

# Consejos para hacer las actividades de la vida diaria después del cáncer de mama

Volumen 1



Versión en Lectura Fácil



UNIVERSIDAD  
DE BURGOS



**AUTORES:**

Montserrat Santamaría-Vázquez

Vanda Varela Pedrosa

Samuel Rodríguez Martín

Noelia Martínez de Albéniz Santamaría

Elisabete Jorge Da Costa Roldao

**Consejos para hacer las actividades  
de la vida diaria  
después del cáncer de mama**

**Volumen 1**



**UNIVERSIDAD  
DE BURGOS**

2024

Autores:

Montserrat Santamaría-Vázquez, nº colegiado: COPTOCYL 4400096  
Noelia Martínez de Albéniz, nº de colegiado: COPTOCYL 4400520  
Samuel Rodríguez Martín, nº de colegiado: COPTOCA 4680099  
Vanda Varela Pedrosa  
Elisabete Jorge Da Costa Roldao

Imágenes:

[Stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock): Michaelheim - pág. 13; Aldeca Productions – pág. 19; Aijiro – pág. 27;  
KMPZZZ – pág. 37; Phpetrunina14 – pág. 57; Alfa27 – pág. 73.  
[www.freepik.es](https://www.freepik.es) – págs. 63 y 65.

Imagen de cubierta: [Rawpixel.com](https://www.rawpixel.com) en [www.freepik.es](https://www.freepik.es).

Este trabajo, "*Consejos para hacer las actividades de la vida diaria después del cáncer de mama. (Versión en lectura fácil)*", es una obra derivada de la "*Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama*", editada por la Universidad de Burgos, <https://doi.org/10.36443/9788418465468> bajo la licencia [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la [Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX](https://www.une.es).

© LOS AUTORES

© UNIVERSIDAD DE BURGOS

Edita: Servicio de Publicaciones e Imagen Institucional

UNIVERSIDAD DE BURGOS  
Edificio de Administración y Servicios  
C/ Don Juan de Austria, 1  
09001 BURGOS - ESPAÑA

ISBN: 978-84-18465-91-8 (Obra completa)  
978-84-18645-92-5 (Volumen 1)  
978-84-18645-93-2 (Volumen 2)

DOI: <https://doi.org/10.36443/9788418465918> (Obra completa)  
<https://doi.org/10.36443/9788418465925> (Volumen 1)

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons  
[Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Con el apoyo de:



Los siguientes colegios profesionales han financiado la adaptación a Lectura Fácil:



El Gobierno de Canarias ha financiado el diseño y maquetación de este libro:



Adaptación a Lectura Fácil realizada por:



Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil: Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil: José Jorge Amigo Extremera

Equipo de validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Sonia Hernández Sánchez

Nereida Hernández Santana



# Volumen 1

Introducción | Baño y ducha | Higiene personal |  
Cuidado del pelo | Vestirse y desvestirse | Hacer la compra |  
Cargar con un objeto que pesa más de 5 kilos |  
Poner objetos en la parte alta de un armario | Cocinar

# Volumen 2

Introducción | Cuidado de la casa | Cuidado de la ropa |  
Ayudar a mover a otra persona | Cuidado de mascotas |  
Usar el transporte público y conducir |  
Empujar y abrir una puerta pesada |  
Uso del ordenador y del teléfono móvil | Ocio y tiempo libre

## Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>9</b>
<b>Capítulo 1. Baño y ducha</b> .....	<b>13</b>
1.1. Recomendaciones .....	14
1.2. Productos de apoyo .....	17
<b>Capítulo 2. Higiene personal</b> .....	<b>19</b>
2.1. Recomendaciones generales .....	20
2.2. Recomendaciones sobre las uñas.....	22
2.3. Recomendaciones sobre los dientes .....	23
2.4. Recomendaciones sobre la depilación .....	24
2.5. Recomendaciones sobre el maquillaje .....	25
2.6. Productos de apoyo .....	26
<b>Capítulo 3. Cuidado del pelo</b> .....	<b>27</b>
3.1. Recomendaciones generales .....	28
3.2. Recomendaciones para lavarse el pelo .....	29
3.3. Recomendaciones para secarse el pelo .....	31
3.4. Recomendaciones para peinarse .....	32
3.5. Recomendaciones sobre planchas de pelo .....	35
3.6. Productos de apoyo .....	36

<b>Capítulo 4. Vestirse y desvestirse .....</b>	<b>37</b>
4.1. Recomendaciones generales .....	39
4.2. Recomendaciones sobre la manga de compresión .....	42
4.3. Recomendaciones para ponerse jerséis .....	45
4.4. Recomendaciones para abrochar ropa en la espalda .....	47
4.5. Recomendaciones sobre colocar la ropa en el armario .....	48
4.6. Recomendaciones para ponerse los zapatos .....	49
4.7. Recomendaciones sobre cierres .....	51
4.8. Recomendaciones para ponerse los pantalones .....	53
4.9. Productos de apoyo .....	54
<b>Capítulo 5. Hacer la compra .....</b>	<b>57</b>
5.1. Recomendaciones generales .....	58
5.2. Recomendaciones sobre el carrito del supermercado .....	59
5.3. Recomendaciones sobre la cinta de la caja .....	60
5.4. Recomendaciones para llevar la compra a casa .....	61
5.5. Productos de apoyo .....	62
<b>Capítulo 6. Cargar con un objeto que pesa más de 5 kilos .....</b>	<b>63</b>
6.1. Recomendaciones generales .....	64
<b>Capítulo 7. Poner objetos en la parte alta de un armario o de una estantería .....</b>	<b>65</b>
7.1. Recomendaciones generales .....	66
7.2. Otras recomendaciones .....	69
7.3. Productos de apoyo .....	71
<b>Capítulo 8. Cocinar .....</b>	<b>73</b>
8.1. Ordenar el espacio de los objetos y de la comida .....	74
8.2. Limpiar, pelar y picar alimentos .....	75
8.3. Echar agua en una cazuela o en una jarra .....	77
8.4. Usar cazuelas, ollas y bandejas pesadas .....	78
8.5. Lavar platos y cubiertos .....	79
8.6. Dar la vuelta a la tortilla .....	81
8.7. Otras recomendaciones .....	83
8.8. Productos de apoyo .....	84

# Introducción

Este es el volumen 1 de nuestra guía en **Lectura Fácil** “Consejos para hacer las actividades de la vida diaria después del cáncer de mama”.

Si tienes cáncer de mama y estás recibiendo algún tipo de tratamiento, en este volumen puedes leer algunos consejos para hacer las tareas del día a día que pueden ser difíciles para ti.

Estas tareas son las siguientes:

1. Baño y ducha
2. **Higiene personal**
3. Cuidado del pelo
4. Vestirse y **desvestirse**

La **Lectura Fácil** es un método para escribir textos que son más fáciles de entender para todas las personas.

Tiene palabras y frases más sencillas y explicaciones en cuadros como este.

La **higiene personal** es la limpieza y el aseo del cuerpo.

**Desvestirse** es quitarse la ropa.

5. Hacer la compra
6. Cargar con un objeto que pesa más de 5 kilos
7. Poner objetos en la parte alta de un armario o de una estantería
8. Cocinar

Puedes leer todos los consejos sobre todas las tareas o buscar la tarea que te interesa en los 8 capítulos de este volumen.

En la guía, hablamos de **consejos** y **recomendaciones**.

Las 2 palabras significan lo mismo.

Al final de cada capítulo, puedes leer una lista de **productos de apoyo** que pueden ayudarte a hacer esa tarea con menos molestias y menos esfuerzo.

Un **producto de apoyo** es cualquier producto fabricado de forma especial para compensar **limitaciones** en las actividades que realizamos.

Por ejemplo, pueden ser:

- Aparatos
- Equipos
- Tecnología

Pues comprar los productos de apoyo que aparecen en esta guía en tiendas especializadas, como, por ejemplo, **ortopedias**.

Esperamos que este volumen sea interesante para ti.

Si hay información que necesitas que no encuentras en este volumen, puedes buscar en el volumen 2.

Una **limitación** es un problema o dificultad que nos impide hacer una actividad sin ayuda.

Una **ortopedia** es una tienda en la que puedes comprar productos de apoyo para mejorar la movilidad de las personas con discapacidad o dificultades físicas.





## Capítulo 1. Baño y ducha

Cuando te bañas o te duchas,  
hay que enjabonarse,  
enjuagarse  
y secarse el cuerpo.

Además, es una actividad  
en la que debes estar en una posición  
en el baño  
y moverte para entrar y salir de él.

A continuación,  
tienes algunas recomendaciones.  
Al final del capítulo,  
hay una lista con varios productos de apoyo.

## 1.1. Recomendaciones

- Prepara la toalla o el albornoz y déjalos cerca antes de entrar en la ducha o bañera.
- Coloca los productos que necesitas en un lugar donde llegues bien.

También puedes poner los productos en **dispensadores de gel**.

Puedes poner un estante dentro de la ducha a una altura que no supere tu hombro.

- Sigue siempre el mismo orden al lavarte el cuerpo.

Así no olvidarás ninguna parte.

- Dúchate sentada.

Los **dispensadores de gel** son recipientes para el gel y para el champú que se sujetan en la pared.

- Coloca una barra vertical para sujetar la ducha a diferentes alturas.

Así no tienes que sujetarla con la mano y puedes ponerla a la altura que necesites.

- Usa una **esponja con alargador** para lavar las zonas más difíciles de alcanzar

Una **esponja con alargador** es una esponja con un mango largo.



- Usa una **toalla con mango alargador** para secar zonas pequeñas que son más difíciles de alcanzar.



Una **toalla con mango alargador** es un palo largo con una toalla muy pequeña en un extremo.

- Si tienes problemas de **sensibilidad** en los pies, puedes usar alfombrillas con pinchos.

Estas alfombrillas sirven para estimular la sensibilidad de los pies mientras te los lavas.



La **sensibilidad** es la capacidad de las personas para tener sensaciones, como, por ejemplo, dolor, calor o frío.

## 1.2. Productos de apoyo

- Asientos de bañera
- Alfombrillas **antideslizantes**
- Manoplas,  
esponjas  
y cepillos  
con mango o con asa para agarrar
- Dispensadores de jabón

### **Antideslizante**

es que impide  
que algo deslice  
o patine.





## Capítulo 2. Higiene personal

La higiene personal es una tarea en la que hay que usar varios productos para el cuidar y asearte varias partes del cuerpo:

- Pelo
- Uñas
- Piel
- Boca
- Oídos
- Nariz

A continuación

tienes algunas recomendaciones generales,

es decir,

que puedes seguir siempre con todas las tareas

relacionadas con tu higiene personal.

Después, tienes algunas recomendaciones

para el cuidado de:

- Uñas
- Dientes
- **Depilación**
- Maquillaje

La **depilación**  
es quitar pelo  
del cuerpo.

Al final del capítulo,

hay una lista con varios productos de apoyo.

## 2.1. Recomendaciones generales

- Si sueles estar cansada,  
organízate para hacer las tareas  
de higiene personal  
en diferentes días.

- Haz estas tareas sentada.
- Los tratamientos contra el cáncer afectan mucho a las **mucosas**, la piel y las uñas.

Las mucosas más afectadas por estos tratamientos son las de la boca y las de la nariz.

- Pon más cuidado en estas zonas y usa productos naturales sin **parabenos**.
- Usa desodorantes naturales sin parabenos ni **aluminio**.

Con los desodorantes de bola puedes controlar mejor la presión que haces sobre la **axila**.

Las **mucosas** están en la nariz, en la boca y en otras partes del cuerpo.

Son zonas blandas y producen moco o flujo.

Los **parabenos** son un conservante que se usa en productos de cosmética.

El **aluminio** es un elemento químico y metálico.

**Axila** es una palabra que significa lo mismo que **sobaco**.

## 2.2. Recomendaciones sobre las uñas

- No uses quitaesmalte con **acetona**.
- Usa pintauñas **5free**.
- Córdete las uñas con un cortaúñas desinfectado.
- Corta las uñas de las manos cuando están secas y duras.
- Corta las uñas de los pies cuando están un poco blandas.

La **acetona** es un elemento químico que se usa en pinturas, quitaesmaltes y otros productos.

**5free** es una etiqueta que se pone a los pintauñas que no usan elementos químicos.

Por ejemplo, después de la ducha o tras poner los pies en remojo.

- Si te han hecho una **linfadenectomía**, evita la manicura.

La **linfadenectomía** es una operación para quitar los ganglios linfáticos.

- Evita cortar las **cutículas**.

Puedes ablandarlas con agua y jabón y empujarlas hacia dentro de forma suave con el dedo o con un palo de naranjo.

Evita objetos que puedan hacer heridas.

- Si vas a un centro de estética o una consulta de **podología**, recuerda explicarle tus riesgos.

Las **cutículas** son una pequeña capa de piel que se forma entra la uña y el dedo.

La **podología** es la ciencia médica que estudia el cuidado de los pies.

## 2.3. Recomendaciones sobre los dientes

- Si tienes dificultades para exprimir el tubo de pasta de dientes, hay productos que te pueden ayudar.

- Usa un enjuague bucal o colutorio natural que no sea agresivo.
- Si necesitas colutorios con **clorhexidina**, consulta con un especialista como tu farmacéutico o tu dentista.

La **clorhexidina** es un desinfectante que está en muchos colutorios.

## 2.4. Recomendaciones sobre la depilación

- Si no te han hecho una **linfadenectomía**, puedes usar cualquier tipo de depilación en todas las partes del cuerpo que quieras.
- Si te han hecho una **linfadenectomía**, depílate la **axila** con crema depilatoria.

La **linfadenectomía** es una operación para quitar los ganglios linfáticos.

**Axila** es una palabra que significa lo mismo que **sobaco**.

- Prueba la crema depilatoria en otra parte del cuerpo para comprobar que no eres alérgica.
- Evita depilar la axila con métodos que extraen el pelo o lo cortan como la cera, el láser o la maquinilla eléctrica.

## 2.5. Recomendaciones sobre el maquillaje

- Maquíllate sentada y apoya los brazos.  
  
Evita tener los brazos en el aire.
- Usa un maquillaje natural.
- Ve a un centro de **estética oncológica** si tienes problemas concretos, como manchas o caída de pelo de las cejas y pestañas.

La **estética oncológica** se ocupa del cuidado de la piel antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer.

## 2.6. Productos de apoyo

- Pestañas  
y cejas postizas
- Tijeras para uñas  
y cortaúñas
- Productos para apretar  
y presionar tubos



## Capítulo 3. Cuidado del pelo

Cuidarse el pelo es una tarea diaria que incluye lavarlo, secarlo y peinarlo.

También puedes usar planchas para el pelo.

Este capítulo te ofrece varias recomendaciones para cuidar tu pelo.

Las recomendaciones generales son las que puedes seguir siempre con todas las tareas que tienen que ver con el cuidado del pelo.

Después, tienes algunas recomendaciones para las siguientes tareas:

- Lavarse el pelo
- Secarse el pelo
- Peinarse
- Usar planchas de pelo

Al final del capítulo, hay una lista con varios productos de apoyo.

### 3.1. Recomendaciones generales

- Procura tener un corte de pelo que sea fácil de peinar.
- Péinate y cuida tu pelo sentada si te encuentras cansada.

- Si tienes dolor en el brazo o dificultades para moverlo, apoya los **codos** y evita tener los brazos en alto durante mucho tiempo.
- También puedes ir a un centro de estética para que otra persona te ayude a cuidar de tu cabello.
- Si lo prefieres, puedes usar pelucas o pañuelos.

El **codo** es la articulación que une el brazo con el antebrazo.



### 3.2. Recomendaciones para lavarse el pelo

- Prepara todo lo que vas a usar antes de empezar.

Te ayudará a evitar caídas y despistes y te hará la actividad más fácil.

- Antes de empezar, comprueba la temperatura del agua para no quemarte.

Puedes usar un termómetro de agua  
o el **codó** del lado  
que no afectó la operación.

Hay grifos que controlan la temperatura.

- Usa un champú adecuado para tu pelo,  
suave,  
sin perfumes  
ni **parabenos**.
- Evita frotar demasiado el pelo  
para cansarte menos.
- Puedes usar **dispensadores de gel**  
para el champú.

Estos dispensadores  
deben estar  
por debajo de la altura  
de tus hombros.

Los **parabenos**  
son un conservante  
que se usa en  
productos de cosmética.

Pueden afectar  
al funcionamiento de  
nuestras hormonas.

Los **dispensadores de gel**  
son recipientes  
para el gel  
y para el champú  
que se sujetan en la pared.

### 3.3. Recomendaciones para secarse el pelo

- Deja que el pelo se seque solo, si puedes y el tiempo lo permite.

Así, no tendrás que usar secadores.

Usa toallas especiales para el pelo.

Son toallas que **absorben** mucha agua.

Así no tienes que frotar el pelo y evitas el cansancio de los brazos y enredar el pelo.

- Si necesitas secador, sujétalo a la pared.

Puedes comprar un soporte para tu secador de pelo en una tienda especializada.

**Absorber** un líquido es retenerlo.

- Si estás cansada, puedes apoyar el **codo** del brazo que tiene el secador.

También puedes sentarte y secarte el pelo sentada.

- Si estás muy cansada, puedes sentarte y dejar caer el pelo hacia adelante para secarlo.

El **codo** es la articulación que une el brazo con el antebrazo.



### 3.4. Recomendaciones para peinarse

- Para peinarte, puedes apoyar el brazo del lado afectado en algún mueble a la altura de hombro.

Así no tienes que tenerlo levantado.

Este mueble  
puede ser una estantería pequeña.

- También puedes apoyar los codos para hacerte una coleta.

Esto hará la tarea más fácil.

- Puedes usar **peines de mango largo** o poner un mango más largo a los peines que ya tienes.

Los **peines de mango largo** tienen un mango más grande de lo normal.



Así no tendrás que levantar tanto el brazo.

- También hay otros adaptadores para mangos que facilitan usar los cepillos.

Por ejemplo, los **engrosadores** ayudan a agarrar el cepillo si tienes dificultad para cerrar bien la mano.

Hay mangos con texturas y densidades diferentes.

- Usa adornos para el pelo que sean fáciles de colocar y te ayuden a tener el pelo colocado como horquillas, cintas o pinzas.
- Una opción es un corte de pelo cortito, que se fácil de peinar o que te peinen en una peluquería.

Un **engrosador** engorda la zona por la que agarras un objeto.

Por ejemplo, un engrosador el cepillo hace que el mango del cepillo sea más gordo.

Así, es más fácil de agarrar.

### 3.5. Recomendaciones sobre planchas de pelo

- Usa espray para el alisado y otros productos que te ayuden a conseguir el peinado que quieres.

Así necesitas hacer menos esfuerzo para conseguirlo.

- Siéntate para usar la plancha y apoya los codos y los brazos.
- Puedes usar guantes de protección **térmica** cuando te planchas el pelo.

Los guantes térmicos te protegen del calor de la plancha.

Así evitarás quemarte las manos.

Puedes comprar estos guantes en las tiendas de peluquería.

**Térmica**  
se refiere  
a la temperatura  
y al calor.

### 3.6. Productos de apoyo

- Peluca
- Postizos y tupés
- Manoplas, esponjas y cepillos con mango, agarre o empuñadura
- Jaboneras, soportes para jabón y dispensadores para gel
- Peines y cepillos para cabello
- Secadores de pelo
- Prendas para la cabeza
- Productos de apoyo para sustituir las funciones del brazo, la mano o los dedos
- Ponerse y quitarse la ropa



## Capítulo 4. Vestirse y desvestirse

Vestirse y desvestirse  
son tareas  
que hacemos varias veces al día.

Como sabes, incluye varias actividades:

- Elegir la ropa  
y los **accesorios**.
- Coger la ropa del armario  
o de otro mueble.
- Sujetar las prendas  
y los zapatos.

Un **accesorio**  
es, por ejemplo,  
un colgante  
o una pulsera.

- Ponerte gafas si las necesitas.

A continuación te ofrecemos varias recomendaciones para vestirse y desvestirse.

Como en capítulos que has leído antes, primero tienes consejos generales y después algunos más concretos con diferentes prendas de ropa.

Los consejos más concretos son para:

- Usar la **manga de comprensión**.
- Ponerte jerséis.
- Abrocharte ropa por la espalda.
- Colocar ropa en los armarios.
- Ponerte los zapatos.

La **manga de comprensión** es una banda de tela ajustada y elástica que se usa en las piernas o brazos para mejorar la circulación de la sangre.

- Usar cierres en la ropa, como corchetes.
- Ponerte los pantalones.

Al final del capítulo, hay una lista con varios productos de apoyo.

## 4.1. Recomendaciones generales

- Vístete sentada.

Te será más sencillo vestirse si te sientas en el borde de un taburete, de una silla o de una cama.

Intenta que sea un sitio firme y que no sea muy bajo.

- Vístete delante de un espejo para ayudar a ver tus movimientos.

- Intenta tener el armario bien organizado.

Así podrás elegir qué ponerte  
de forma más rápida  
y con menos esfuerzo.

- Organizar la ropa en el armario  
según tus dificultades.

Por ejemplo, pon la ropa que más usas  
en la zonas más bajas  
y fáciles de llegar.

- También puedes dejar en el armario  
solo la ropa de la estación  
en la que estemos.

Por ejemplo, en verano,  
deja solo la ropa de verano  
y guarda los abrigos  
y ropa que no usas  
en otro sitio,  
como un trastero  
u otro armario.

Así es más fácil coger la ropa  
que necesitas  
y usarla.

- Puedes poner **barras extraíbles**  
en el armario  
para evitar levantar el brazo  
por encima del hombro  
cuando coges la ropa.

Las **barras extraíbles**  
son barras  
en las que colgar ropa  
que se pueden sacar  
y meter en el armario.

- Piensa lo que te quieres poner  
antes de sacarlo del armario.

Así sabrás qué movimientos  
y productos de apoyo necesitas.

- Usa ropa amplia,  
suelta  
y abierta,  
como una camisa  
o una chaqueta.

Esta ropa es más fácil  
de poner  
y no aprieta el brazo.

- Usa los productos de apoyo que necesites como las **pinzas de largo alcance** u otros productos que explicaremos en este capítulo.



Las **pinzas de largo alcance** te permiten coger objetos con menos esfuerzo.

Tienen un mango y unas pinzas.

Puedes girar las pinzas de largo alcance para coger un objeto.

## 4.2. Recomendaciones sobre la manga de compresión

La manga de compresión es una banda de tela ajustada y elástica que se usa en las piernas o brazos para mejorar la circulación de la sangre.

Usar una manga de compresión es muy importante si te han hecho una **linfadenectomía**.

La **linfadenectomía** es una operación para quitar los ganglios linfáticos.

A continuación  
tienes algunas recomendaciones  
sobre cómo ponerte esta manga.

- Sigue las recomendaciones médicas sobre cómo usar la manga.
- Ponte la manga sentada.
- Ponte la manga de comprensión justo después de levantarte.

El brazo está menos inflamado después de haber descansado tumbado.

- Asegúrate de que el brazo está seco antes de ponerte la manga.

Puedes usar polvos de talco para evitar la humedad.

- Sigue estos pasos:
  1. Da la vuelta a la manga hasta la zona de la muñeca.
  2. Mete lo dedos por los agujeros para ello.

### 3. Sube la manga

desde la muñeca hacia arriba.

- Para agarrar la manga mejor, puedes usar guantes de goma o de jardinería.
- Hay varios productos de apoyo que te ayudan a poner la manga.

Puedes preguntar en la **ortopedia**.

- Hay mangas con diferentes colores.

Puedes tener más de una y cambiarlas según tu ropa.

Si quieres que no se note, elige el color más parecido a tu tono de piel.

Una **ortopedia** es una tienda en la que puedes comprar productos de apoyo para mejorar la movilidad de las personas con discapacidad o dificultades físicas.

### 4.3. Recomendaciones para ponerse jerséis

- Empieza a ponértelo por el brazo afectado.  
Mete la mano hasta el final de la manga.  
Después mete el otro brazo y al final mete el jersey por la cabeza.

- Para quitarte el jersey, empieza por brazo no afectado.

Sigue sacando la cabeza y al final saca el brazo afectado.

- Usa jerséis sin botones ni gomas elásticas en los puños y mangas.
- Si te han hecho una **linfadenectomía** evita las gomas muy ajustadas a la muñeca.

La **linfadenectomía** es una operación para quitar los ganglios linfáticos.

- Si la prenda tiene botones, puedes hacer los **ojales** un poco más grandes o usar un **abrochabotones** para que sea más fácil abrocharlos.



- También puedes cambiar los botones por unos con textura.

Los botones con textura son **rugosos** y puedes sentirlos mejor.

Así los notarás mejor y será más fácil manejarlos.

Un **ojal** es el agujero por el que se mete el botón.

Un **abrochabotones** es un palo con un alambre en una punta que sirve para poner botones.



**Rugoso** es que tiene arrugas que puedes notar cuando los tocas.

- Recuerda que puedes usar prendas abiertas en vez de jerséis o sudaderas, como, por ejemplo, camisas o chaquetas.

Las camisas o chaquetas son más fáciles de poner si tienes problemas en el hombro.

#### **4.4. Recomendaciones para abrochar ropa en la espalda**

- Si te duelen los hombros o tienes dificultades para moverlos, las prendas que se abren por delante son más fácil de poner.
- Puedes abrocharte el sujetador por delante, luego girarlo y colocar los tirantes al final.

Hay sujetadores que se abren por delante.

## 4.5. Recomendaciones sobre colocar la ropa en el armario

- Usa perchas que pesen poco y cuelga solo una prenda en cada percha.
- Coloca **barras extraíbles** en los armarios.
- Organizar la ropa por conjuntos o por colores, nos ayuda a elegir.
- Usa organizadores de armarios que se cuelgan y colócalos a la altura de los ojos.

Así no necesitas levantar el brazo para coger las cosas.

Las **barras extraíbles** son barras en las que colgar ropa que se pueden sacar y meter en el armario.

## 4.6. Recomendaciones para ponerse los zapatos

- Usa zapatos abiertos o tipo mocasín.

Son más fáciles de poner.

- Usa calzadores para ayudarte.

Hay calzadores más largos o más cortos y de distintos materiales.

- Puedes usar **tankas** para atarte los cordones



Un **tanka** es una pieza de plástico con un botón.

Al apretar el botón, puedes ajustar los cordones.

- También puedes usar cordones elásticos.

Los puedes encontrar  
en tiendas de deportes  
y por internet.

- Si te cuesta atarte los cordones,  
puedes masajearte los dedos  
antes de ponerte los zapatos.
- Si no quieres cambiar de zapatos,  
pero tienes dificultad  
para atarte los cordones,  
puedes hacer el siguiente nudo:
  1. Quita el cordón del zapato  
y haz un nudo en un extremo.
  2. Pasa el cordón en **zigzag**  
por los agujeros del zapato  
de forma que el nudo quede  
al final del zapato.

El **zigzag**  
es un movimiento  
del cordón  
que no es recto,  
sino cruzado.

3. Haz un nudo en la punta del cordón.

Este nudo está en la parte de arriba del zapato.

Es un nudo de bloqueo que permite mover menos el cordón.

Ahora, ya puedes apretar el cordón tan fuerte como quieras.

## 4.7. Recomendaciones sobre cierres

- Usa corchetes en lugar de botones.

Son más fáciles de usar.

- Son más fáciles de usar los botones grandes, con texturas o con relieve que los pequeños y lisos.

- Puedes usar un **abrochabotones**.
- También puedes quitar los botones y volver a coserlos con un hilo elástico.

Así, es más fácil abrochar los botones porque puedes hacerlo con menos esfuerzo.

- También puedes quitar los botones y poner velcro adhesivo en su lugar.

El velcro adhesivo evita los cierres más difíciles.

Lo encontrarás en las **mercerías**.

- Puedes usar cremalleras de espiral de nylon.

Son muy ligeras y flexibles y las más sencillas de usar.

También las encontrarás en las mercerías.

Un **abrochabotones** es un palo con un alambre en una punta que sirve para poner botones.



Una **mercería** es una tienda en la que puedes comprar alfileres, botones, cintas, telas y demás cosas relacionadas con la ropa.

- Si tienes dificultades para subir las cremalleras, puedes alargar el tirador con anillas, gomas o adornos.



## 4.8. Recomendaciones para ponerse los pantalones

- Empieza a ponerte el pantalón sentada.

Puedes seguir estos pasos:

1. Mete las 2 piernas primero.
2. Luego, sube el pantalón hasta los muslos.
3. Después, ponte de pie y termina de poner el pantalón.

- Para quitarte el pantalón, sigue los mismos pasos pero al revés.

Empieza de pie y baja el pantalón hasta debajo del culo.

Siéntate y termina de quitártelo.

- Usa pantalones con elástico si tienes dificultad para usar botones.

## 4.9. Productos de apoyo

- Medias antiedemas para brazos
- Prendas para la cabeza
- Blusas y camisas
- Ropa interior
- Ganchos o varillas para vestirse y desvestirse
- Zapatos y botas
- Ayudas para cierres y abotonaduras

- Productos de apoyo para la protección del brazo y codo
- Productos de apoyo para quitarse calcetines y pantis
- Perchas para sujetar la ropa
- Tiradores de cremalleras
- Abotonadores





## Capítulo 5. Hacer la compra

Este capítulo te ofrece varias recomendaciones generales para hacer la compra.

Las recomendaciones generales son las que puedes seguir siempre con todas las tareas que tienen que ver con hacer la compra.

Después, tienes algunas recomendaciones sobre los siguientes elementos que son importantes en la compra:

- El carrito del supermercado.
- La cinta de la caja
- Llevar la compra a casa

Al final del capítulo,  
hay una lista con varios productos de apoyo.

## 5.1. Recomendaciones generales

- Puedes hacer la compra por internet.

Así evitas cargar peso.

- También puedes ir acompañada y que la persona o personas que van contigo lleven las compras.
- Es mejor hacer varios viajes y cargar poco peso cada vez.

- Intenta llevar la lista de la compra al día y anotar los productos según se acaben. Así es más fácil que no te olvides de nada.

- Puedes usar el móvil para hacer la lista de la compra.

Así la llevas siempre encima.

- Planea la compra.

Si sabes qué tienes que comprar y sabes dónde está en el supermercado, evitas dar vueltas.

## 5.2. Recomendaciones sobre el carrito del supermercado

- Elige los carritos más pequeños. Son más fáciles de llevar.

- Empuja el carrito con las 2 manos aunque hagas más fuerza con una que con la otra.
- Pide ayuda a las personas que trabajan en el supermercado para meter los productos más pesados en el carrito.
- Coge los productos con las dos manos y lo más cerca posible del pecho.

Así repartes el peso entre ambos brazos y haces menos fuerza.

### 5.3. Recomendaciones sobre la cinta de la caja

- En algunos supermercados, hay un aparato que levanta la cesta hasta la cinta de caja.

Úsala para no cargar peso.

- Usa las cajas de atención preferente.

Pasas menos tiempo en la cola y el personal está preparado para atender a personas con necesidades especiales.

- Pide ayuda al personal o a tu acompañante siempre que lo necesites.

## **5.4. Recomendaciones para llevar la compra a casa**

- Usa el servicio de entrega a domicilio si lo tiene el supermercado.
- Usa carritos de la compra y evita cargar bolsas ni peso.
- Usa mejor carritos con 4 ruedas, de los que se pueden empujar y no hay que tirar.
- También hay modelos de carritos que facilitan subirlo por las escaleras.

- Si no te han hecho una **linfadenectomía**, puedes usar una mochila para llevar la compra.

Es mejor que llevarla con las manos.

La **linfadenectomía** es una operación para quitar los ganglios linfáticos.

## 5.5. Productos de apoyo

- Carritos de la compra
- Carritos de equipaje



## Capítulo 6. Cargar con un objeto que pesa más de 5 kilos

Intenta no cargar objetos pesados.

Si aun así tienes que hacerlo,  
te ofrecemos algunas recomendaciones generales  
para esta tarea.

Las recomendaciones generales  
son las que puedes seguir siempre  
para cargar objetos  
que te pesan mucho.

## 6.1. Recomendaciones generales

Sigue las siguientes recomendaciones generales:

- Si es posible,  
pide ayuda  
a otras personas.
- Carga los objetos  
con los 2 brazos  
y lo más pegados al cuerpo  
que puedas.
- Usa carritos con ruedas,  
como los carritos de la compra  
o los carritos de la ropa  
para llevar los objetos  
de un sitio a otro.

Así, no tienes que cargar con ellos.

- Si puedes,  
haz la compra por internet  
y que te la manden a casa.



## Capítulo 7. Poner objetos en la parte alta de un armario o de una estantería

Muchas veces tienes que coger cosas que están en la parte alta de un mueble o de una estantería o tienes que cambiar una bombilla.

Aunque alcanzar un objeto de un mueble o de una estantería es una actividad corta, puedes sentir molestias o daños.

A continuación,  
te ofrecemos varias recomendaciones generales.

Las recomendaciones generales  
son las que puedes seguir siempre  
con todas las tareas  
que tienen que ver  
con poner objetos  
en la parte alta de un armario  
o de una estantería.

Después, tienes otras recomendaciones.

Al final del capítulo,  
hay una lista con varios productos de apoyo.

## 7.1. Recomendaciones generales

- No intentes coger muchos objetos  
a la vez.

Coge los objetos  
de uno en uno.

- Coge los objetos  
con las 2 manos.

- Usa una escalera para subirte y coger objetos sin tener que **elevant los brazos**.

La escalera debe tener escalones anchos que deben estar cubiertos por material **antideslizante**.

El material antideslizante evita que tengas una caída.

- Si tienes problemas de **sensibilidad**, usa el brazo sano para agarrarte a la escalera.

Si tienes problemas de sensibilidad en los pies, usa unos zapatos cerrados y no unas sandalias.

Los zapatos cerrados sujetan bien el pie y evitan caídas.

- Ten en cuenta el tamaño de las cosas cuando haces la compra.

#### **Elevant los brazos**

es ponerlos hacia arriba para coger un objeto.

#### **Antideslizante**

es que impide que algo deslice o patine.

#### **La sensibilidad**

es la capacidad de las personas para tener sensaciones, como, por ejemplo, dolor, calor o frío.

Por ejemplo,  
compra botes de 250 gramos  
en lugar de botes de 500 gramos.

- No hagas **movimientos bruscos** si tienes que alcanzar objetos que están en zonas difíciles.

Ve poco a poco  
y haz movimientos pequeños.

- Usa **pinzas de largo alcance** para recoger objetos que estén en las partes altas de los muebles y que no pesen mucho.

Hacemos  
un **movimiento brusco**  
cuando nos movemos  
de repente  
y de forma rápida.

Las **pinzas de largo alcance**  
te permiten  
coger objetos  
con menos esfuerzo.

Tienen un mango  
y unas pinzas.

Puedes girar  
las pinzas de largo alcance  
para coger un objeto.



- Ordena bien tus armarios.

El orden te ayuda  
a encontrar lo que necesitas.

Puedes colocar etiquetas  
o poner carteles  
con los nombres  
de las cosas que tienes.

Así, puedes saber mejor lo que tienes  
en los armarios  
y será más fácil para ti  
encontrar lo que necesitas.

## 7.2. Otras recomendaciones

Hay otras recomendaciones  
que son importantes.

Estas recomendaciones  
son las siguientes:

- Ordena los objetos por peso y por uso.

Puedes hacerlo del siguiente modo:

1. Coloca los objetos que más pesan a la altura de tu cadera y hacia abajo.
  2. Coloca los objetos que pesan más y **que más usas** a la altura que hay entre la cadera y el hombro.
  3. Coloca los objetos que pesan menos y **que menos usas** a la altura que hay por encima de tus hombros.
- Si te duele mucho y puedes coger el objeto más tarde, déjalo para otro momento.
  - Estira el brazo poco a poco y sin **movimientos bruscos**.

Hacemos un **movimiento brusco** cuando nos movemos de repente y de forma rápida.

## 7.3. Productos de apoyo

- **Pinzas de largo alcance**  
para llegar mejor a los objetos
- Pinzas eléctricas  
de largo alcance  
para llegar mejor a los objetos
- Extensores  
**sin función de agarre**
- Escaleras
- Materiales **antideslizantes**  
para los suelos  
y para las escaleras

Las **pinzas de largo alcance** te permiten coger objetos con menos esfuerzo.

Tienen un mango y unas pinzas.

Puedes girar las pinzas de largo alcance para coger un objeto.

Un **extensor sin función de agarre** permite llegar a un objeto de forma fácil.

**Antideslizante** es que impide que algo deslice o patine.





## Capítulo 8. Cocinar

Hay que hacer varias tareas para cocinar.

En ese capítulo, te damos recomendaciones para las siguientes tareas:

- Ordenar el espacio en el que se guardan los objetos y la comida
- Limpiar, pelar y picar alimentos

- Echar agua en una cazuela  
o en una jarra
- Usar cazuelas,  
ollas y bandejas pesadas
- Lavar platos y cubiertos
- Dar la vuelta a una tortilla

Al final del capítulo,  
tienes otras recomendaciones  
y una lista con varios productos de apoyo.

## 8.1. Ordenar el espacio de los objetos y de la comida

- Deja solo los objetos  
y los productos que pesan poco  
en los estantes de arriba.
- Pon los objetos y los productos  
que pesan mucho cerca de ti,  
por ejemplo,  
encima de la mesa  
o de la **encimera**.
- Pon en la **encimera**  
los objetos que más uses.

La **encimera**  
es la parte de arriba  
de los muebles bajos  
en la que puedes poner  
objetos y productos.

- Guarda los objetos pesados en la parte del armario que está a la altura entre la cadera y la rodilla.
- Guarda los objetos que no pesen ni mucho ni poco en la parte que queda más cerca del suelo a la altura entre la rodilla y el tobillo.

## 8.2. Limpiar, pelar y picar alimentos

Si te han hecho una **linfadenectomía**, ten mucho cuidado cuando uses cuchillos o tijeras porque pueden causar heridas.

La **linfadenectomía** es una operación para quitar los ganglios linfáticos.

Ten mucho cuidado cuando cortes y piques alimentos.

A continuación, puedes leer varias recomendaciones.

- Usa **peladores de verdura**.

Los hay manuales  
y eléctricos.

- Usa una **picadora eléctrica**  
para picar alimentos.

- Puedes comprar alimentos picados  
en los supermercados.

Puedes encontrar algunos  
como cebolla, ajo y perejil  
en la sección de congelados.

- Ponte guantes para cortar los alimentos  
y también para pelarlos.
- Cuando compres pescado,  
pide que le quiten las espinas.

También puedes comprar  
bandejas de pescado  
que ya están preparadas.

En estas bandejas  
el pescado no suele tener espinas.

Un **pelador de verdura**  
es un utensilio  
para pelar la piel  
de la verdura,  
frutas y hortalizas  
y aprovechar su carne.

Una **picadora eléctrica**  
es un aparato  
con cuchillas  
que te permite  
picar alimentos  
en trozos pequeños.

- Usa guantes para tocar el pescado, arreglarlo, cortarlo o picarlo.

### 8.3. Echar agua en una cazuela o en una jarra

- Deja la cazuela o la jarra apoyada mientras se llena de agua.

Usa grifos con manguera **extensible**.

- Mueve la cazuela llena de agua por la encimera sin levantarla.
- También puedes llenarla en el fuego usando jarras pequeñas y de materiales ligeros, como plástico.

El plástico pesa menos que el cristal.

#### **Extensible**

es que se puede ampliar, es decir, hacer más largo.

- Coge las jarras con el brazo que esté bien.

## 8.4. Usar cazuelas, ollas y bandejas pesadas

Debes tener mucho cuidado con las cazuelas y con las ollas.

Además de pesar mucho, puedes quemarte con ellas.

Sigue nuestros consejos:

- Usa guantes de protección **térmica** para manejar los objetos calientes.
- Mueve las cazuelas por superficies horizontales sin elevarlas, es decir, muévelas por la **vitrocerámica** o por la placa de cocina que tengas.

**Térmica** se refiere a la temperatura y al calor.

Una **vitrocerámica** es una placa que usamos para cocinar.

- Usa robots de cocina.

Así, usarás menos **menaje** de cocina.

- Lleva la comida a la mesa en un carrito.
- Si vas a cocinar una comida que luego hay que **escurrir**, pon el escurridor en la cazuela antes de echar los alimentos.

Usa guantes de protección **térmica** para no quemarte.

#### El **menaje**

son los instrumentos de cocina, como, por ejemplo, cazuelas y cucharas.

#### **Ecurrir**

es apurar todo el líquido o las últimas gotas que han quedado en un recipiente.

#### **Térmica**

se refiere a la temperatura y al calor.

## 8.5. Lavar platos y cubiertos

A veces, fregar los platos y los cubiertos puede ser difícil porque se te pueden caer de las manos.

Por eso,  
te damos los siguientes consejos:

- Frótate la palma de las manos y las **yemas** de los dedos antes de fregar.

También puedes mejorar tu **sensibilidad** con un guante de ducha o con una pelota como las que juegan los perros.

- Si usas guantes para fregar, ponte unos que sean finos.

La **yema** es la parte del dedo por el lado contrario de la uña.



La **sensibilidad** es la capacidad de las personas para tener sensaciones, como, por ejemplo, dolor, calor o frío.

## 8.6. Dar la vuelta a la tortilla

La tortilla de patatas es un plato que se come mucho en España.

Darle la vuelta puede ser difícil si te duele un brazo.

Por eso te ofrecemos los siguientes consejos:

- Haz tortillas pequeñas con una sartén pequeña.

Darle la vuelta a una tortilla pequeña es más fácil.

- Cúbrete la mano, la muñeca y el **antebrazo** para no quemarte con el aceite caliente.

El **antebrazo** es la parte del brazo desde el codo hasta la muñeca.



- Coge el mango de la sartén por la parte que está más cerca de donde pones la tortilla.

Usa guantes de protección **térmica** para no quemarte.

- También puedes usar un **plato vuelca tortillas** para darle la vuelta.



### **Térmica**

se refiere a la temperatura y al calor.

### Un **plato vuelca tortillas**

es un plato de plástico, cerámica o porcelana que tiene el tamaño de una sartén.

Tiene un pomo por el que puedes cogerlo y así no se te derrama nada cuando le des la vuelta a la tortilla.

- Otra opción es comprar una **sartén doble**.

Si usas este tipo de sartén, debes darle la vuelta a la tortilla con las 2 manos.

## 8.7. Otras recomendaciones

- Usa una alarma de cocina cada vez que pongas algo a cocinar, como el horno o una olla en el fuego para que no se te olvide que tienes comida en el fuego.
- Haz sentada todas las actividades que puedas, como, por ejemplo, pelar y picar verduras, **empanar** o hacer albóndigas.

Una **sartén doble** tiene 2 sartenes unidas.

Como las 2 sartenes están juntas, solo tienes que darle la vuelta a la tortilla.

No tienes que agarrar el mango con una mano y el plato con otra.

Puedes coger el mango con una mano o con las dos.



### **Empanar**

es cubrir de pan rallado un alimento para freírlo.

## 8.8. Productos de apoyo

- Instrumentos para limpiar y para pelar
- Pesos de cocina para pesar y para medir
- Robots de cocina y otras máquinas para hacer comida y freír
- **Utensilios** para abrir botes y latas
- Productos para evitar quemaduras y fuegos por accidente

Un **utensilio** es un objeto de uso doméstico, por ejemplo, un abrelatas.





**UNIVERSIDAD  
DE BURGOS**

**Servicio de Publicaciones e  
Imagen Institucional**

ISBN 978-84-18465-92-5



9 788418 465925