

Preparación del hogar tras la amputación de una extremidad inferior

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.

CAMBIOS SORPRENDENTEMENTE ÚTILES Y SENCILLOS

- Pida prestadas o compre algunas pinzas telescópicas (u otros dispositivos de ayuda) y colóquelas en los lugares de la casa donde suele pasar más tiempo y necesita acceder a objetos que están fuera de su alcance.
- Instale luces con sensor de movimiento o dispositivos inteligentes para el hogar que pueda encender y apagar mediante comandos de voz.
- Retire las alfombras o asegúrese de que tengan una cinta adhesiva resistente debajo.
- Las sillas de ruedas ligeras para transporte o los andadores son buenas ayudas para la movilidad.
- Pida prestada o compre una mininevera para el dormitorio u otro espacio de uso habitual. Esto puede ser práctico para conseguir una compresa fría o para tomar una bebida fría o un refrigerio.
- Retire los cables eléctricos largos que atraviesan el suelo.



CAMBIOS EN LA ACCESIBILIDAD Y SEGURIDAD DE LOS BAÑOS

- Instale barras de soporte en la bañera, la ducha y alrededor de todos los inodoros.
- Consiga una silla o un banco de ducha y considere la posibilidad de instalar un rociador de mano.
- Traslade el champú y los demás artículos de baño o ducha a una estantería de fácil acceso o instale dispensadores de pared.



- Coloque cinta adhesiva debajo de los tapetes de baño para evitar resbalones y caídas.
- Instale una luz nocturna para asegurarse de que puede ver y esquivar todos los obstáculos del camino.
- Con el tiempo, es posible que quiera remodelar su cuarto de baño instalando una ducha a ras de suelo, un inodoro elevado con pasamanos o un lavamanos a la altura de una silla de ruedas. Si utiliza una silla de ruedas, también puede ser conveniente eliminar o modificar los armarios inferiores.



AJUSTES Y ADAPTACIONES DE LA COCINA

- Mueva los objetos que utiliza a diario a armarios y muebles que estén a la altura de la cintura y los hombros, y a niveles más bajos en la nevera o despensa.
- Si tiene una mesa en la cocina, quizá prefiera preparar la comida allí en lugar de hacerlo en la encimera.
- Si no utiliza una silla de ruedas, es posible que le resulte difícil trasladar objetos como un plato o una bandeja de una zona de la cocina a otra. Considere la posibilidad de pedir prestado o comprar un andador estable con bandeja para uso exclusivo en la cocina.
- Con el tiempo, es posible que quiera remodelar su cocina incorporando un acceso debajo de la encimera, además de estanterías y armarios de cocina superiores desplegables.

MODIFICACIONES EN EL SALÓN

- Reorganice los muebles para dejar paso libre.
- Considere la posibilidad de colocar mesas auxiliares resistentes u otros muebles que puedan ayudarle a pasar de estar sentado a estar de pie.
- Con el tiempo, es posible que quiera ajustar o sustituir los muebles que resulten difíciles de utilizar con comodidad y seguridad.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS ESPACIOS EXTERIORES

- Coloque rampas en todas las entradas de la casa (al menos temporalmente).
- Instale pasamanos seguros donde haya escalones y terrenos irregulares al aire libre.
- Asegúrese de que los escalones delanteros y traseros, las rampas, el pórtico y las zonas de descanso se mantengan libres de obstáculos, hojas, nieve o hielo.



- Asegure los tapetes de las puertas con cinta adhesiva.
- Repare todos los caminos o senderos para eliminar los peligros de tropiezo o cualquier otro obstáculo.

OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE LA REMODELACIÓN A LARGO PLAZO

- Considere la posibilidad de instalar un elevador para escaleras si su casa tiene un sótano o varios pisos.
- Ensanche los umbrales de las puertas o sustituya las bisagras estándar por bisagras de codo para aumentar el espacio disponible.
- Si le gusta la jardinería, planee instalar huertos elevados para poner las plantas a una altura accesible. Los grifos de exterior también pueden colocarse más arriba para facilitar el acceso.
- Si tiene una piscina o una bañera de hidromasaje, un pasamanos puede ser suficiente para permitirle acceder al agua con seguridad. De lo contrario, quizás le interese un elevador para piscinas.



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 ayudarle a encontrar recursos calificados y accesibles para realizar modificaciones en su vivienda. Para buscar recursos, escanee el código QR o visite [HomeMods.org/national-directory](https://www.HomeMods.org/national-directory).

