



# GUÍA

## DE RECOMENDACIONES Y PRODUCTOS DE APOYO EN ACTIVIDADES DOMÉSTICAS Y DEL HOGAR



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES



Centro de promoción de la autonomía personal

## [Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado](#)

Edita:

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030

Secretaría de Estado de Derechos Sociales

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

Avda. de la Ilustración, s/n. c/v. a Ginzo de Limia, 58, 28029 Madrid

☎ 91 703 39 35

[Correo electrónico](#)

<https://www.imserso.es>

Autora: Vanesa Paredes López

Han colaborado en la elaboración de esta guía: Belén Souto Val, Laura López García, Vicente Cabarcos Dopico y Teresa Vázquez Vázquez

Agradecimientos: A las personas usuarias del Cpap, por darnos la oportunidad de seguir aprendiendo cada día. También a Sandra Rubial, neuropsicóloga del centro, por todos sus consejos.

Junio 2022

Diseño: Instituto de Mayores y Servicios Sociales

NIPO: 131220020

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales



# INTRODUCCIÓN

La terapia ocupacional es una disciplina socio-sanitaria que promueve la independencia del ser humano en todas las áreas de su desempeño ocupacional. Evalúa positivamente los intereses y valores del individuo, así como su participación activa en todas las áreas de ocupación en los diferentes entornos que engloban la vida de las personas.

El terapeuta ocupacional trabaja conjuntamente dentro de un equipo transdisciplinar, en la consecución de la máxima funcionalidad e independencia posibles, en todas aquellas actividades significativas para la persona, cuya realización puede verse afectada a causa de una condición de salud o un contexto determinado.

El marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional agrupa las ocupaciones humanas dentro de **seis áreas de desempeño ocupacional**: Actividades de la vida diaria (AVDB), Actividades de la vida diaria instrumentales (AVDI), Educación, Trabajo, Ocio y tiempo libre y Participación social.

Las AVDI son aquellas actividades de apoyo a la vida cotidiana en la casa y en la comunidad, que a menudo requieren de interacciones más complejas que las utilizadas en las actividades de auto-cuidado. En el Centro de promoción de la autonomía personal (CPAP) dentro del área de las AVDI, que es el área al que dedicamos esta guía, se realizan cuatro talleres que se adaptan a cada usuario de manera específica: Cuidado de la ropa, cuidado del hogar, taller de cocina y taller de gestiones en la comunidad. El objetivo de los talleres es promover la autonomía e independencia del usuario, en cuanto a la toma de decisiones y realización de todas aquellas actividades que comprende cada taller.

En esta guía vamos a hablar de tres talleres: **taller de cocina, taller de cuidado del hogar y taller de cuidado de la ropa**, siguiendo una

estructura similar en cada una. En un primer apartado nombra las actividades que componen el taller y un segundo apartado con recomendaciones, productos de apoyo y otras anotaciones que consideramos relevantes para la ejecución segura y eficiente de cada tarea.

***La finalidad de esta guía es hacer un resumen de diversos productos de apoyo, electrodomésticos y algunas recomendaciones que han ido surgiendo tras una búsqueda exhaustiva basada, tanto en nuestra práctica clínica, como en la información encontrada en diversas publicaciones. El objetivo es el de favorecer la autonomía en la ejecución de las actividades domésticas del hogar.***

En el conjunto de actividades básicas de la vida diaria se encuentran aquellas dedicadas al cuidado de sí mismo, como puede ser el aseo, la alimentación, vestido, etc. La independencia en estas actividades es fundamental para tener una vida plena y satisfactoria, pero la autonomía personal también requiere la realización de otras actividades como pueden ser las tareas del hogar que permiten a la persona poder desenvolverse en la sociedad de manera independiente. Las personas más autónomas tienen mayor autoestima, se integran mejor en la sociedad, sintiéndose más aceptadas e incluidas.

En el campo de productos de apoyo para las actividades básicas de la vida diaria existen multitud de productos, catálogos y guías, con información detallada sobre ellos. Sin embargo, en relación a las actividades domésticas nos encontramos con pocos productos y ausencia de catálogos o guías completas a las que poder acceder fácilmente.

Por ello, **consideramos necesario una guía sencilla dirigida a usuarios, profesionales y familiares de personas con limitaciones funcionales físicas y/o cognitivas, con el objetivo de aportar información sobre los productos de apoyo<sup>1</sup> que pueden favorecer la ejecución de este tipo de actividades.** Dado que buscar y fomentar la independencia de las personas con discapacidad es una cuestión de derechos humanos.

---

<sup>1</sup> ***Nota: Los productos de apoyo de la guía pueden comprarse, dependiendo del tipo de producto, en ortopedias, tiendas de electrodomésticos, bazares, u online a través de páginas de comercio electrónico, Marketplace, etc.***

# 1. TALLER COCINA

Preparar la comida es una actividad compleja por las habilidades motoras, sensoriales y cognitivas que requiere, y está compuesta por varias tareas:

- ✓ Planificar con antelación el menú que se va a cocinar.
- ✓ Preparar todos los ingredientes y los utensilios necesarios.
- ✓ Limpiar y trocear algunos ingredientes y meterlos en el recipiente para cocinar.
- ✓ Poner en funcionamiento, regular la intensidad del calor y apagar la cocina o el aparato en el que se cocine (horno, microondas, robot...).
- ✓ Cocinar el tiempo necesario.
- ✓ Servir los alimentos cocinados.
- ✓ Fregar todos los elementos utilizados.

## 1.1 COCINAR

### *RECOMENDACIONES*

- ✓ Utilizar una receta con la lista de ingredientes y la secuencia redactada de manera sencilla. Se puede tachar cada paso de la receta para ayudar a seguir un orden, esta técnica de *checklist* es especialmente útil para personas con afectación cognitiva.
- ✓ Colocar los utensilios de cocina siempre en la misma disposición.
- ✓ Almacenar los utensilios de mayor uso en estantes fáciles de alcanzar.
- ✓ Usar cocinas con testigo de calor residual.

- ✓ Trasladar elementos pesados mediante arrastre por superficies que estén a la misma altura. Disponer en forma de "L" los muebles bajos de la cocina facilita esta tarea.
- ✓ Utilizar guantes aislantes del calor para trasladar o arrastrar recipientes calientes.
- ✓ Realizar sentado o apoyado en una silla alta y estable aquellas tareas de la cocina que lo permitan, si es necesario.
- ✓ Preparar todos los ingredientes necesarios antes de empezar a cocinar para evitar atender a dos tareas al mismo tiempo.
- ✓ Cuando se está cocinando colocar todos los ingredientes necesarios cerca, así se evitarán desplazamientos innecesarios.

### *PRODUCTOS DE APOYO*

Los productos de apoyo hacen posible y facilitan la realización de determinadas actividades y/o tareas que de otra manera, la persona no sería capaz de llevar a cabo por sí misma, en otros casos ayuda a disminuir el esfuerzo aumentando el confort, seguridad y eficiencia.

- Existen diferentes tipos de **cubiertos adaptados** (angulados, curvados, ergonómicos) que permiten al usuario un mejor agarre y funcionalidad en su uso, no sólo a la hora de comer sino también para cocinar, paliando déficit de fuerza en agarre, movilidad e incluso el cortar un alimento con una sola mano.



Imagen 1. Cubiertos adaptados



- Para fijar los alimentos al pelarlos o trocearlos, principalmente si se utiliza una sola mano, se pueden utilizar **tablas de cocina antideslizantes** y con adaptaciones que fijen los alimentos. Las flexibles y de poco peso permiten recoger el alimento cortado. A la hora de cortar alimentos existen unos guantes flexibles “anti corte” para evitar cortes en la cocina.

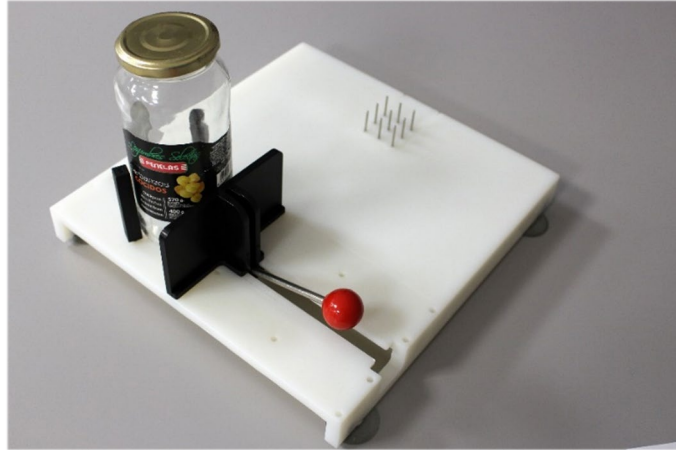


Imagen 2. Tabla para la preparación de alimentos



Imagen 3. Guantes anti corte

- Si existe dificultad para hacer pinza con los dedos o se dispone de una sola mano funcional, se pueden utilizar **peladores de ajos** con forma de cilindro hueco. Se introducen los ajos en él y se hace rodar con la palma de la mano.



Imagen 4. Pelador de ajos

- Para prevenir lesiones en manos y muñecas es conveniente que los mangos de los utensilios sean gruesos.



Imagen 5. Pelador con mango grueso

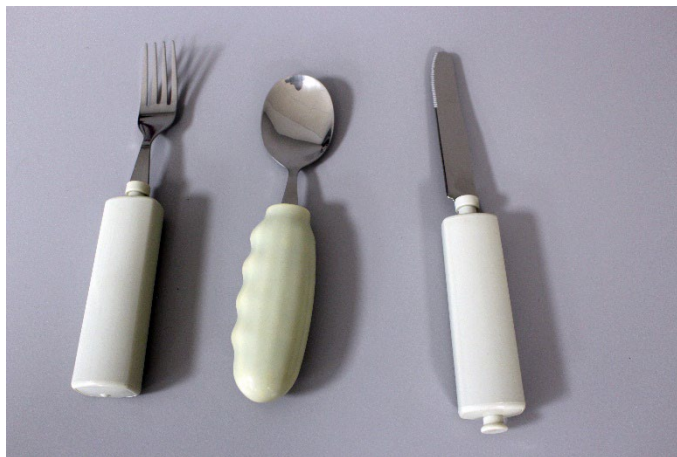


Imagen 6. Cubiertos engrosados

- Si se utiliza una sola mano para lavar hortalizas, pueden emplearse **cepillos que se fijan al fregadero mediante ventosas**.



Imagen 7. Cepillo ventosa

- Para coger objetos ligeros que no se encuentren al alcance de la mano, existen **pinzas de largo alcance** con diferentes tipos de agarre, incluso algunos modelos llevan al final de la mordaza un pequeño imán para recoger pequeños objetos metálicos como un imperdible, moneda...



Imagen 8. Pinza de mango largo

- Si se utiliza una sola mano o existe déficit de fuerza: **abrebotes** que ayuda a abrir el bote o botella con un menor esfuerzo, permitiendo que la tapa gire con más facilidad. Para utilizarlo con una sola mano se necesita fijar el bote con una tabla de preparación de alimentos o un mantel antideslizante.



Imagen 9. Abrebotes

- Los **abrelatas eléctricos** son un producto del mercado de gran consumo que sirven también para personas con limitaciones muy diferentes.



Imagen 10. Abrelatas eléctrico

- Para picar verdura y patatas lo más cómodo es el uso de picadora o mandolina. Para picar verdura lo más rápido es usar una picadora.



Imagen 11. Mandolina



Imagen 12. Picadora

- Para abrir huevos con una sola mano o con déficit de coordinación existen diferentes cascadores de huevos, prácticos y muy sencillos de utilizar.



Imagen 13. Batidora picadora



Imagen 14. Cascador de huevos

- Para batir los huevos un **batidor-espumador** facilita la actividad. Existen diferentes modelos que funcionan con pilas o batería.



Imagen 15. Batidor-espumador

- En personas con déficit de movilidad, coordinación o que solo pueden utilizar una mano el **separador de yema y clara** puede ser de gran utilidad para realizar recetas.



Imagen 16. Separador de yema

- Si se utilizan las dos manos: instrumentos para abrir las latas de anillas y **abrebotes** de diferentes formas y materiales para desenroscar botes o botellas de diferente grosor.



Imagen 17. Abridores de botes

- Si existe falta de destreza, dolor o contraindicación para manipular los mandos de la cocina del modo habitual, existen dispositivos con diferentes tipos de **mangos** que se adaptan a muchos mandos diferentes.



Imagen 18. Gira mandos

- Para evitar el desplazamiento de cazos o sarténes, cuando se utiliza una sola mano, se pueden utilizar **soportes para el mango** que se fijan mediante ventosas a la superficie de la placa de cocina.



Imagen 19. Soporte para sartén

- Para minimizar riesgos al hervir los alimentos, conviene introducir éstos en un **cestillo con mango** y éste a su vez en una cacerola. De esta forma, al terminar, se puede extraer el alimento hervido y retirar el agua del recipiente cuando se haya enfriado.



Imagen 20. Cestillo cacerola

- Para hacer una tortilla, la **sartén doble** facilita la acción pudiendo voltearla con una sola mano.





Imagen 21. Sartén doble

- Para untar o fijar alimentos puede usarse una **tabla con rebordes**.



Imagen 22. Soporte con reborde

- Para personas en las que el uso de cocina vitrocerámica o de gas pueda generar algún peligro<sup>2</sup> existen en el mercado diferentes accesorios que permiten cocinar recetas en microondas, estuche de vapor, plancha grill, etc., que permiten cocinar vegetales, carnes, pescados, mariscos... de manera más limpia, sana y rápida.

---

<sup>2</sup> **Nota: Según algunos estudios, las cocinas de inducción pueden estar contraindicadas para personas que portan marcapasos o implante coclear.**



Imagen 23. Distintos accesorios para cocinar

- Cuando exista deficiencia visual se pueden utilizar placas de cocina que proporcionen información acústica. También existen cazos medidores de cantidades o aparatos medidores del nivel de líquido acústicos.
- Para controlar el tiempo de cocción, se puede utilizar un **reloj temporizador**, parlante si existen deficiencias visuales, para avisar de su finalización.
- Cuando existen dificultades en el equilibrio o falta de fuerza para trasladar peso, es recomendable usar bandejas con superficie antideslizante o carritos para el traslado de los utensilios y la comida de la cocina a la mesa.
- El **mango para platos** permite transportar los platos calientes de un lugar a otro de una manera más sencilla utilizando una sola mano.



Imagen 24. Mango para platos

- Para servir la comida y bebida pueden utilizarse **soportes basculantes** que facilitarán servir líquidos o inclinar el recipiente desde el que se sirve la comida.



Imagen 25. Soporte tetrabrik

- Para limpiar los utensilios existen, en el mercado de gran consumo, productos que se pueden utilizar con una sola mano: **friega vasos fijados mediante ventosas** al fregadero y estropajos que incorporan el detergente.



Imagen 26. Friega vasos

- Para calentar alimentos líquidos en el microondas en personas con temblor o déficit en coordinación se recomienda vasos o tazas altas y llenar el recipiente por la mitad para evitar derrames al retirar el vaso del microondas. Los microondas de plato fijo suelen ser más grandes y evitan que el plato se mueva por algún movimiento involuntario.

## *RECOMENDACIONES EN EL MOBILIARIO DE COCINA*

- ✓ Adaptar el mobiliario para facilitar el acercamiento frontal al cocinar y fregar, en caso de utilizar silla de ruedas o cuando es necesario realizar sentado estas tareas.
- ✓ Utilizar cajones o gavetas en los muebles bajos, en vez de puertas, para facilitar el alcance a los objetos del interior.
- ✓ Instalar un fregadero de poca profundidad.
- ✓ Utilizar grifos con manguera para facilitar el alcance, o grifos extraíbles o de caño y palanca largos.
- ✓ Instalar muebles con mecanismo eléctrico para regular la altura en caso de problemas de alcance.

## **1.2 HACER LA COMPRA**

### *RECOMENDACIONES*

Para hacer la compra de manera segura, organizada, sencilla, y que no se nos olvide nada, existen una serie de recomendaciones que podemos llevar a cabo adquiriendo rutinas que se vayan automatizando día a día.

- Puede ser útil una pizarra o hacer una lista de papel en un lugar visible (por ejemplo pegado a la nevera) donde poder escribir los productos que se van terminando para añadir a la lista de compra.



Imagen 27. Lista de la compra

- Realizar una lista con los artículos necesarios. Para ello lo mejor es revisar la planificación de menú semanal e ir día por día.
- Se puede categorizar la lista de la compra para facilitar la búsqueda y desplazamientos innecesarios por el supermercado.
- En primer lugar, comprar los productos no perecederos y después los frescos, verduras, carne y pescado. Terminar la compra con los alimentos congelados.
- Utilizar monederos que separen las monedas según su valor.
- Ir a la compra con carro en vez de bolsas.
- Utilizar el servicio a domicilio para transportar la compra.
- Cuando existe dificultad para conocer pesos de productos, lo mejor es pedirlo por unidades (por ejemplo: 10 lonchas de queso, 8 albóndigas..., 2 filetes, etc.).

#### *PRODUCTOS DE APOYO*

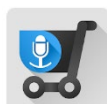
- Para evitar clavarse el asa de la bolsa en la palma de la mano, se pueden utilizar dispositivos redondeados a los que se acopla el asa.



Imagen 28. Asa para bolsa

- Si existe inestabilidad en la marcha, es aconsejable utilizar andadores con cesta o carros de la compra de empuje que permitan un apoyo similar. En ambos casos, es conveniente que las ruedas delanteras sean pivotantes para facilitar su manejo.

*Existen aplicaciones para facilitar la elaboración de la lista de la compra:*



- **ENTRADA DE VOZ LISTA DE COMPRAS (app):** Se crean listas de compras directamente al hablar. A medida que se van comprando productos se pueden ir eliminando sólo con pulsar. También es posible crear listas múltiples, por ejemplo, para diferentes tiendas. Y guardas una lista de receta dentro de la misma aplicación a través de una foto.



- **LA LISTA DE COMPRAS (app):** Permite escribir diferentes listas de compra de manera organizada, tiene 17 categorías con colores distintos e íconos. Tiene más de 800 productos.



- **BRING (app):** Permite hacer lista de compras por categorías de pictogramas. Además de compartir y añadir nuevos productos a la lista de compras entre varias personas.

## 2. TALLER CUIDADO DEL HOGAR

El limpiar y cuidar de la vivienda incluye tareas como ordenar, quitar el polvo, barrer y fregar los suelos, limpiar ventanas, limpiar cuartos de baño, limpiar muebles; así como lavar los platos y utensilios de cocina. En este apartado además de los productos de apoyo, es muy importante también el entrenamiento en diferentes estrategias individualizadas e higiene postural para facilitar la ejecución de las actividades sin esfuerzo y de manera segura.

### 2.1 LIMPIEZA DEL HOGAR

#### RECOMENDACIONES

- Puede ser útil para personas con afectación cognitiva hacer un horario semanal con la planificación de tareas de limpieza (limpiar el polvo, fregar los baños...) e ir tachando a medida que se van realizando.

**Tabla 1. Plan de limpieza**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lavar ropa	Baños	Lavar ropa	Aspirar y sacudir sala / comedor	Lavar ropa (incluir sábanas, cobertores, etc.)
Aspirar y sacudir sala / comedor	Barrer / trapear baños	Sacudir las recámaras		Baños
	Barrer / trapear la cocina	Aspirar la planta alta		Vaciar la bolsa de basura o desperdicios
	Vaciar la bolsa de basura o desperdicios	Pagar los recibos (luz, agua, teléfono, etc.)		
	Juntar la basura	Ir al supermercado		
	Barrer / trapear la entrada	Limpiar el refrigerador		



## PRODUCTOS DE APOYO

- Para realizar muchas tareas del hogar de manera más segura especialmente usuarios con marcha inestable o riesgo de caída y evitar el cansancio pueden realizarse desde una **silla con ruedas tipo escritorio**.



Imagen 29. Silla escritorio

- Para limpiar por ejemplo el uso de un **carrito de ruedas** para llevar productos, paños y tinaja con agua puede ser de gran ayuda.



Imagen 30. Carrito de ruedas



Imagen 31. Tina de plástico

- Existen **cepillos de limpieza** para llegar a zonas que no podemos alcanzar desde una postura o silla de ruedas.



Imagen 32. Cepillo de limpieza

- Un palo más largo para el cepillo hace que la espalda esté en una postura más erguida.



Imagen 33. Cepillo telescópico

- Una opción, si resulta difícil utilizar escoba o recogedor y cepillo son las **escobas eléctricas**, que disponen de una batería recargable y se deslizan con facilidad. Además no tienen cable y pesan poco en comparación con el aspirador tipo trineo. La suciedad queda alojada en una bandeja recolectora que se extrae para vaciarla.



Imagen 34. Escoba electrónica

- En el mercado pueden encontrarse **robots aspiradores** que aspiran de forma autónoma y disponen de sensores para desplazarse evitando los obstáculos. Se cargan en una base conectada a un enchufe y cuando terminan vuelven a ella. Existen en el mercado también robots que además de aspirar, pasan la mopa y friegan el suelo de manera simultánea gracias a su tanque mixto para sólidos y líquidos.



Imagen 35. Robot aspirador



Imagen 36. Robot limpia friega

- Dentro de los electrodomésticos de limpieza del hogar, una opción recomendable para la población en general y especialmente para las personas con déficit físicos es el **robot limpiacristales** inteligente que funciona a través de una APP y hace las funciones de limpiado y secado, incorpora un detector de marcos y obstáculos, y funciona a través de un mando con control remoto.



Imagen 37. Robot limpiacristales

- Para limpiar el suelo pueden utilizarse **mopas** o fregonas. La mopa es más ligera y la superficie en contacto con el suelo es plana y de algodón o de fibras sintéticas. Puede utilizarse en seco o mojado. Algunos modelos tienen recambios desechables y otros pueden lavarse en lavadora. Son ligeras y si disponen de palo largo son más fáciles de manejar, aunque no sirven para recogida de líquidos ni si hay mucha suciedad.



Imagen 38. Mopa

- Para utilizar una fregona es necesario llenar el cubo de agua y desplazarlo a lo largo de la estancia, escurrir "el mocho" y pasarlo por el suelo. Hay **cubos con ruedas**, que resultan más fáciles de transportar cuando hay falta de fuerza.



Imagen 39. Cubo fregona con ruedas

- Para escurrir existen cubos con diferentes opciones:
- Con escurridor eléctrico que funciona con una batería recargable en los que sólo es necesario introducir la fregona.
- Otros que funcionan con un sistema de centrifugado que se acciona con pedal.
- Con mecanismos de escurrido en los que no es necesario realizar torsión con la fregona.
- Para limpiar el polvo pueden utilizarse plumeros o trapos. En el mercado pueden encontrarse diferentes plumeros: de plumas naturales o de fibras sintéticas y con recambios desechables en algunos casos. Pueden tener mango grueso extensible y articulado o mango largo también articulado.



Imagen 40. Plumero telescópico

- La utilización del trapo puede ser difícil si existen limitaciones en el agarre. Para facilitar esta tarea, se pueden utilizar **manoplas especiales** para esa función.



Imagen 41. Manopla de limpieza

- Si es necesario utilizar un trapo o bayeta mojados y no hay fuerza suficiente para escurrirlo o esta tarea causa dolor, existe un dispositivo donde se puede introducir para escurrirlo de forma más sencilla y empleando menos fuerza.



Imagen 42. Escurridor de bayeta

- Para fregar la loza con una mano lo más cómodo es colocar la vajilla encima de una bayeta o antideslizante.
- Cuando existe dificultad de agarre, existen unos **guantes de silicona** para lavar la loza, que van a facilitar la limpieza y también van evitar que el plato resbale de la mano.



Imagen 43. Guantes limpieza

## 3. TALLER CUIDADO DE LA ROPA

Lavar y cuidar la ropa comprende seleccionar, lavar la ropa a mano o a máquina, secarla, al aire o a máquina, plancharla y, guardarla en el armario o similar. Para este taller no existe una lista tan extensa de productos de apoyo como en los talleres anteriores, por lo que una buena valoración individualizada y el entrenamiento en estrategias y adaptaciones que se adecúen a sus características y necesidades va tener un gran valor en la consecución de objetivos.

### 3.1 LAVAR LA ROPA

#### *RECOMENDACIONES*

- ✓ Simplificar o añadir, si no existen, las etiquetas de las prendas remarcando con un rotulador especial lo más importante de su contenido (si la prenda puede o no lavarse en lavadora).
- ✓ Disponer de una guía sencilla a la vista que identifique los símbolos del cuidado de la prenda.
- ✓ Utilizar cestas o bolsas para la ropa sucia con diferentes departamentos para clasificar la ropa o cestas diferenciadas según el tipo de ropa o color.
- ✓ Para evitar que se mezclen los colores de las prendas al lavarlas, existen toallitas de un solo uso que se meten en la lavadora junto con la colada y absorben el exceso de color, ayudando a que éste no pase a las prendas.
- ✓ El tipo de lavadora facilita o dificulta la realización de la tarea de lavado, tanto por la forma de selección de los programas de lavado como por la forma de apertura y cierre de la puerta: hay lavadoras de carga superior y de carga frontal.



- ✓ En las de carga superior no hay que agacharse para introducir la ropa, pero hay que abrir la puerta y el tambor y en la mayoría de los modelos son necesarias las dos manos para ello.
- ✓ En las de carga frontal hay que agacharse para meter y sacar la ropa, pero la puerta está al alcance de otras personas, por ejemplo de talla baja o en silla de ruedas. En algunos modelos la puerta es más grande de lo habitual y se abre 180°, lo que facilita el acceso al tambor.
- ✓ Se recomiendan botes de detergente de pequeño tamaño, pesan menos y son más manejables.

#### *PRODUCTOS DE APOYO*

- Para ayudar a sacar la ropa si no hay alcance suficiente pueden utilizarse **pinzas de largo alcance**.



Imagen 44. Pinza de largo alcance

- Para meter y sacar la ropa puede utilizarse una silla de frente para mejorar seguridad. Dejando los productos y la ropa en una tina cerca de nosotros.

## 3.2 TENDER ROPA Y PLANCHAR

### RECOMENDACIONES:

- ✓ Si la persona no tiene buen equilibrio, se fatiga estando de pie o aparece dolor, se recomienda planchar sentado. En algunos casos el planchar con la pared por detrás de la espalda favorece la seguridad en bipedestación.
- ✓ Tender las prendas lo más estiradas posible. Las blusas, camisetas o camisas pueden tenderse colgadas en perchas para que así se deformen menos al secarse.
- ✓ Las secadoras evitan planchar muchas prendas, aunque algunos tejidos no admiten su uso. Es necesario seguir estrictamente las INSTRUCCIONES.

### PRODUCTOS DE APOYO

- Para tender pueden encontrarse en el mercado diferentes tendederos: extensibles, giratorios, que disponen de un mecanismo que puede bajar cada una de las cuerdas a la altura necesaria y luego volver a subirlas, normalmente junto al techo, para dejar espacio libre, etc. También en el mercado general existen pinzas que necesitan menos fuerza y destreza que las tradicionales. Debemos evitar los tendederos en cruceta si somos usuarios de sillas de ruedas.

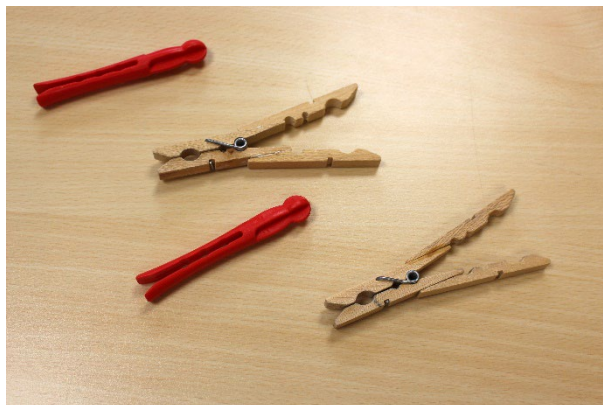


Imagen 45. Pinzas



Imagen 46. Tendedero interior



Imagen 47. Tendedero de techo



Imagen 48 Tabla plancha pared

- Para planchar hay que utilizar una tabla a la altura adecuada. En el mercado pueden encontrarse diferentes tipos:
  - **Tablas abatibles** que se fijan a la pared dejando espacio para las piernas de la persona sentada, existen tablas de pared regulables en altura, que permiten adaptarse a la altura de cada usuario.

- Tablas ligeras pensadas para utilizarse sobre una mesa convencional.



Imagen 49. Tabla plancha mesa

- Tablas que forman parte del mobiliario, por ejemplo plegadas en el cajón de un mueble.
- Existen **adaptadores para los enchufes** que disminuyen la fuerza necesaria para tirar del mismo.

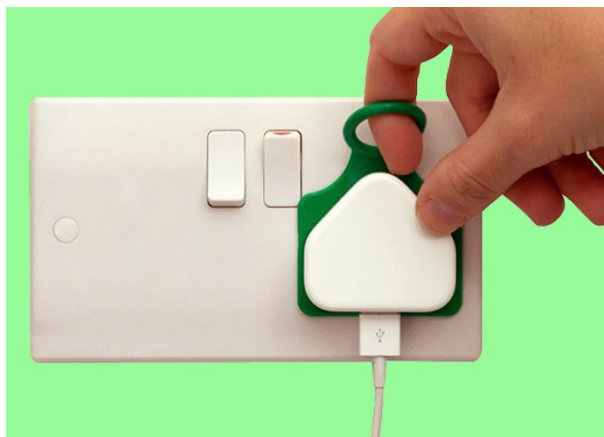


Imagen 50. Adaptador de enchufe

- Para proteger las manos y antebrazos de quemaduras, hay un dispositivo sencillo que se puede acoplar a la plancha.
- Para guardar la ropa es necesario que los muebles de almacenamiento sean accesibles.
- En el mercado general se pueden encontrar diversos productos que facilitan doblar y guardar ordenadamente las prendas.



Imagen 51. Doblador de ropa

### 3.3 COSER

#### PRODUCTOS DE APOYO

- La dificultad para coser puede deberse a limitaciones para sujetar la prenda, cortar o enhebrar la aguja. Si es difícil sujetar la prenda, pueden utilizarse **bastidores especiales con sujeción a una mesa** o silla para mantener tensa la tela al coser.



Imagen 52. Bastidor

- Para enhebrar las agujas hay **enhebradores** de diferentes tipos que también sirven para máquina de coser y también agujas especiales que se enhebran de forma más sencilla.



Imagen 53. Enhebrador

- Para cortar hay diferentes modelos de tijeras; algunas de ellas disponen de un muelle que las abre de forma automática y necesitan muy poca destreza.

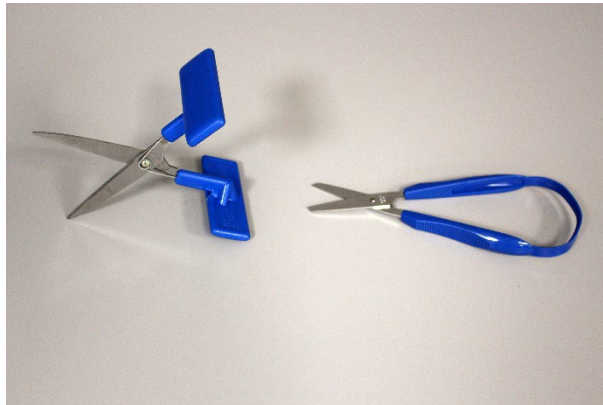


Imagen 54. Tijeras muelle

## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ [Productos de apoyo para la autonomía personal "CEAPAT".](#)
- ✓ [Marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso 2ª Edición.](#)