

PRODUCTOS DE APOYO PARA FAVORECER LA INDEPENDENCIA EN LA VIDA DIARIA

GUÍAS DE FABRICACIÓN

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 usarlo.**

VESTIMENTA

ABROCHA BOTONES

Permite abrocharse con una sola mano. Es un producto de apoyo imprescindible para vestirse con total independencia, posee un mango de madera y un alambre en su extremo.



Modo de uso

Se debe enhebrar en primer lugar el ojal y luego el botón. Después, deslizar con el dispositivo el botón hasta que quede inserto en el ojal.



Materiales sugeridos

- Alambre de acero acerado, espesor 0.5 mm de 30 cm de largo. Se puede utilizar otro tipo de alambre, como por ejemplo, alambre para fabricar resortes.
- Un pedazo de palo de escoba de 10 cm de largo.
- Molde para doblar alambre: para realizarlo se necesita un corte de madera de 2 cm por 5 cm y 4 clavos.



Paso a paso

1

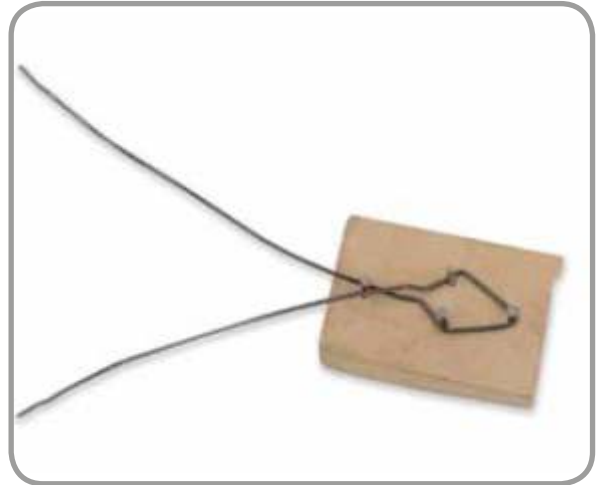
Cortá un pedazo de alambre de unos 30 cm, usá una pinza, alicate o cualquier otro elemento cortante y doblalo por la mitad ayudándote con un pinza.



2

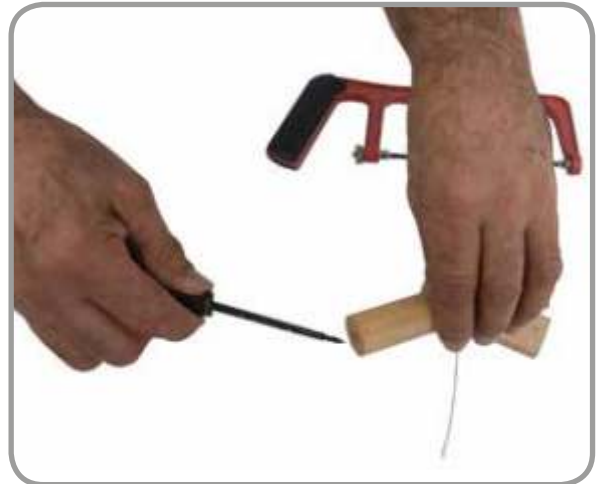
Doblá el alambre y dale la forma que se ve en la imagen utilizando como guía el molde para doblar.

Molde para doblar



3

Cortá un palo de escoba de 12 cm con una sierra de calar o serrucho y realizá un orificio.



4

Hacé un rulo en ambos extremos para introducir el alambre y que se trabe.



CALZADOR DE MEDIAS

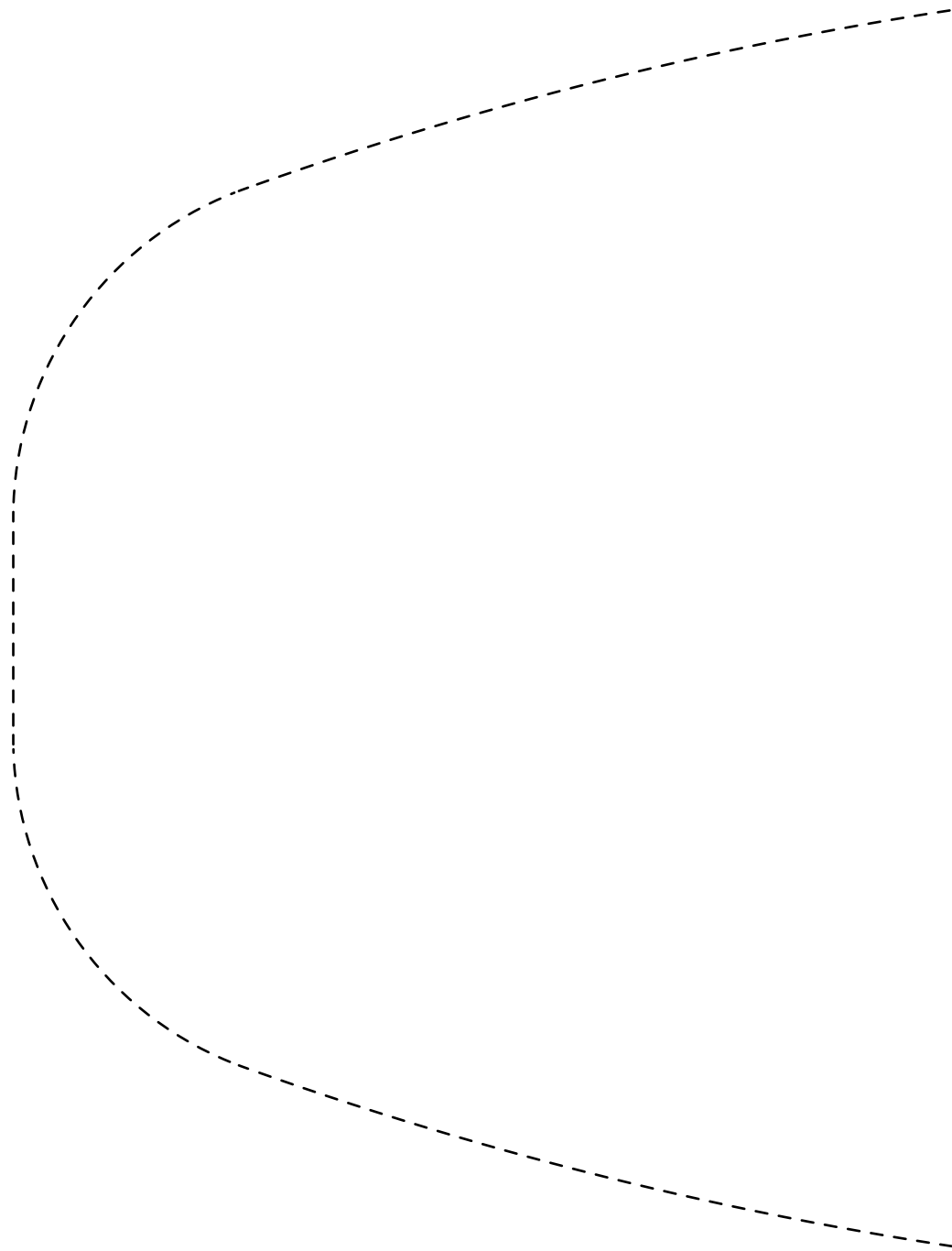
Dispositivo que posibilita colocarse las medias sin agacharse. Permite vestirse de forma independiente, una actividad básica de la vida cotidiana. Es un producto de apoyo ideal para personas con movilidad reducida.

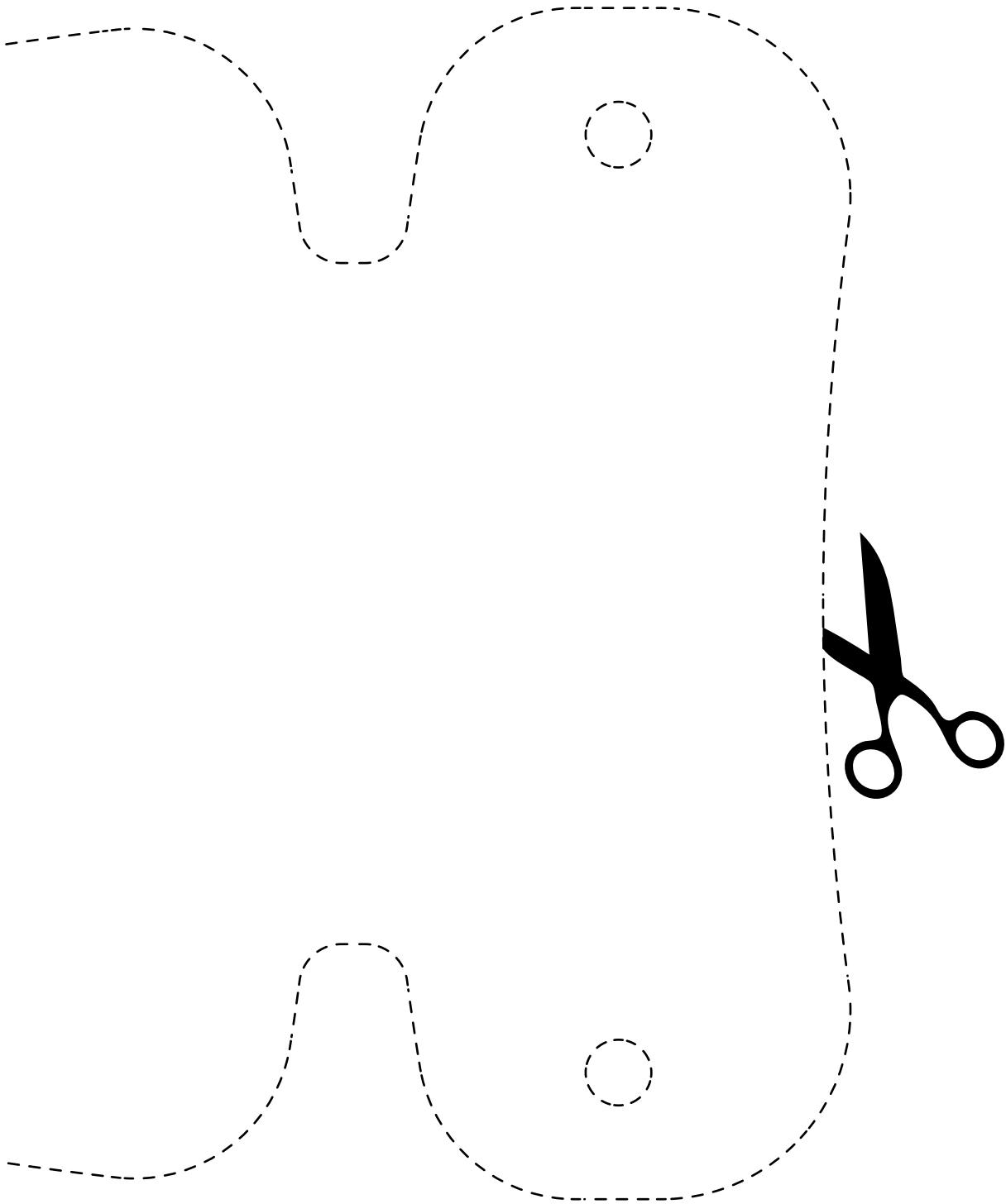


Modo de uso

Se dobla para poder poner la media en la hendidura y facilitar su colocación alrededor del pie. Se sostiene por los extremos del cordón y al estirar la media se desliza por la pierna.







Materiales sugeridos

- ☒ 1 hoja de polipropileno A4 0.5 mm espesor, o algún otro material similar (puede ser una carpeta de polipropileno).
- ☒ También podés utilizar un caño de pvc de 100-110 para sanitarios, cinta de tela (1 metro) o también un cordón.
- ☒ Tijera, trincheta, cuchillo.



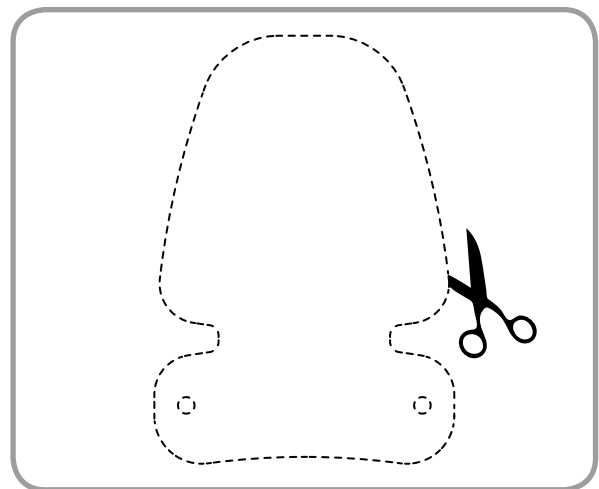
La intención es probar distintos materiales similares, espesores y herramientas que se puedan adaptar a los recursos que cada uno/a disponga.

Paso a paso

1

Cortá la plantilla de las páginas 20 y 21 y dibujala sobre una hoja de polipropileno o caño de PVC.

Luego cortá la 6gura con una trincheta o tijera. Es muy importante después de realizar los cortes lijar bien los bordes para evitar que se enganchen las medias.



2

Realizá los orificios laterales con un sacabocado, punzón, taladro u otro material cortante que tengas a mano.



3

Enhebrá el cordón o cinta y atá los extremos.



GANCHO PARA VESTIRSE

Este gancho posibilita acercar la prenda cuando hay limitación en la articulación del hombro u otras partes del cuerpo.

Permite vestirse de forma independiente, una actividad básica de la vida cotidiana.

Es un producto de apoyo ideal para personas con movilidad reducida.



Modo de uso

El gancho sirve para acercar o alejar la prenda, tanto para vestirse como para desvestirse.



Materiales sugeridos

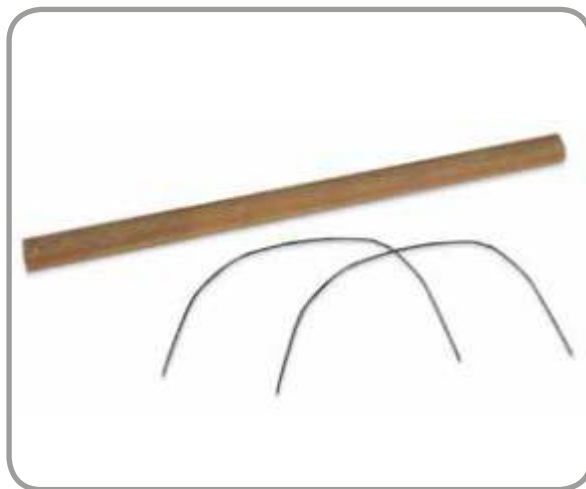
- Percha de acero, espesor 2 mm u otro tipo de alambre de características similares que sea fácil de doblar.
- Palo de escoba 60 cm.



Paso a paso

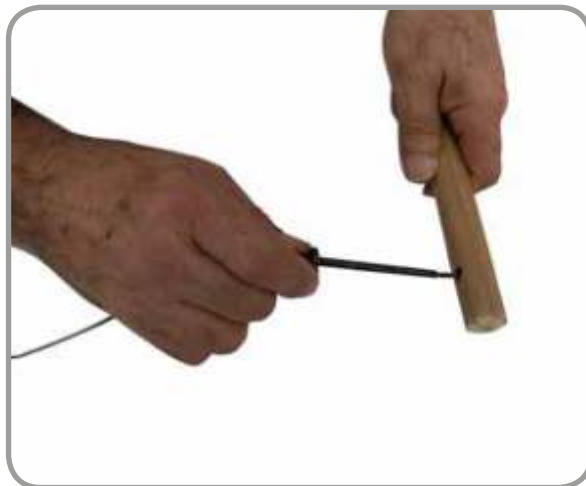
1

Cortá dos pedazos de alambre de una percha metálica con un alicate y 60 cm de un palo de escoba.



2

Realizá una perforación e introducí uno de los alambres.



3

Doblá el gancho de la manera que se ve en la foto y luego se le realiza un rulo con un alicate para darle una terminación en las extremidades.

**4**

Volvé a repetir los mismos pasos en el extremo opuesto con la forma que se ve en la foto.



CALZADOR LARGO DE ZAPATOS

Este dispositivo permite calzarse cómodamente los zapatos a todas aquellas personas que tienen alguna dificultad para agacharse. Posee una cinta en el extremo para colgar en el armario. Es una ayuda técnica imprescindible para personas con movilidad reducida.



Modo de uso

Se utiliza como cualquier calzador de zapatos, pero su largo permite a la persona colocarse el calzado sin agacharse.



Materiales sugeridos

- ☒ Caño de PVC, 50 mm de diámetro, largo 50 cm (se obtienen 2 calzadores) u otro tipo de caño plástico.
- ☒ Cordón de zapatillas



Paso a paso

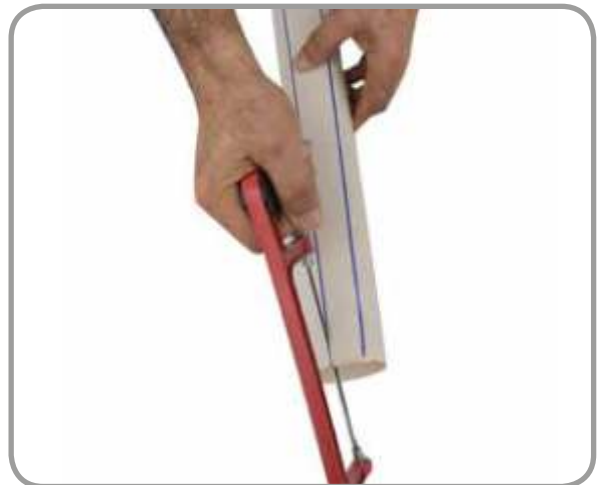
1

Cortá un pedazo de 50 cm de largo de un tubo de pvc de 50 mm de diámetro. Utilizá una sierra de calar manual u otro tipo de sierra.



2

Hacé dos cortes a 90° con una sierra, quedan 4 partes iguales. Marcá en uno de los extremos 2 cm, y trazá con una 6bra dos líneas rectas, también se puede utilizar la plantilla escala 1:1 (la cual se debe cortar en papel, apoyar sobre el tubo y dibujar los bordes). Luego cortá con una sierra.



3

Redondeá los extremos, utilizá primero una lija gruesa y luego una más fina para dar una terminación más adecuada.



4

Para realizar el orificio podés utilizar una fresa redonda, mecha de agujereado u otro material cortante. Luego colocá el cordón para sostener o colgar el producto de apoyo.



MOVILIDAD

APOYA BASTÓN

Es un producto de apoyo que se utiliza para prevenir que el bastón se caiga al suelo cuando la persona lo deja en reposo apoyado sobre una mesa o pared.



Modo de uso

Para su correcto uso debe insertarse el dispositivo en la parte superior del bastón. Se debe tener en cuenta a la hora de dejarlo en reposo sobre una mesa o pared que el apoyo se realice sobre la cara plana del dispositivo de goma, impidiendo éste que el bastón se caiga.



Materiales sugeridos

- Un cuadrado de 9 cm x 9 cm, de 20 mm de espesor de goma eva o material similar, puede ser la suela de una ojota o alpargata. También cuero o recortes de cubiertas de automóviles.
- Metro, cuchillo o trincheta.



Paso a paso

1

Cortá un cuadrado de 9 cm x 9 cm. Podés utilizar un cuchillo, trincheta o sierra de calado manual de hoja fina.



2

Para realizar el orificio central utilizá una mecha de agujereado, sacabocado, un cuchillo tipo tramontina o cualquier otro material cortante. Podés usar una moneda de un peso a modo de referencia para calcular el diámetro del orificio central.



3

Hacé un corte desde el ori6cio central hacia fuera como se ve en la foto. Redondeá las puntas, podés hacerlo con una trincheta o una lija.



ESCALERA PARA CAMA

Permite a las personas con movilidad reducida incorporarse en la cama logrando mantenerse sentadas con facilidad.



Modo de uso

Tiene cuatro peldaños atados a una cuerda de nylon que se sujetan a los pies de la cama. Los peldaños funcionan como agarraderas.



Materiales sugeridos

- ☒ Cuatro trozos de palo de escoba de 30 cm de largo.
- ☒ Cuerda de nylon
- ☒ Herramientas



Paso a paso

1

Agujereá los extremos de los palos con una mecha de 5 mm y enhebrá la cuerda.



2

Antes de pasar el segundo palo hacé un nudo para trabar el primer palo y luego otro nudo para volver a trabarlo . Repetí la metodología con el resto de los palos.



PLATO GIRATORIO

Permite mover a personas de pie o sentadas y hacerlas rotar de manera suave y estable. Es útil para hacer transferencias en la cama, en el coche o en cualquier silla.

Es un dispositivo ideal para personas con movilidad reducida.



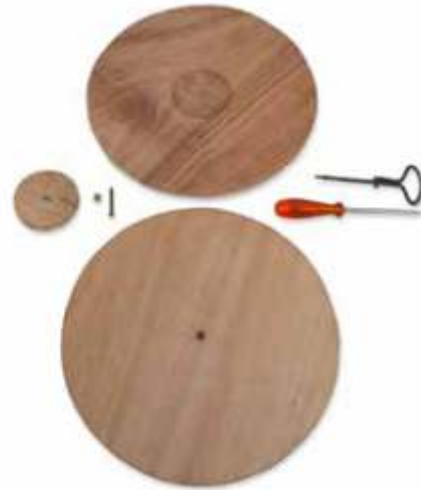
Modo de uso

El usuario debe sentarse o pararse sobre el plato. Un ayudante podrá rotarlo sin realizar fuerza y de manera estable.



Materiales sugeridos

- ☒ 2 platos de madera para asado.
Diámetro aproximado 25 cm.
- ☒ Crapodina o plato giratorio estándar para 125 kilos.
- ☒ Tornillos autorroscantes.



Paso a paso

1

Uní los dos platos utilizando una crapodina en el medio, la cual permitirá que giren correctamente.

Centrá la crapodina en uno de los platos y atornillá. No hace falta agujerear previamente si utilizas tornillos autorroscantes.



2

Volvé a repetir los mismos pasos con el otro plato y el producto queda terminado.



HIGIENE PERSONAL

ESPONJA CON MANGO

Esta esponja con mango largo sirve para poder alcanzar distintas partes del cuerpo sin necesidad de agacharse.

Permite bañarse en forma autónoma. Es un dispositivo ideal para personas con poca movilidad.

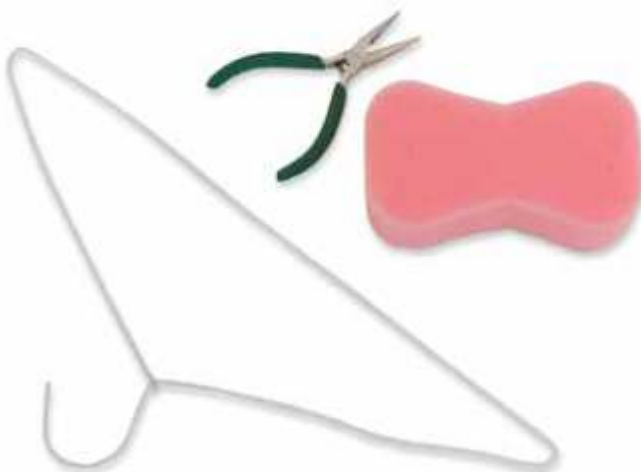


Modo de uso

Se utiliza como cualquier esponja. El mango largo permite alcanzar partes del cuerpo que de otra manera sería posible.

Materiales sugeridos

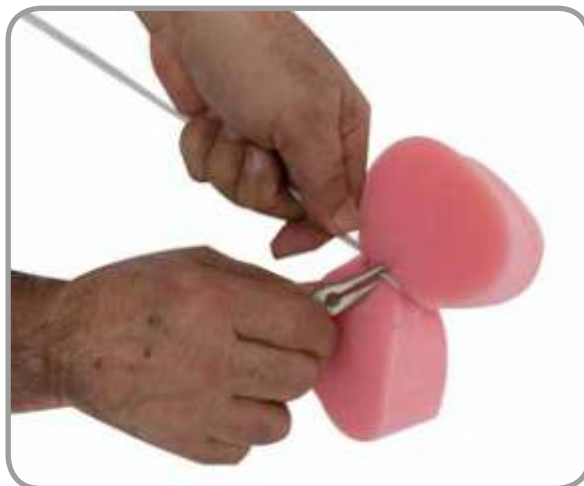
- Percha de acero, espesor 2 mm. Largo aproximado 40 cm.
- Se puede utilizar otro tipo de alambre de características similares:
- Esponja de baño.
- Pinza.



Paso a paso

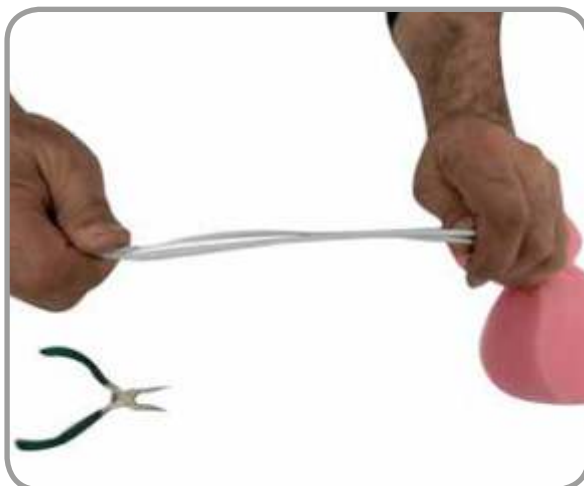
1

Doblá el gancho de la percha de manera que aprisione a la esponja.



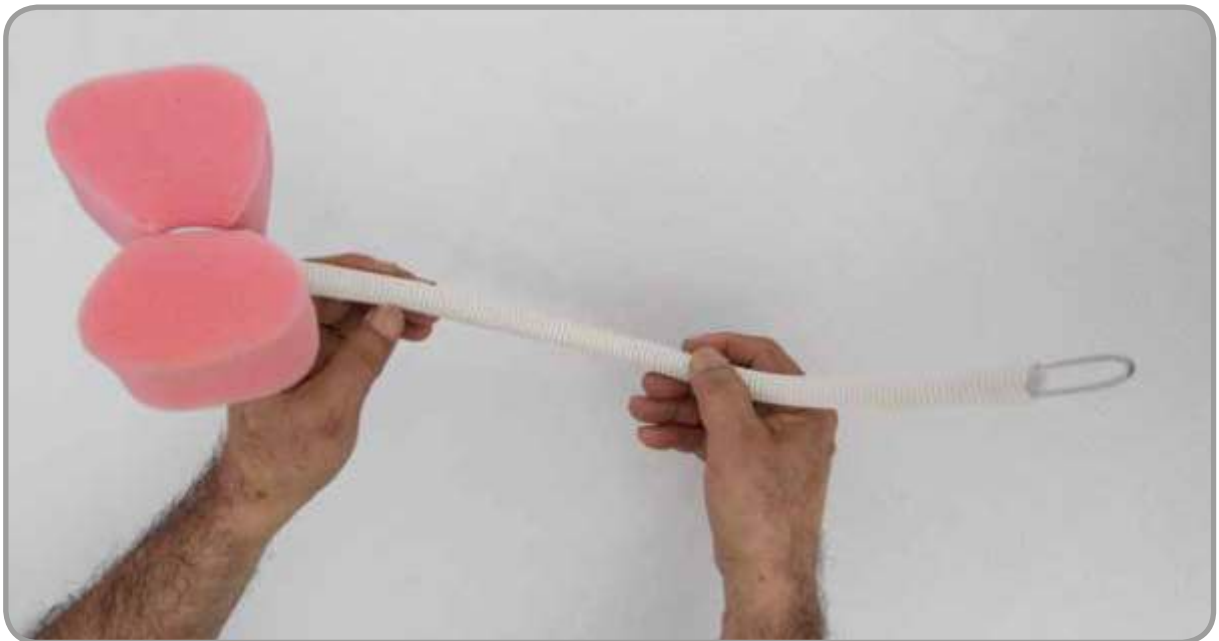
2

Estirá la percha en sentido vertical para darle la forma de mango.



3

Podés cubrir el alambre con un cubre cable.



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 Discapacidad

consultas:

discapacidad@inti.gob.ar