



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



visiúdo Superesalud
Código de Comercio: 15000037002

ACTIVIDADES PARA LA VIDA DIARIA

Estimular y promover el desarrollo de aquellas actividades imprescindibles en la rutina diaria del ser humano, como comer, bañarse, vestirse y realizar otras es fundamental para lograr la independencia personal.



Recomendaciones sobre alimentación

- 1.** Para comer, procure sentarse en la cama o la silla, apoyando los pies en el piso o un banco, permitiendo una alineación de la espalda y el cuello, para lograr una adecuada deglución de alimentos.
- 2.** Ubique los alimentos sobre una superficie o mesa que se encuentre a nivel de los codos.
- 3.** Involucre al paciente, dentro de lo posible, en la actividad de alimentación propendiendo un mayor grado de independencia, asistiéndolo o supervisándolo solo si es necesario.
- 4.** Se recomienda usar elementos que ayuden al desarrollo de la actividad de alimentación en caso que se requiera.
- 5.** Sirva los alimentos preparados y listos para comer, es decir, picados, pelados y/o sin espinas.
- 6.** Alimentos como: sopas, purés, o postres líquidos, puede servirlos en vaso.



Herramientas de ayuda o aditamentos

- Cubiertos de silicona: para aquellas personas que, debido al temblor o a la dificultad para la coordinación, pueden producirse alguna lesión en la boca.
- Mangos engrosados o con agarre: para aquellas personas que tienen dificultad para agarrar los cubiertos o llevarlo a la boca.
- Platos con reborde, bordes para platos y platos inclinados: para las personas que solo tienen movilidad en una de las manos.
- Vasos con tetina o con escotadura: facilitan la salida de líquido para aquellas personas con disfagia.
- Vasos con peso: para personas con temblor.
- Vasos ligeros: para personas con debilidad muscular.
- Individuales antideslizantes: evita que los platos se muevan, facilitando el alimento para aquellas personas con alteraciones de la movilidad.





Recomendaciones sobre el baño y otras actividades de higiene personal

- 1.** El espacio para realizar la actividad de uso de baño debe contar, en lo posible, con elementos de seguridad, como tapetes antideslizantes y barras de apoyo, que disminuyan el riesgo de caídas.
- 2.** Aliste los elementos a usar antes de desarrollar la actividad y ubíquelos de tal forma que sean de fácil acceso.
- 3.** Utilice, en lo posible, una silla plástica dentro de la ducha, con el objetivo de favorecer el buen posicionamiento y la estabilidad.
- 4.** Procure involucrar al paciente en la actividad, propendiendo un mayor grado de independencia, asistiéndolo o supervisándolo solo si es necesario.
- 5.** Se recomienda el uso de herramientas que ayuden al desarrollo de la actividad, de ser necesarios.
- 6.** Mantener una posición alineada de espalda y cuello para evitar dolores osteomusculares

Herramientas de ayuda



- Esponja de mango largo: indicado para aquellas personas con dificultad para alcanzar todas las partes del cuerpo.
- Barras de apoyo: deben ubicarse en los sitios con mayor riesgo de caída para favorecer la estabilidad.
- Elevador de sanitario: para aquellas personas con dificultad para sentarse en planos bajos o alguna discapacidad motora.
- Silla para la ducha: para evitar riesgos de caída y facilitar la actividad de baño.
- Dispensador de champú o jabón: que permite al paciente disponer de esto a su alcance, presionando con una sola mano, en caso de tener dificultad para la movilidad.
- Tapete antideslizante: para mayor seguridad en superficies húmedas.
- Engrosador del mango: facilita la actividad de cepillarse los dientes o el pelo.
- Adaptador para pasta dental: para extraer crema dental con mayor facilidad.
- Base para cortauñas.

Recomendaciones para vestirse y desvestirse

- 1.** Prepare el vestuario con anterioridad.
- 2.** Realice la actividad sentado, en una posición segura y cómoda.
- 3.** Procure involucrar al paciente en la actividad, propendiendo un mayor grado de independencia, asistiéndolo o supervisándolo solo si es necesario.
- 4.** Se recomienda el uso de herramientas que ayuden al desarrollo de la actividad, de ser necesarios.
- 5.** Evite usar prendas estrechas o con demasiados accesorios: botones, cordones o cremalleras.
- 6.** En caso de presentar alguna extremidad afectada (brazos o piernas), se recomienda vestir primero la pierna o el brazo afectado, para evitar movimientos excesivos que puedan lastimar la extremidad.
- 7.** Al desvestirse, retire inicialmente la prenda de la extremidad sana, permitiendo la fácil manipulación de la prenda en la extremidad afectada.



Herramientas de ayuda

- Abotonador: para aquellas personas que por falta de sensibilidad o destreza al manipular, no pueden sujetar adecuadamente cierres y botones.
- Calzador de mango largo: facilita la actividad de ponerse los zapatos a aquellas personas con dificultad para flexionar la cadera o alcanzar los pies.
- Ponemedias: para poner y quitarse las medias sin necesidad de agacharse.
- Alcanzador o pinzas: para las personas que han perdido movilidad, fuerza y capacidad para agarrar las cosas.
- Vestidores de prendas superiores e inferiores: para personas con problemas de movilidad o pérdida de la fuerza.



Recuerde que como paciente usted tiene el derecho de obtener información clara, apropiada y suficiente de los profesionales de salud tratantes, que le permita tomar decisiones libres, conscientes e informadas.