

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

Volumen 2



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 2



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

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): Dusanpetkovic1 – pág. 13; New Africa – pág. 23; Sofiko14 – pág. 29; Lazy_Bear – pág. 37; Barillo_Images – pág. 47; Pixel-Shot – pág. 55; Btiger (generado con IA) – pág. 59; Wirestock – pág. 67.

Imagen de cubierta: 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/norma/153101).

© 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/10.36443/9788418465932> (Volumen 2)

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

Introducción	9
Capítulo 1. Cuidado de la casa	13
1.1. Recomendaciones generales	14
1.2. Barrer y fregar el suelo,	15
limpiar los techos y	
limpiar las lámparas	
1.3. Limpiar paredes, espejos,	17
cristales y azulejos	
1.4. Subir y bajar persianas	19
1.5. Limpiar y sacudir las alfombras.....	20
1.6. Bajar la basura	21
1.7. Productos de apoyo	22
Capítulo 2. Cuidado de la ropa	23
2.1. Lavar la ropa	24
2.2. Secar la ropa	24
2.3. Planchar la ropa.....	26
2.4. Productos de apoyo	27

Capítulo 3. Ayudar a mover a otra persona.....	29
3.1. Levantar, mover, coger a un bebé o a un niño pequeño	31
3.2. Levantar, mover..... o pasear a una persona mayor	32
3.3. Productos de apoyo	36
Capítulo 4. Cuidado de mascotas.....	37
4.1. Recomendaciones generales.....	38
4.2. Pasear a las mascotas.....	39
4.3. Alimentar a las mascotas	41
4.4. Higiene de las mascotas	42
4.5. Jugar con las mascotas	44
4.6. Productos de apoyo	45
Capítulo 5. Usar el transporte público y conducir	47
5.1. Uso del transporte público.....	48
5.2. Conducir y ponerte el cinturón de seguridad.....	51
5.3. Productos de apoyo	53
Capítulo 6. Empujar y abrir una puerta pesada	55
6.1. Productos de apoyo	58
Capítulo 7. Uso del ordenador y del teléfono móvil	59
7.1. Uso del ordenador	60
7.2. Uso del teléfono móvil	64
7.3. Productos de apoyo	65
Capítulo 8. Ocio y tiempo libre	67
8.1. Recomendaciones generales.....	69
8.2. Productos de apoyo	71

Introducción

Este es el volumen 2 de nuestra guía en **Lectura Fácil** “Consejos para hacer las actividades de la vida diaria después del cáncer de mama”.

En este volumen, puedes leer varios consejos para hacer tareas del día a día que pueden ser difíciles para ti tras el cáncer de mama.

Al igual que el volumen 1, cada capítulo ofrece consejos sobre varias tareas.

Puedes leer el volumen entero o buscar la tarea que te interesa.

En este volumen, te damos información muy útil para hacer las siguientes tareas:

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.

1. Cuidar tu casa,
es decir, barrer, fregar y limpiar,
entre otras tareas.
2. Cuidar tu ropa
es decir, lavarla,
secarla y plancharla.
3. Ayudar a mover
a otra persona.
4. Cuidar de tus mascotas.
5. Usar el transporte público,
como el autobús,
y conducir un coche.
6. Empujar
y abrir una puerta pesada.
7. Usar el ordenador
y el teléfono móvil
8. Disfrutar de tu ocio
y de tu tiempo libre

En este volumen,
usamos las palabras consejos
y recomendaciones.

Recuerda que estas 2 palabras significan
lo mismo.

Al final de cada capítulo,
puedes encontrar una lista de productos de apoyo
para hacer las tareas con menos molestias
y con menos esfuerzos.

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

Estos productos pueden ser:

- Aparatos
- Equipos
- Tecnología

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

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

Por último, recuerda que es posible que en este volumen no encuentres la información que te interesa.

Si es así, puedes buscarla en el volumen 1 de esta guía.

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. Cuidado de la casa

Cuidar la casa incluye las tareas para limpiar y organizar la casa.

En este capítulo te damos algunas recomendaciones generales.

Las recomendaciones generales son las que puedes seguir siempre con todas las tareas que tienen que ver con el cuidado de la casa.

Tras las recomendaciones generales, tienes consejos para las siguientes tareas:

- Barrer y fregar los suelos, limpiar los techos y las lámparas
- Limpiar paredes, espejos, cristales y **azulejos**
- Subir y bajar persianas
- Limpiar y sacudir alfombras
- Sacar la basura

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

Un **azulejo** es una pieza de cerámica que se pone en las paredes o en los suelos.

Puede ser de colores y puede usarse para decorar.

1.1. Recomendaciones generales

- Pide ayuda a otras personas para las tareas más pesadas y que necesitan más **esfuerzo físico**.

El **esfuerzo físico** es el necesario para tareas difíciles o duras, como levantar sillones u otros objetos pesados.

- Usa máquinas que te hagan la tarea más fácil. Por ejemplo, puedes usar una aspiradora.
- Descansa entre tareas.

1.2. Barrer y fregar el suelo, limpiar los techos y limpiar las lámparas

- Limpia el suelo con un robot aspirador.

Hay robots aspirador que friegan el suelo.

- Usa cubos con ruedas y pedal para fregar.

Pisar el pedal del cubo quita el agua de la fregona que sobra y así no tienes que hacer fuerza para escurrirla.



- Llena el cubo hasta la mitad para que pese menos.
- Usa una **mopa** de mango largo o una escoba de techo para limpiar paredes, techos o muebles altos.

Coge la **mopa** con las 2 manos.

- Usa una escalera para llegar a los sitios más altos que quieres limpiar.

La escalera debe tener escalones anchos y estar cubierta con material **antideslizante**.

- Agárrate con el brazo sano cuando subas la escalera si tienes problemas de **sensibilidad**.

Una **mopa** tiene un palo largo y unos hilos o tiras en la punta.

Antideslizante es que impide que algo deslice o patine.

- Si tienes problemas de **sensibilidad** en los pies, usa zapatos cerrados que te agarren bien el pie.
- Haz las tareas con el brazo sano siempre que puedas.

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

1.3. Limpiar paredes, espejos, cristales y azulejos

- Usa máquinas o robots que hagan la tarea por ti siempre que puedas.

Por ejemplo, puedes usar un robot limpiacristales.
- Pide que te bajen los objetos que están en los sitios altos y que tienes que limpiar.

Por ejemplo,
pide a alguien
que te baje los cristales de las ventanas.

- Si no puedes bajar los objetos,
usa una banqueta o una escalera
para llegar a los lugares más altos.
- La escalera
debe tener escalones anchos
y estar cubierta
con material **antideslizante**.
- Usa escobas o **mopas**
con mango largo
para llegar a las zonas más altas
sin levantar mucho el brazo.

Coge el mango
con las 2 manos.
- Usa productos anti-grasas
y anti-cal
que ayudan a quitar la suciedad.

Así tendrás que esforzarte menos
para limpiar.

Antideslizante

es que impide
que algo deslice
o patine.

Una **mopa**

tiene un palo largo
y unos hilos o tiras
en la punta.

- Ponte guantes para no hacerte daño con los productos de limpieza.

1.4. Subir y bajar persianas

Lo ideal es tener persianas automáticas que suben y bajan cuando le das a un botón.

Si esto no es posible, sigue los consejos que tienes a continuación:

- Usa las 2 manos o solo el brazo que no te duele.
- Sube o baja las persianas poco a poco y con **lentitud**.

Hacer algo con **lentitud** es hacerlo con tranquilidad y sin prisa.

- No intentes subir toda la persiana de una sola vez.
Hazlo en varios pasos.

1.5. Limpiar y sacudir las alfombras

- Usa una aspiradora o una **escoba eléctrica** siempre que sea posible.
- Si las alfombras son pequeñas y se pueden limpiar con agua, lávalas en la lavadora.
- Cuelga las alfombras en un balcón o en un tendedero.

Tras colgar las alfombras, cepíllalas o dales golpes con una escoba.

Usa el brazo sano.

Una **escoba eléctrica** es un aspirador con forma de escoba.
Se usa enchufado o con la batería cargada.

1.6. Bajar la basura

- Compra bolsas con cordón o bolsas grandes que sean fáciles de atar.
- Baja la basura con frecuencia. Lo mejor es tirar poca basura al contenedor cada vez.
- Busca contenedores con pedal.

Puedes abrirlos solo con pisar el pedal.

Estos contenedores son mejores que los que tienen tapa.

Si no hay contenedores con pedal, abre la tapa del que hay con el brazo sano.

1.7. Productos de apoyo

- Materiales **antideslizantes** para suelos y escaleras
- Objetos para abrir y cerrar ventanas
- **Extensores sin función de agarre**

Antideslizante

es que impide que algo deslice o patine.

Un **extensor sin función de agarre**

permite llegar a un objeto de forma fácil.



Capítulo 2. Cuidado de la ropa

El cuidado de la ropa incluye las siguientes tareas:

- Lavar la ropa
- Secar la ropa
- Planchar la ropa

En este capítulo tienes consejos para hacer estas 3 tareas.

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

2.1. Lavar la ropa

- Evita lavar la ropa a mano.

En su lugar,
usa la lavadora.

- Si tienes que lavar a mano,
usa escurridores de ropa
para que no salga mucha agua
y no tener que hacerlo
con las 2 manos.

2.2. Secar la ropa

Lleva la ropa a tender
en un carrito con ruedas.

- Si llevas la ropa en los brazos,
haz varios viajes
e intenta no cargar peso.

- Usa tendedores de interior, de los que puedes tener en casa. Pueden ser tendederos de suelo o del tipo persiana.

- Cuelga la ropa en perchas y luego cuelga las perchas en el tendedero.

Esto ayuda a que se arrugue menos la ropa y luego será más fácil plancharla.

- Pide ayuda a otra persona si tienes que tender ropa grande y pesada, como un abrigo o una manta.

- Si te es posible, pon la ropa en la secadora.

Así no tendrás que tenderla.

- Puedes usar pinzas para la ropa que tienen el muelle suave o el mango largo.



2.3. Planchar la ropa

- Intenta planchar lo menos posible:

No planches la ropa interior,
las sábanas
y las toallas.

- Compra ropa hecha con tejidos que no hay que planchar, como lana, poliéster o cachemira.
- Si es posible, plancha sentada.
- Usa una plancha que plancha en horizontal, no en vertical.
- Planchar en horizontal es mejor para los brazos y para los hombros.
- Usa una plancha ligera y no la llenes del todo de agua.

Así, la plancha pesará menos.

- Si tienes miedo a quemarte con la plancha, ponte un guante de protección **térmica** en la mano que te duele.

Térmica

se refiere a la temperatura y al calor.

2.4. Productos de apoyo

- Plancha
- Tabla de planchar
- Cesto con ruedas para la ropa
- Escurridores para la ropa
- Pinzas para colgar la ropa
- Tendedero
- Secadora



Capítulo 3. Ayudar a mover a otra persona

Ayudar a mover a otra persona
es una tarea muy difícil.

Necesitas fuerza y habilidad
para hacer esta tarea.

En este capítulo
te damos algunos consejos
para hacerla.

Pero el consejo más importante es **delegar** y que otra persona haga esta tarea.

Otro consejo muy importante es pedir ayuda y no hacerlo sola.

Si hay que coger pesos grandes o moverlos, lo mejor es hacerlo entre 2 personas.

Si estás sola, haz todo lo posible para mover a la otra persona con el brazo no operado.

A continuación te ofrecemos varios consejos para hacer las siguientes tareas:

- Levantar, mover, coger a un bebé o un niño pequeño

Delegar

es dar permiso o poder a una persona para que actúe en lugar de otra.

- Levantar, mover
o pasear a una persona mayor

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

3.1. Levantar, mover, coger a un bebé o a un niño pequeño

- Usa un carrito de bebé
o una silla de paseo
que tenga un mango único.
Así podrás guiar el carrito
con casi una sola mano.
- Si tiene más de 10 meses,
deja que el niño
se suba o baje solo
del carrito
o de la trona de la comida.

Pon una pequeña banqueta
para que el niño se suba.

Puedes ayudarlo
con una mano.

- Puedes usar un fular portabebés.

Con el bebé
en el fular,
puedes acunarlo
sin llevarlo en los brazos.

Si te han hecho
una **linfadenectomía**,
pregunta al médico especialista
si puedes usar
este tipo de fular.



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

3.2. Levantar, mover o pasear a una persona mayor

Hay varios productos útiles
que puedes comprar en **ortopedias**
para hacer estas tareas.

A continuación,
tienes información
sobre algunos de ellos:

Una **ortopedia**
es una tienda
en la que puedes comprar
productos de apoyo.

- **Escalera de cuerda**

Si tienes que ayudar a una persona a sentarse, puedes ofrecerle una **escalera de cuerda** para que lo haga sola.

La **escalera de cuerda** es una escalera pequeña de cuerda que se engancha en los pies de la cama.

- **Andador**

Si paseas con una persona con dificultades para moverse, puedes decirle que use un bastón, una muleta o un **andador**.



El **andador** ayuda a caminar a las personas con poca fuerza en las piernas.

También puedes pedirle que se agarre a tu brazo sano.

- **Silla de ruedas**

- con las ruedas de atrás pequeñas**

Si la persona mayor no camina y tienes que empujar una silla de ruedas, las sillas que tienen las ruedas de atrás pequeñas son más fáciles de usar. También hay sillas de ruedas eléctricas con mando.

La persona que cuida a la otra persona en silla de ruedas puede usar el mando de la silla.

- **Tabla de transferencia**

Puedes usar tablas de **transferencia** para mover a una persona sentada a una silla de ruedas.

Las tablas de **transferencia** se apoyan en la silla de ruedas y en el sitio en el que la persona se va a sentar.

La **transferencia** es el movimiento que hay que hacer para cambiar a una persona de posición.

Por ejemplo, es el movimiento de pasar a una persona de su silla de ruedas a otro asiento o a la cama y también del asiento o cama a la silla de ruedas.



Ayudan a las personas a deslizarse para cambiar de un sitio a otro, en vez de tenerse que levantar.

Debes pedirle a una **terapeuta ocupacional** que te explique cómo usarlas ya que es necesario seguir algunas instrucciones.

Una **terapeuta ocupacional** es una profesional de la sanidad que ayuda a las personas con alguna dificultad a hacer actividades que les permitan tener una vida plena e independiente.

3.3. Productos de apoyo

- Escaleras de cuerda
- Andadores
- Sillas de ruedas
con las ruedas de atrás pequeñas
- Tablas de transferencia



Capítulo 4. Cuidado de mascotas

Cuidar de las mascotas
incluye varias tareas:

- Pasear a las mascotas
- Alimentarlas
- Mantener su limpieza y su aseo
- Jugar con ellas

A continuación,
te ofrecemos varias recomendaciones generales
y otras sobre las tareas de cuidado
de las mascotas.

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

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

4.1. Recomendaciones generales

La primera recomendación
es pedir ayuda
y no cuidar de tu mascota tú sola.

Si no puedes tener ayuda,
intenta hacerlo todo
con el brazo sano.

Nuestras recomendaciones generales son:

- Ten siempre preparados todos los objetos y productos que vas a necesitar para cuidar de tu mascota.
- Siempre que puedas, haz las tareas sentada.

4.2. Pasear a las mascotas

- Prepara todo lo que necesites: la bolsa para recoger la caca, unos guantes y una botella de agua.
- Lleva la correa con el brazo sano o usa una **correa para la cintura o pecho**.



La **correa para la cintura o pecho**

es una correa que te atas a la cintura o te cruzas sobre el pecho y así no tienes que hacer fuerza con el brazo.

- Si tu mascota no es muy grande, usa una correa **extensible**.
Esta correa permite a tu mascota moverse sin que tengas que andar mucho.

Extensible

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

- Si estás muy cansada, da paseos más cortos en momentos diferentes del día.
- Ve a lugares en los que puedas dejar libre a tu mascota sin tener que sujetarla con la correa.
- Si tu mascota tira mucho de la correa, puedes pedir ayuda a un **etólogo** para que le enseñe a no tirar tanto.

Un **etólogo**

es un profesional que estudia el comportamiento de los animales y cómo cambiarlo.

4.3. Alimentar a las mascotas

- Si tu mascota come pienso seco, cómpralo en bolsas pequeñas porque pesan menos que las grandes.
- Si come comida en lata, compra latas que tengan abrefácil.

Si no tienen abrefácil, usa un producto de apoyo para abrirlas.

- Usa **dispensadores recargables** para agua y para alimentos.

Usa recipientes pequeños para poner agua en los dispensadores.

Los dispensadores recargables son automáticos.

Los **dispensadores recargables** son recipientes que puedes usar varias veces y en los que puedes poner la comida o el agua.

Los animales pueden ir a estos recipientes que van soltando la comida o el agua mientras los toman.

Ello te permite cargarlos de agua y de comida una vez a la semana.

Lo bueno de estos dispensadores es que sueltan la comida y la bebida hasta que se acaban.

Así, solo tienes que coger la comida y la bebida de los animales con poca frecuencia.

4.4. Higiene de las mascotas

- Para no quemarte con el agua, comprueba su temperatura con un termómetro o mojándote con la mano o el **codo** del brazo sano.
- Prepara todo lo necesario antes del baño, como, por ejemplo, el champú, el cepillo, el peine y la toalla.

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



Ten todos los objetos cerca de ti antes de empezar.

- Si hace calor, deja que tu mascota se seque al aire libre.
- Si usas toallitas para limpiar a tu mascota, hazlo siempre con el brazo sano.

Limpia a tu mascota por partes en varios momentos del día.

No hace falta limpiarlo al completo de una vez.

- Evita que tu mascota te arañe.

Puedes llevarlo al veterinario para que le corte las uñas.

Ponte ropa gruesa y guantes cuando tengas que bañarlo.

Esto es muy importante si te han hecho una **linfadenectomía**.

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

- También puedes llevar a tu mascota a una peluquería de animales. Allí, otra persona la limpiará.

4.5. Jugar con las mascotas

- Juega con tu mascota en momentos cortos de tiempo y con pausas a lo largo del día.
- No juegues con tu mascota a juegos que te pidan mucho esfuerzo, como, por ejemplo, quitarle un juguete de la boca.
- Procura no jugar a lanzarle la pelota. Si quieres hacerlo, usa una pelota o juguete que no pese o un **lanzapelotas**.

Un **lanzapelotas** sirve para tirar las pelotas.

Puede ser manual o automático.



4.6. Productos de apoyo

- **Utensilios**

para abrir recipientes,
como un abrelatas
o un abrebotellas

Un **utensilio**
es un objeto
de uso doméstico.



Capítulo 5. Usar el transporte público y conducir

En este capítulo,
puedes leer varias recomendaciones
para las siguientes actividades:

- Ir de un sitio a otro
en transporte público
- Conducir
y ponerte el cinturón de seguridad

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

5.1. Uso del transporte público

Dependiendo del sitio en el que vives, puede haber diferentes tipos de transporte público, como, por ejemplo, autobús, metro o tranvía.

A continuación te damos varios consejos.

Antes de salir, mira bien los horarios del transporte y los **trasbordos** que tengas que hacer.

- Ve con **tiempo de antelación** para no correr.

Un **trasbordo** es coger varios transportes para llegar a un sitio.

Un ejemplo es coger dos autobuses para ir al cine de tu ciudad o pueblo.

Ir con **tiempo de antelación** a un sitio es ir pronto, con el tiempo suficiente para llegar con tranquilidad.

- Cuando entres en el autobús
o en el metro,
protégete el pecho
con los brazos.

También puedes coger el bolso
con las 2 manos
y colocarlo delante del pecho.

- Siempre que puedas,
siéntate
y no viajes de pie.
- Si no hay ningún asiento libre,
busca una esquina
para estar de pie.
- Si no hay ninguna esquina libre
y tienes que agarrarte a las barras,
hazlo con el brazo sano.

Agárrate a las barras verticales
y pon la mano a la altura
del pecho.

- Si vas a viajar en un autobús que va a otra ciudad o a otro pueblo o vas a coger un taxi, pídele al conductor que ponga tus maletas en el maletero.
- Algunas compañías de transporte ofrecen un servicio de ayuda al viajero.

Puedes pedir este servicio cuando compras el billete.

Las personas que trabajan en este servicio te pueden ayudar a, por ejemplo, subir las maletas al tren.

5.2. Conducir y ponerte el cinturón de seguridad

- No conduzcas si es difícil para ti.

Procura que otra persona te lleve a los sitios.

- Conduce coches con **dirección asistida** o **coches de cambio automático**.

Esto es importante, sobre todo, si el pecho operado es el derecho porque cambiamos las marchas con el brazo derecho cuando conducimos.

- Recién operada, procura no ir muy lejos con el coche.

La **dirección asistida** es una ayuda que permite girar el volante sin esfuerzo a la persona que conduce.

Un **coche de cambio automático** no tienen palanca de cambio de marchas.

Haz viajes cortos.

Cuando te sientas mejor,
podrás conducir más tiempo
y más lejos.

- Procura conducir en los momentos de menos tráfico para no cansarte.
- Si te cuesta mucho girar el volante, puedes usar una **adaptación**.

Pregunta a una persona experta en este tema.

- Usa un **manguito acolchado** en el cinturón de seguridad.
- Ponte el cinturón con el brazo sano.
- También puedes pedir ayuda a otra persona, como tu acompañante o la persona que conduce el coche.

Una **adaptación del volante** tiene un pomo redondo que te permite girar el volante con un solo brazo.

Un **manguito acolchado** es una almohadilla pequeña que puedes poner en el cinturón de seguridad.

El manguito te protege del daño que el cinturón puede hacerte en el pecho o en el hombro.



5.3. Productos de apoyo

- Adaptaciones para controlar la velocidad
- Adaptaciones para controlar el freno y encender o apagar el **freno de mano**
- Adaptaciones para el **sistema de dirección** del coche.
- Cinturones de seguridad

El **freno de mano** tiene una palanca que permite parar el coche del todo.

Está cerca del asiento del conductor.

El **sistema de dirección** permite mover las ruedas delanteras para controlar dónde va el coche.



Capítulo 6. Empujar y abrir una puerta pesada

Abrir y empujar una puerta pesada puede ser una tarea difícil, sobre todo, si te duele, estás muy cansada o te han hecho una **linfadenectomía**.

Algunas puertas pesadas son, por ejemplo, las puertas para entrar a los edificios.

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

Te damos varios consejos en este capítulo y una lista con varios productos de apoyo al final.

Los consejos son los siguientes:

- Si puedes, deja la puerta abierta.
- Antes de ir a un edificio nuevo para ti, pregunta o comprueba cuántas entradas tiene.
- Entra al edificio por la entrada que tenga una puerta menos pesada.

Si tienes problemas para girar la llave, puedes usar un **llavero adaptado**.

Puedes comprarlo en una **ortopedia**.

Un **llavero adaptado** ayuda a reducir la fuerza para girar la llave.

Una **ortopedia** es una tienda en la que puedes comprar productos de apoyo.

- En las puertas en las que tienes que **empujar** para entrar, empuja con el culo y no con los brazos.

- En las puertas en las que tienes que tirar para entrar, tira con el brazo sano.

Para tirar de la puerta, pega el **codo** al cuerpo todo lo que puedas para que no te duela.

Cuando tires de estas puertas pesadas, pon el pie entre la puerta y el marco.

Usa el cuerpo para terminar de abrir la puerta.

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



6.1. Productos de apoyo

- **Pasamanos**
y barras de apoyo
- Objetos para abrir
y cerrar puertas
- Llaveros adaptados

Un **pasamanos** es una barra sujeta a la pared que permite agarrarse o apoyarse.



Capítulo 7. Uso del ordenador y del teléfono móvil

En este capítulo,
te damos varias recomendaciones
para usar el ordenador
y el teléfono móvil.

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

7.1. Uso del ordenador

- No estés demasiado tiempo con la misma postura.

Haz movimientos pequeños y cambia de postura cada 30 minutos.

- Siéntate en una silla cómoda y usa una mesa adecuada para usar el ordenador.

Para estar sentada bien frente al ordenador, debes tener los pies y la espalda apoyados.

La mesa tiene que estar a la altura correcta para apoyar el antebrazo y tener bien colocado el hombro.

El teclado

tiene que estar colocado
de forma que no tengas
que flexionar la muñeca.

La pantalla del ordenador
debe estar a la altura
de los ojos.

- Si vas a trabajar mucho tiempo
con el ordenador,
divide la tarea en actividades pequeñas
que puedas hacer en varios momentos
del día.

También puedes hacer las tareas
en los momentos
en los que estés menos cansada,
por ejemplo,
por las mañanas.

- Si tienes que escribir con el ordenador
y eso es un problema,
puedes usar un programa informático
que convierte la voz
en texto.

Solo tienes que instalarlo en tu ordenador y **dictarle** lo que quieres escribir.

- Si usas el ratón con el brazo operado, procura apoyar el **codo**.
- Puedes usar una alfombrilla con soporte de muñeca.



Esta alfombrilla tiene una zona elevada que te ayuda a tener la muñeca de forma más cómoda.

Dictar

es decir algo al ordenador o a una persona con las pausas necesarias para que vaya escribiendo.

El codo

es la articulación que une el brazo con el antebrazo.



- También puedes usar un ratón **ergonómico**.

Con un ratón ergonómico, puedes colocar la muñeca en una posición cómoda y con una postura mejor para el brazo.



Ergonómico

es una palabra que viene de **ergonomía**.

La **ergonomía**

es adaptar objetos o muebles a las personas que los usan para que puedan ponerse en una postura que evite dolores o daños.

7.2. Uso del teléfono móvil

- Sujeta el teléfono móvil con el brazo sano.
- Puedes poner el teléfono móvil en un soporte.



- Puedes usar auriculares o manos libres.
- Así no tienes que sujetar el teléfono con la mano.



- Manda audios en lugar de escribir mensajes.
- También puedes usar el **transcriptor de voz** de tu teléfono móvil.
- Si tienes que escribir con el teclado, usa el brazo sano y cambia de dedos.

No escribas solo con el pulgar porque puedes hacerte daño.

El **transcriptor de voz** es una función del teléfono móvil que pasa a texto escrito lo que dices.

- También puedes usar un puntero de pantalla táctil, que es como un bolígrafo para el teléfono móvil.
- Si vives en un sitio en el que hace frío, puedes usar guantes con huella para escribir.

Estos guantes te permiten escribir en el móvil sin problemas.

7.3. Productos de apoyo

- Micrófonos
- Auriculares
- Accesorios para el teléfono móvil, como los soportes
- Ratones ergonómicos



Capítulo 8. Ocio y tiempo libre

El ocio y el tiempo libre son muy importantes en las vidas de todas las personas.

Recuerda que es importante el equilibrio entre ocio y tiempo libre y el trabajo.

Hay muchas actividades de ocio y tiempo libre que puedes hacer.

Lo ideal es elegir actividades que tengan relación con tus intereses.

Como hay muchas actividades, es difícil dar unas recomendaciones para todas.

Por ello, te damos algunas recomendaciones generales.

Si tienes problemas para hacer una actividad, recuerda que es importante buscar una **terapeuta ocupacional** que te ayude.

Puedes leer nuestras recomendaciones generales en este capítulo.

Las recomendaciones generales son las que puedes seguir siempre en tu ocio y tu tiempo libre.

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

Una **terapeuta ocupacional** es una profesional de la sanidad que ayuda a las personas con alguna dificultad a hacer actividades que les permitan tener una vida plena e independiente.

8.1. Recomendaciones generales

- Pregunta a tu **médico**, a tu **fisioterapeuta** o a tu **terapeuta ocupacional** por las actividades de ocio que más se adapten a ti.
- Si optas por hacer ejercicio físico, intenta no hacerlo durante más de 45 minutos.
- Si la actividad de ocio es sobre una mesa, procura que esté a una altura correcta.

La altura correcta es que el brazo quede apoyado con comodidad en la mesa.

- No estés mucho tiempo en la misma posición.
- Cambia de postura al menos cada 30 minutos.

Un **fisioterapeuta** es una profesional de la **fisioterapia**.

La **fisioterapia** es el método y tratamiento terapéutico que trata problemas físicos sin medicamentos.

Usan el frío, el calor, la luz, los masajes y algunos ejercicios.

- Si te gusta mucho leer, procura no sujetar el libro durante mucho tiempo.

Puedes leer libros de bolsillo, que pesan menos.

También puedes usar un **atril** para sujetar los libros.

Además, puedes leer en un libro electrónico, que tampoco pesa mucho.

- Si te gusta la jardinería, usa guantes para no cortarte y cúbrete los brazos para no arañarte.
- Si te gusta coser, es importante no pincharte el brazo que no está sano.

Usa dedales.

Puedes usar dedales largos de **silicona**.

Un **atril** es un mueble con la forma de un plano inclinado.

Algunos tienen pie y otros no.

Sirve para leer libros o partituras de música con comodidad.

La **silicona** es un material blando, flexible y resistente.

8.2. Productos de apoyo

- **Atriles** para libros
- Sujeta libros
- Dedales largos de silicona y otros productos para coser a mano

Un **atril** es un mueble pequeño en forma de plano inclinado que sirve para leer libros de forma cómoda.





**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

**Servicio de Publicaciones e
Imagen Institucional**

ISBN 978-84-18465-93-2



9 788418 465932