

Preparación del hogar tras la pérdida de una extremidad superior

Lógicamente, se sentirá feliz de volver a casa, pero es posible que le preocupe cómo podrá vivir en ella. A continuación, encontrará algunos cambios que puede considerar al regresar a casa. Tenga en cuenta que no es necesario hacer muchos cambios en su casa de inmediato. Tómelo con calma. Sus necesidades y preferencias pueden cambiar con el tiempo.

ACCESIBILIDAD PARA EL BAÑO

Duchas y lavabos. Utilice tapetes antideslizantes dentro y fuera de la ducha o tina para evitar caídas. Sustituya las llaves tradicionales por modelos de una palanca para un control más sencillo. Considere colocar llaves sin contacto o activadas por sensor para reducir la necesidad de destreza manual. Cambie los contenedores con tapón de rosca por botellas con bomba o considere dispensadores automáticos para shampoo, acondicionador, jabón, gel de afeitar y cualquier otra cosa que pueda necesitar. Utilice un cepillo o una esponja de mango largo para lavarse el cuerpo. Puede fijarse a una superficie de la ducha mediante ventosas o una abrazadera de cuello de cisne.

Cepillarse los dientes. Un cepillo eléctrico puede ser más fácil de sujetar y utilizar que uno manual. Busque modelos con mangos más grandes o que puedan acoplarse a un manguito universal. Muchos cepillos eléctricos tienen la parte posterior plana para facilitar la aplicación de la pasta dentífrica con una sola mano. Considere usar un dispensador automático de pasta de dientes sin contacto. A la hora de utilizar el hilo dental, los dispositivos de una sola mano pueden facilitar la limpieza.

Afeitado. Una rasuradora eléctrica puede ser más fácil de manejar y proporciona un



afeitado más preciso con menos esfuerzo. Use accesorios para afeitarse, como soportes o estantes para el rastrillo, para mantenerlo estable. A la hora de maquillarse, las brochas con mangos o empuñaduras más grandes pueden resultar más fáciles de sujetar. Los cortaúñas diseñados para utilizarse con una sola mano pueden facilitar el corte de las uñas. Si se cepilla el cabello con una mano mientras usa un secador con la otra, ese proceso sigue siendo posible con un soporte para secador. Utilice herramientas como ganchos para botones, jaladores de cierres y palillos para vestirse con mayor facilidad. Si tiene problemas para pasar la prótesis por la manga de una camisa o chamarra, intente deslizar primero una bolsa de plástico de supermercado sobre la prótesis para facilitar el proceso.

AJUSTES Y ADAPTACIONES DE LA COCINA

Organizar y simplificar. Minimice el desorden manteniendo despejadas las encimeras y guardando los objetos de uso frecuente al alcance de la mano. Considere poner estantes extraíbles para facilitar la accesibilidad. Considere la posibilidad de comprar verduras y carnes precortadas para simplificar la preparación de las comidas en casa.

Equipamiento adaptado. Las alfombrillas antideslizantes se pueden utilizar para diversos fines, desde agarrar hasta mantener firmes tablas de cortar y cuencos. Las tablas



For more information, scan the code or visit [HangerClinic.com/ULResources](https://www.HangerClinic.com/ULResources).

* Hanger Clinic: Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC

de cortar de una sola mano utilizan ventosas y pinchos para mantener los alimentos en su sitio. Los utensilios con mangos más grandes pueden ser más fáciles de agarrar. Considere la posibilidad de utilizar abrelatas eléctricos, abrelatas de tarros y procesadores de alimentos para reducir la necesidad de fuerza manual. Un carrito con ruedas puede utilizarse para trasladar objetos por la cocina, a la mesa o para ayudar a mover las compras. Se pueden utilizar platos de plástico y metal para reducir el riesgo de que se rompan si se caen.



MODIFICACIONES EN LA SALA Y LA RECÁMARA

Dispositivos inteligentes. Considere instalar dispositivos domésticos inteligentes como enchufes e interruptores inteligentes para automatizar tareas y hacerlas más accesibles. Incorpore asistentes activados por voz como Amazon Alexa o Google Home para controlar luces, electrodomésticos, alarmas y sistemas de entretenimiento.

Facilidad y seguridad. Puede ser más difícil sujetarse en una caída. Mantenga los pasillos despejados y guarde los objetos de uso frecuente al alcance de la mano. Asegúrese de que las alfombras tengan una base antideslizante y que los muebles sean

resistentes para evitar caídas. Use manijas y perillas que sean más fáciles de agarrar y girar.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS ESPACIOS EXTERIORES

- Invierta en herramientas de jardinería adaptativas diseñadas para utilizarlas con una sola mano y en ayudas de agarre para controlar mejor las herramientas y el equipo.
- Considere instalar sistemas de riego automático para simplificar el cuidado de las plantas.
- Asegúrese de que las zonas al aire libre estén bien iluminadas para mejorar la visibilidad y la seguridad, especialmente de noche.
- Instale luces con sensor de movimiento para que se iluminen automáticamente cuando entre en la zona.
- Elija muebles de exterior que sean estables y fáciles de poner y quitar.

OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE LA REMODELACIÓN A LARGO PLAZO

Algunas ciudades ofrecen ayuda económica a las personas incapacitadas que necesitan remodelar su vivienda de conformidad con las normas de la Ley para Estadounidenses con Incapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). Consulte los sitios web de su ciudad y condado para conocer la ayuda disponible. También hay organizaciones sin fines de lucro que pueden ayudarle a conseguir ayuda gratuita o de bajo costo. Tenga en cuenta que es importante elegir a un contratista capacitado y con experiencia en modificaciones de viviendas similares.

El Directorio Nacional de Recursos para la Modificación y Reparación de Viviendas puede ayudarlo a encontrar recursos calificados y asequibles para realizar modificaciones en su vivienda. Para buscar recursos, escanee el código o visite [HomeMods.org/national-directory](https://www.homemods.org/national-directory).



For more information, scan the code or visit [HangerClinic.com/ULResources](https://www.hangerclinic.com/ULResources).

* Hanger Clinic Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC