo usado. Investiga si hay lugares cercanos a ti donde vivan ancianos y pregunta si puedes poner un anuncio en la antesala para solicitar equipo usado.



Aumenta tu autoestima

A continuación tienes una lista de artículos de bajo costo para mantenerte a ti también calmado y en forma.

- ✿ una máscara de antifaz para cubrirte los ojos mientras tomas siestas.
- ✿ Una cassette o CD de música tranquila para meditar o tomar siestas.
- ✿ Una almohada de trigo moro con esencias para colocar sobre los ojos o la frente.
- ✿ Un aparato de mano para masajear puntos adoloridos de la espalda o las piernas.



Idea Las tiendas de departamentos Sears y Briggs tienen catálogos gratis de equipo de salud para el hogar que puedes pedir llamando al 800-326-1750 (Sears) y 800-247-2343 (Briggs).

Cuidate a ti mismo

Recuerda que el asistir a alguien a desplazarse (aún si cuentan con equipo de asistencia) puede agotarte físicamente. Ten en mente las siguientes sugerencias para prevenir lastimarte:

- ✦ Solo carga el peso que puedas con comodidad.
- ✦ **UTILIZA LAS PIERNAS** en vez de la espalda para hacer la mayor parte del esfuerzo- los músculos de tus piernas son más fuertes que los de tu espalda.
- ✦ Si es posible hacer ajustes en la cama, mantén la parte superior a la altura de tu cintura. Si está demasiado baja, o tú eres alto, coloca un pie sobre un banquito para reducir la presión en la parte baja de tu espalda.
- ✦ Fortalece tus músculos con caminatas y ejercicios diarios.
- ✦ Mantente flexible con estiramiento o yoga diariamente.



Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

© 2002 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

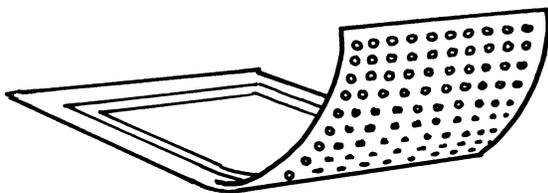
Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Utensilios de asistencia caseros de bajo costo

Chácharas para simplificarte la vida

Correas para los bastones: una cinta atada al bastón para poder colgarlo de la muñeca al subir las escaleras.

- ✎ **Canastilla para bicicleta**—atada a una andadera para guardar artículos necesarios y mantener las manos libres.
- ✎ **Cartón vacío de huevos**—para organizar las pastillas.
- ✎ **Tapetes de hule**—ideales para la bañera, la regadera o donde se pueda resbalar; también útiles para crear superficies contra deslices sobre las charolas y mesas.



- ✎ **Manijas agrandadas**—mangos como los de los manubrios contruidos de manguera para el jardín, tubos de aluminio fáciles de doblar, un rodillo de pintor, o (para superficies pequeñas) un tubo de espuma para rizar el cabello.
- ✎ **Controles agrandados para la luz**—coloca sobre ellos las tapas de hule de bolígrafos.
- ✎ **Controles de cadena agrandados para la luz**—coloca una pelotita de plástico en la punta de los controles chicos.
- ✎ **Sostenes para los bastones**—pedazos de Velcro® o sujetadores de presión pegados a las sillas favoritas para evitar que se caiga el bastón.
- ✎ **Manija de cuerda**—una cuerda atada al pie de la cama para asistir a la persona a cambiar de posición.

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en como al proveer cuidado y asistencia puedes utilizar cierto equipo para simplificar tus tareas y brindar más comodidad para la persona bajo tu cuidado.

Circula la V si es verdadero o F si es falso:

1. Puedes obtener equipo médico de cualquier vendedor, sin importar su reputación.
V F
2. La ventaja de un colchoncillo de huevera es que mejora la circulación y ayuda a evitar las llagas de presión.
V F
3. Si las barras de apoyo en la bañera y regadera están bien instaladas, soportarán el peso de una persona.
V F
4. Una banca de baño sirve para aquellos que tienen problemas para sentarse al fondo de la bañera.
V F
5. Aún con equipo, ayudar a alguien a desplazarse puede ser físicamente agotante para el ayudante.
V F
6. Correas de cinta y Velcro®, en los bastones pueden servir para apoyarlos contra los mostradores, las sillas y al lado de las puertas.
V F
7. Un tapete de hule puede servir en la bañera o regadera para prevenir resbalarse, pero también en la superficie de una charola para comer para prevenir que los platos y vasos se deslicen.
V F
8. No es posible obtener equipo de segunda mano; siempre se debe comprar por el precio entero.
V F
9. Utiliza los músculos de las piernas en vez de los de la espalda para levantar cargas.
V F
10. Es importante mantener los músculos abdominales en forma si vas a levantar peso varias veces.
V F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____