

Productos de apoyo para favorecer la independencia en la vida diaria.

Guías de fabricación

La idea es que puedas utilizar herramientas y materiales sencillos que tengas en tu casa o consigas fácilmente. **No te olvides de hacer las pruebas de funcionamiento necesarias antes de utilizarlo.**



Abrocha botones

¡Abrochar botones ahora es más fácil!

Un accesorio tan útil como este le facilitará abrocharse los botones a la hora de vestirse de una forma fácil y práctica.

Una ayuda técnica para poder vestirse con total independencia.

Es pequeño, no ocupa espacio y es de suma utilidad.

Para crearlo, solo es necesario alambre y un recorte de palo de escoba.

Materiales sugeridos

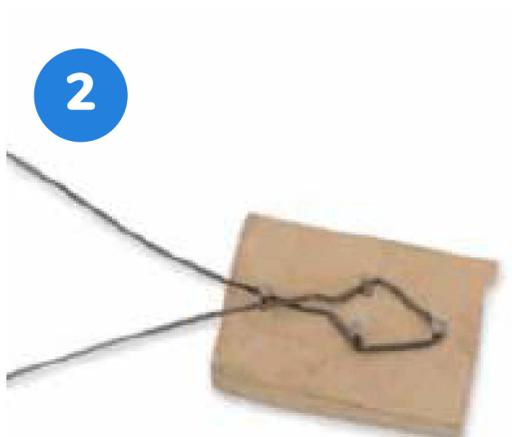
- ✓ 30 cm de **alambre de acero** acerado (u otro alambre similar), de 0.5 mm de espesor.
- ✓ Recorte de **palo de escoba** de 10 cm de largo.



Manos a la obra



Cortar un pedazo de alambre de unos 30 cm utilizando **una pinza, alicates o cualquier otro elemento cortante**.



Doblar el alambre utilizando como guía un **molde para doblar**. (Si tenés acceso a una impresora podés descargar [**este molde a escala**](#).)



Con la ayuda de una **sierra o serrucho**, cortar un palo de escoba de 10 cm.

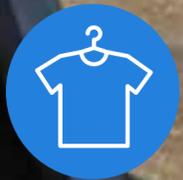


Utilizando un **taladro o punzón** realizar un orificio en el palo de escoba en uno de los extremos, e insertar el alambre previamente doblado.



Para usarlo, se enhebra primero el ojal y luego el botón. Luego se desliza el abrocha botones hasta que el botón quede inserto en el ojal.





Calzador de medias

¡Más autonomía para vestirte en tu día a día!

El calzador de medias te permitirá una mayor independencia a la hora de vestirte diariamente, evitando los dolores y molestias que pueden generarse por agacharse.

Con tan solo 3 simples elementos es posible crear este grandioso calzador.

Materiales sugeridos

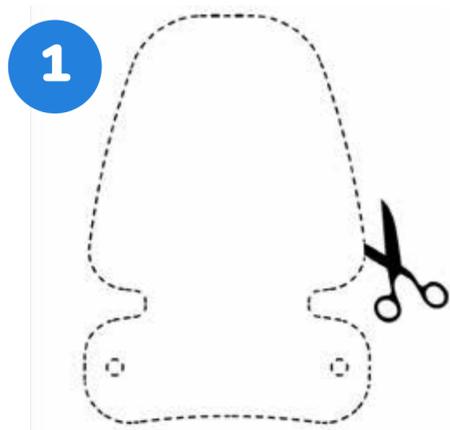
- ✓ 1 **hoja de plástico**, como por ejemplo polipropileno A4 de 0.5 mm espesor, o algún otro material similar (puede ser una carpeta de plástico).

También se podrá utilizar un **caño de pvc** de 100-110 para sanitarios.

- ✓ **Cinta de tela o un cordón**, 1 metro.
- ✓ **Tijera, trincheta, cuchillo** o alguna otra herramienta cortante.
- ✓ **Plantilla de corte** (Si tenés acceso a una impresora podés descargar [este molde a escala](#)).



Manos a la obra



Cortar la plantilla y dibujarla sobre la hoja de polipropileno o caño de PVC.

Realizar el corte del contorno con una trincheta o tijera.

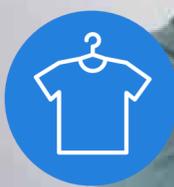


Realizar los agujeros laterales con el material cortante que se tenga a mano.



Enhebrar el cordón o cinta y atar los extremos.

Es muy importante después de realizar los cortes lijar bien los bordes para evitar que se enganchen las medias.



Gancho para vestirse

¡Ayuda para vestirse!

El gancho de ropa es un artefacto que nos ayuda a vestirnos y desvestirnos sin hacer esfuerzos que lastimen nuestras articulaciones.

Para crearla sólo necesitarás: una percha de alambre y un palo de escoba.

Materiales sugeridos

- ✓ **Percha de acero** con 2 mm de espesor. Se puede usar otro alambre que sea fácil de doblar.
- ✓ **Palo de escoba** de 60 cm.
- ✓ **Pinza** (para ayudarnos a confeccionar el artefacto).



Manos a la obra



Cortar dos pedazos de alambre de la percha. Se puede usar una **pinza o alicata**.



Doblar el alambre sobre el mango, de forma que quede sujeto en el centro.



Con los extremos del alambre, formar un rulo. Ayudarse con la pinza o alicata.

4



Se repiten los mismos pasos en el extremo opuesto del palo.

Asegurarse de que el alambre no sobresalga para evitar cortes y lastimaduras.



Calzador largo

¡Ponerte los zapatos ya no será un problema!

El calzador largo aporta agilidad a la hora de colocarse los zapatos, evitando un esfuerzo que cause dolor.

Con solo 3 elementos es posible crear una herramienta muy necesaria para todos los días.

Se recomienda probar con diferentes materiales y espesores que cada uno disponga.

Materiales sugeridos

- ✓ **Caño de PVC** de 50 mm de diámetro y 50 cm de largo (se obtienen 2 calzadores). Otro tipo de **caño plástico**.
- ✓ **Cordón** de zapatillas.
- ✓ Plantilla de corte (Si tenés acceso a una impresora podés descargar [este molde a escala](#)).



Manos a la obra

1



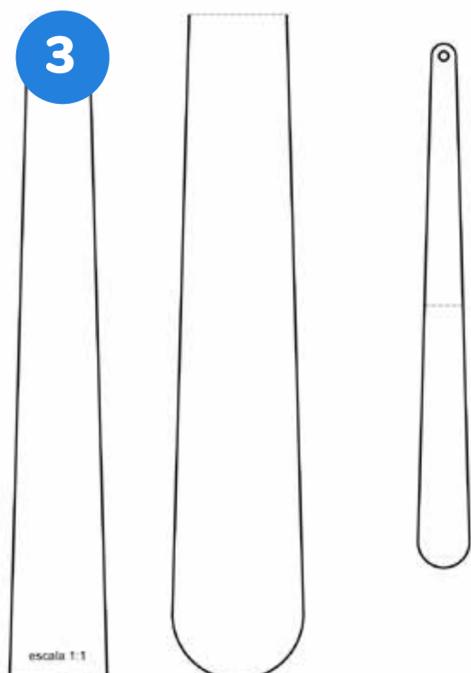
Se corta un pedazo de 50 cm de largo de un tubo de pvc de 50 mm de diámetro. Se utiliza una **sierra** de calar manual u otro tipo de sierra.

2



Se hacen 2 cortes a 90° con una sierra.

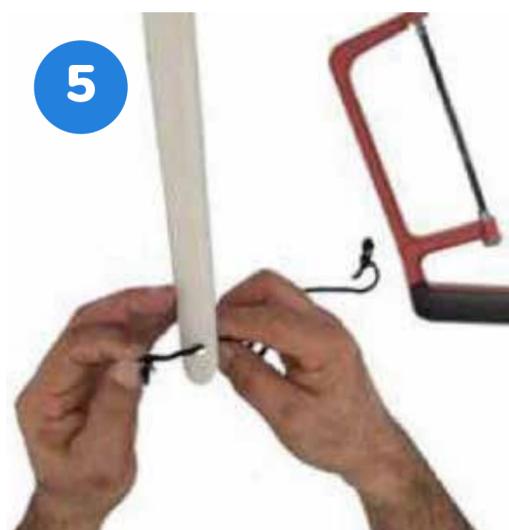
3



Se marca en una de las puntas 2 cm, y se dibuja con un **marcador** dos líneas rectas. También se puede utilizar la plantilla (la cual se debe cortar en **papel**, apoyar sobre el tubo y dibujar los bordes).

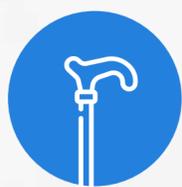


Luego se corta con una sierra. Se le redondean las puntas, utilizando primero **una lija gruesa y luego una más fina** para darle un mejor aspecto.



Para realizar el agujero se podrá utilizar una **fresa redonda, mecha de agujereadora u otro material cortante**. Luego se le coloca el cordón para colgar.

Elementos para **Movilidad**



Apoya bastón

¡Adiós a las caídas del bastón!

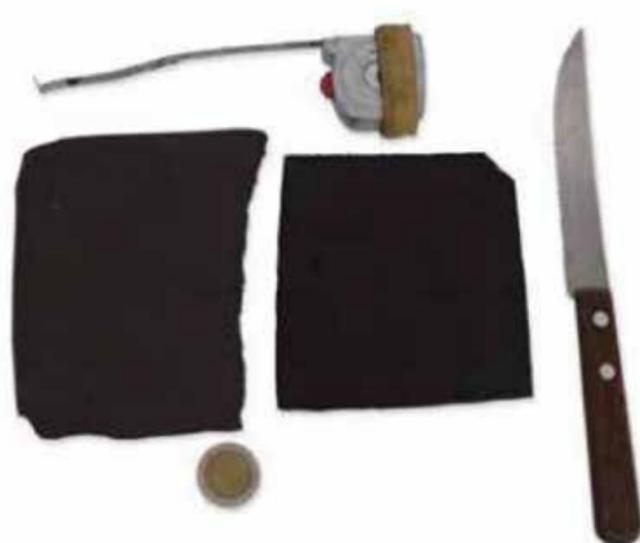
El apoya bastón le ayudará a que no se caiga más, un útil, liviano y práctico artefacto que le ayudará a que no se le vuelva a caer el bastón.

Para crearlo sólo se necesita un elemento: un simple recorte de goma eva.

Materiales sugeridos

- ✓ **Goma eva** de 20 mm de espesor.

Si tenés acceso a una impresora podés descargar [este molde a escala](#).



Manos a la obra



Cortar un cuadrado de goma eva 9 cm x 9 cm, con la ayuda de **un cuchillo o trincheta**.



Marcar el centro del cuadrado con una **moneda de 1 peso** y realizar un orificio.



Luego realizar un corte recto desde el orificio central hacia afuera.



Para finalizar, redondear las puntas con una **lija o trincheta**.



Escalera

¡Ayuda extra para sentarse!

La escalera para cama aporta movilidad y permite incorporarse con un menor esfuerzo.

Escalones de madera, sujetos a los pies de la cama son **la solución ideal para evitar hacer fuerza al intentar sentarse.**

Materiales sugeridos

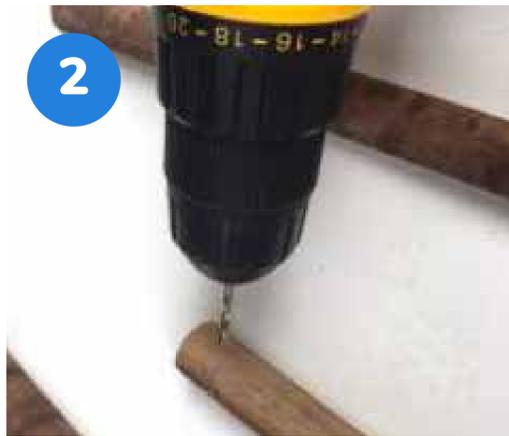
- ✓ **Palo** de escoba.
- ✓ **Cuerda** de nylon.



Manos a la obra



Cortar 4 trozos del palo de escoba de 30 cm de largo.



2 Agujerear los extremos de los palos con una **mecha de 5 mm**.



3 Enhebrar la cuerda haciendo un nudo antes de pasar por cada palo y otro después de pasar el agujero.

Constatar que las cuerdas sean lo suficientemente largas para ubicar la escalera correctamente.



Correa para andador

¡Mayor comodidad y menos fuerza para andar!

Las correas o sujetadores de andador aportan comodidad y distribuyen mejor la fuerza para ayudar a no fatigar las manos.

Un accesorio simple y práctico que mejora el andar y protege las extremidades.

Solo es necesaria una cinta adhesiva o abrojo.

Materiales sugeridos

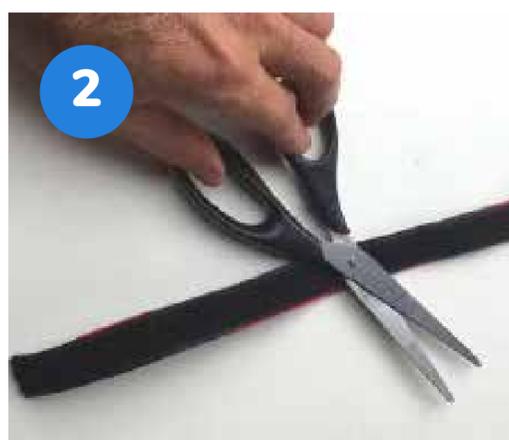
- ✓ 30 cm. de **cinta adhesiva tipo Velcro** (abrojo) de 2 cm. de ancho.



Manos a la obra



Tomar la cinta tipo velcro de 2 cm. de ancho y **una tijera**.



Cortar dos pedazos de 30 cm. de largo.



Pasar las tiras a través de los agarres del andador, cerrando el círculo con la misma cinta para dejarlos a mano al utilizarlo.



Plato giratorio

¡Ayuda para girar sin esfuerzo!

El plato giratorio permite ayudar a personas con movilidad reducida a rotar, mediante movimientos suaves y estables. **Es adaptable a sillas, coche y estando de pie.**

Para crearla sólo necesitarás: dos platos de madera, un plato giratorio o crapodina y tornillos autoperforantes.

Materiales sugeridos

- ✓ Dos **platos de madera para asado**, con un diámetro aproximado de 25 cm.
- ✓ **Plato giratorio** estándar para 125 kilos **o crapodina**.
- ✓ **Tornillos autoperforantes**.



Manos a la obra



Unir ambos platos, utilizando la crapodina o plato giratorio en el medio.



Centrar la crapodina en uno de los platos y atornillar. No es necesario agujerear si se usan los tornillos autoperforantes.



Se repiten los mismos pasos en el otro plato y el artefacto queda listo para su uso.

Elementos de

Higiene personal



Esponja de espalda

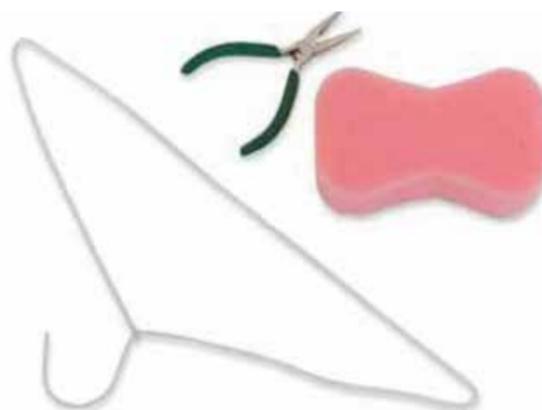
¡Ayuda para el aseo diario!

La esponja de espalda es un artefacto básico para el aseo. **Permitirá llegar a zonas del cuerpo de forma rápida, sin esforzarse ni inclinarse.**

Para crearla solo necesitarás: una percha de alambre y una esponja de cuerpo.

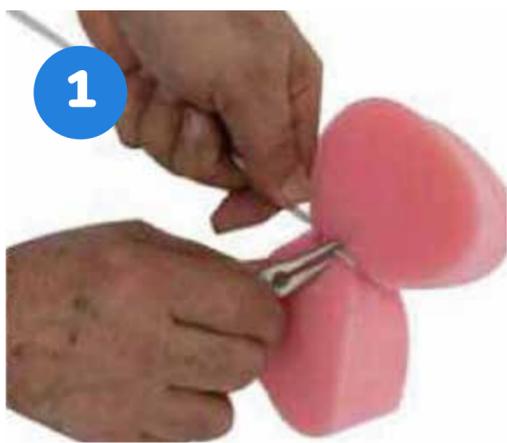
Materiales sugeridos

- ✓ **Percha de acero** con 2mm de espesor y un largo aproximado de 40 cm.



- ✓ **Esponja de baño.**
- ✓ **Pinza** (para ayudarnos a confeccionar el artefacto).

Manos a la obra



Tomar la esponja y la percha, y una pinza que usaremos como herramienta.



Doblar el gancho de la percha dentro de la esponja, de forma que quede sujeta.



Estirar la percha en sentido vertical, alargándola, para que sea el mango por donde sujetaremos la esponja.

Verificar que el alambre no sobresalga para evitar cortes y lastimaduras.

Consultas

discapacidad@inti.gob.ar

Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación.

Dirección Nacional de Políticas
para Adultos Mayores

Instituto Nacional de Tecnología Industrial

Dirección del Centro de Tecnologías
para la Salud y la Discapacidad.