



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

## **ORIENTACIONES BÁSICAS PARA EL MEJORAMIENTO DEL DESEMPEÑO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD) DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA.**

**(VERSIÓN CORTA)**

**ESTRATEGIA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL DE  
LAS VÍCTIMAS DEL CONFLICTO CON DISCAPACIDAD**



### **Ministerio de Salud y Protección Social**

Oscar Javier Siza Moreno, Oficina de Promoción Social  
Clemencia Nieto Álzate, Grupo de Gestión en Discapacidad, Oficina de Promoción Social

### **Secretaría de Salud Departamental de Santander**

Alba Nury Ramírez Cano  
Omaíra Sandoval Rojas

### **Secretaría de Salud Departamental de Antioquia**

Jaime Vargas Tovar  
Alexandra Álvarez Ávila

### **Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas**

Leonardo Montenegro, Grupo de Enfoques Diferenciales y de Género  
Lady Bermúdez Rodríguez, Grupo de Enfoques Diferenciales y de Género

### **Agencia de Cooperación Internacional del Japón- JICA**

Equipo Técnico del Proyecto para la Inclusión Social de Víctimas con Discapacidad

### **Elaboración:**

Sorey Mairena Torres, Grupo de Gestión en Discapacidad- Oficina de Promoción Social, Ministerio de Salud y Protección Social.  
Sandra Maritza Escobar Díaz, Grupo de Gestión en Discapacidad- Oficina de Promoción Social, Ministerio de Salud y Protección Social.  
Carolina Evans Dávila, Agencia de Cooperación Internacional del Japón – JICA, Proyecto para la Inclusión Social de las Víctimas del Conflicto con Discapacidad.

2020

## **Contenido**



Introducción .....	4
1. Actividades de higiene y arreglo personal .....	5
1.1. Recomendaciones para el cuidado de la piel .....	6
1.2. Recomendaciones para la Higiene Oral .....	12
2. Recomendaciones básicas para movilidad funcional .....	18
2.1. Recomendaciones para permanecer y moverse en cama .....	18
2.2. Recomendaciones para permanecer sentado .....	24
2.3. Recomendaciones para desplazarse en la casa .....	26
2.4. Recomendaciones para el uso de productos de apoyo para la movilidad (sillas de ruedas, bastones, muletas) .....	27
3. Recomendaciones para la comida y la alimentación .....	29
4. Recomendaciones para las actividades de aseo e higiene en el inodoro .....	35
5. Recomendaciones para la actividad de vestido .....	39
6. Recomendaciones para la salud de los cuidadores y/o personas de apoyo .....	45

## INTRODUCCIÓN



**E**sta cartilla ha sido diseñada como material de apoyo y consulta sobre el cuidado básico diario de la persona con discapacidad física que tenga dificultad para desempeñarse de manera independiente.

Brinda orientaciones y recomendaciones básicas a las personas con discapacidad, su familia, cuidadores y/o personas de apoyo, para apoyar y facilitar el desempeño diario en actividades de alimentación, vestido, aseo e higiene personal y movilidad.

Es importante señalar que las orientaciones y recomendaciones aquí propuestas, no reemplazan ni sustituyen los procesos de rehabilitación que prestan los profesionales en salud, quienes tienen a su cargo hacer un entrenamiento terapéutico individual que le permita a la persona con discapacidad física mejorar su desempeño.

## 1. Actividades de higiene y arreglo personal



**H**acen parte de estas actividades el cuidado de la piel, uñas, cabello, nariz, orejas, la higiene oral, afeitarse y maquillarse.

**Es importante que la persona con discapacidad participe al máximo posible en la realización de ellas,** siempre que sea posible es la persona con discapacidad la que debe decidir la manera como prefiere que sean realizadas.

**Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:**

## 1.1 Recomendaciones para el cuidado de la piel

**Bañarse diariamente** para eliminar residuos de piel muerta (Incluso si el baño es en la cama).



**Secar bien** axilas, codos, ingle, los espacios en los dedos, detrás de las rodillas, orejas y demás zonas donde se realizan pliegues en la piel.



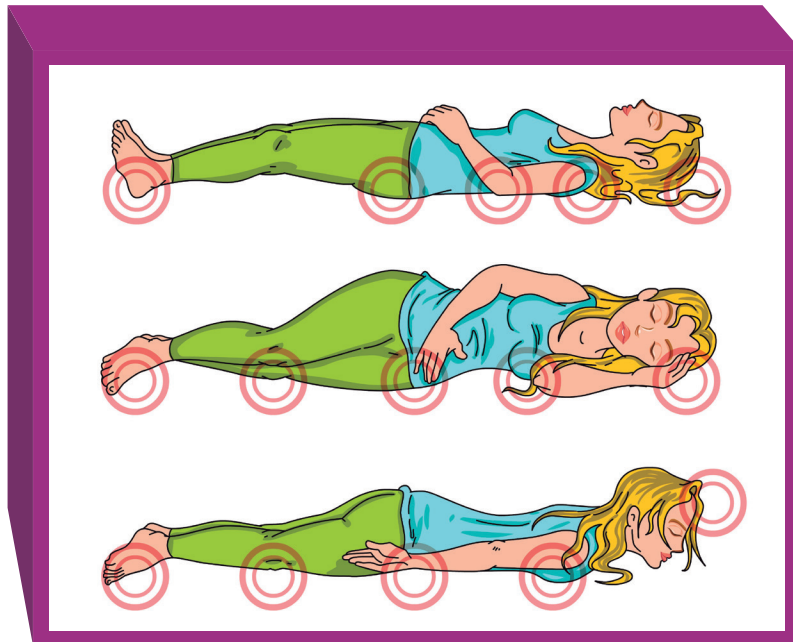
**Hidratar todo el cuerpo** aplicando cremas, lociones o vaselina después del baño (ver imagen).



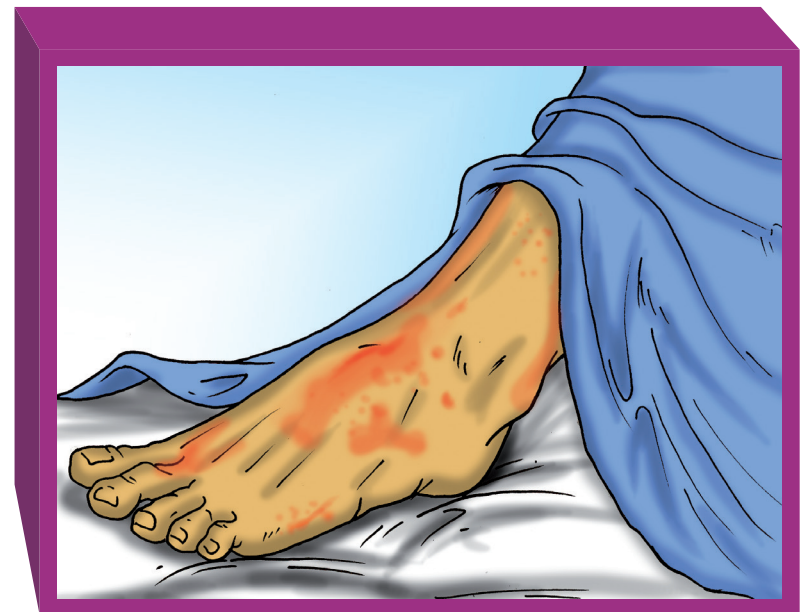
**Para prevenir escara o úlceras por presión,** revisar la piel diariamente con un espejo o con otra persona.



**Tener presente** las zonas más frecuentes donde se presentan escaras.

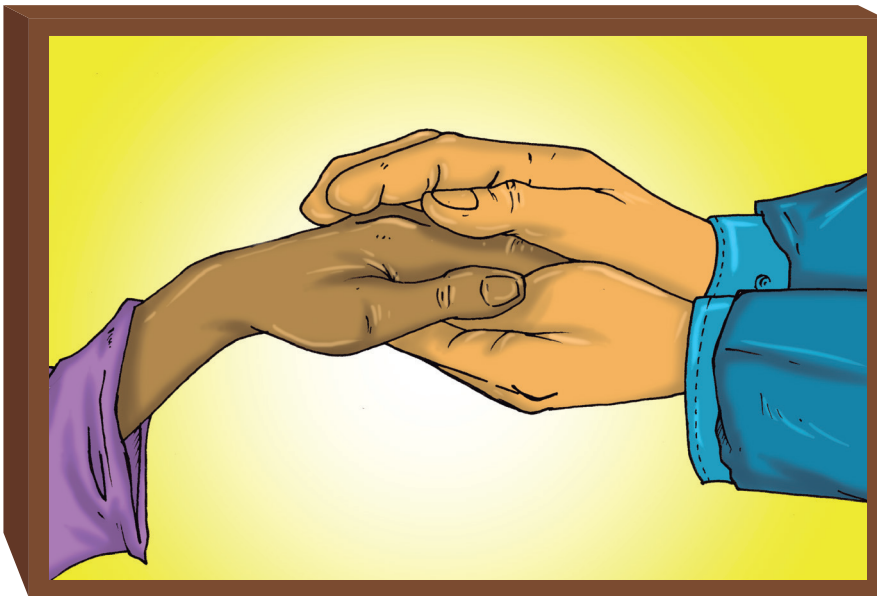


**Acudir al servicio de salud** si se presentan cambios de coloración o lesiones en la piel.



## 1.2 Recomendaciones para la Higiene Oral

**Durante la asistencia,** ser amable y respetuoso cuando se apoye a la persona en esta actividad y promover su participación.



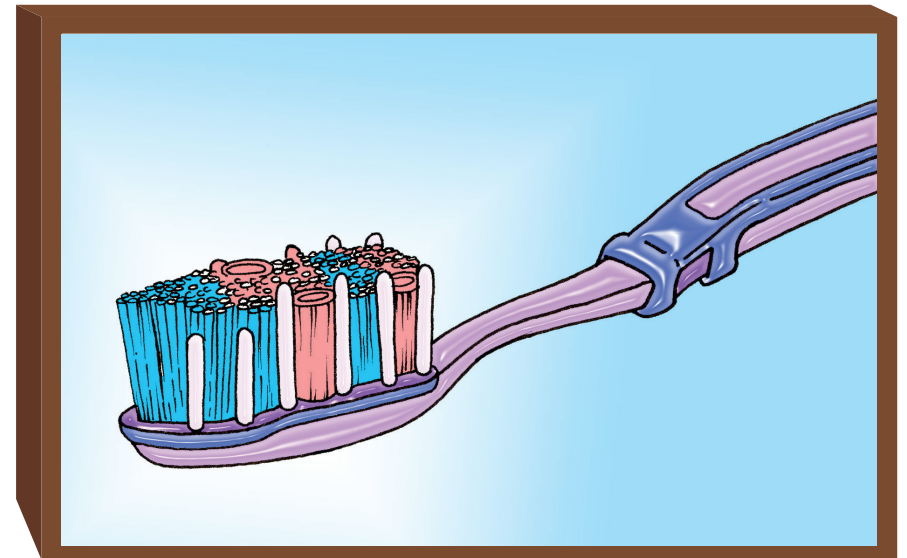
**Realizar el cepillado** después de cada comida y especialmente antes de dormir.



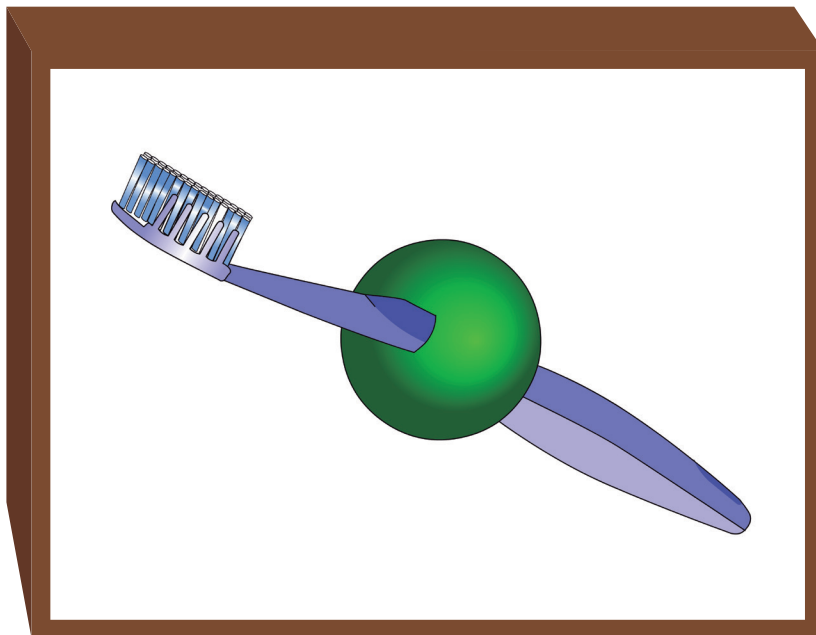
**Verificar** que la cabeza del cepillo tenga el tamaño acorde con la edad de la persona y el tamaño de su boca.



**Utilizar cepillos de dientes con puntas edondeadas** y cambiarlo cuando las cerdas se deformen. Es fundamental cambiar el cepillo de dientes con frecuencia (por lo menos cada tres meses).



**Si la persona no tiene buen agarre**, adecue el mango del cepillo con una cinta adhesiva, esparadrapo o una pelota.



**Asistir a los controles con el odontólogo** por lo menos una vez al año o cuando así lo recomiende, para hacer seguimiento al mantenimiento de la higiene oral.



## 2. Recomendaciones básicas para movilidad funcional

**S**on las actividades diarias relacionadas con moverse en la cama, levantarse y acostarse, pasarse a una silla, permanecer sentado, ponerse de pie y caminar.

En algunos casos, las personas con discapacidad física pueden requerir apoyo o ajustes para realizar estas actividades, para lo cual se dan las siguientes recomendaciones.

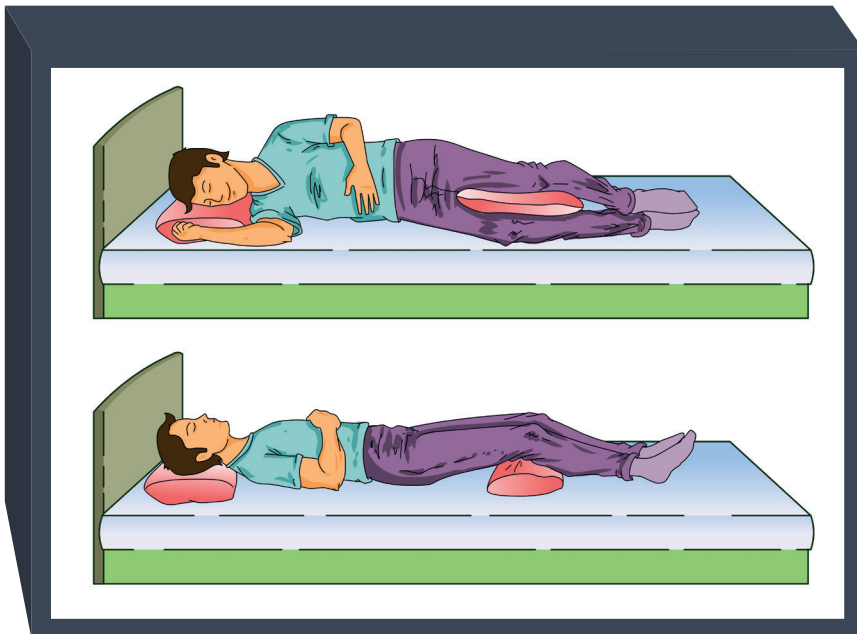
### 3.1 Recomendaciones para permanecer y moverse en cama

Siempre que la condición de salud lo permita, la permanencia en cama debe ser solo para dormir, no para que desarrolle allí todas sus actividades.

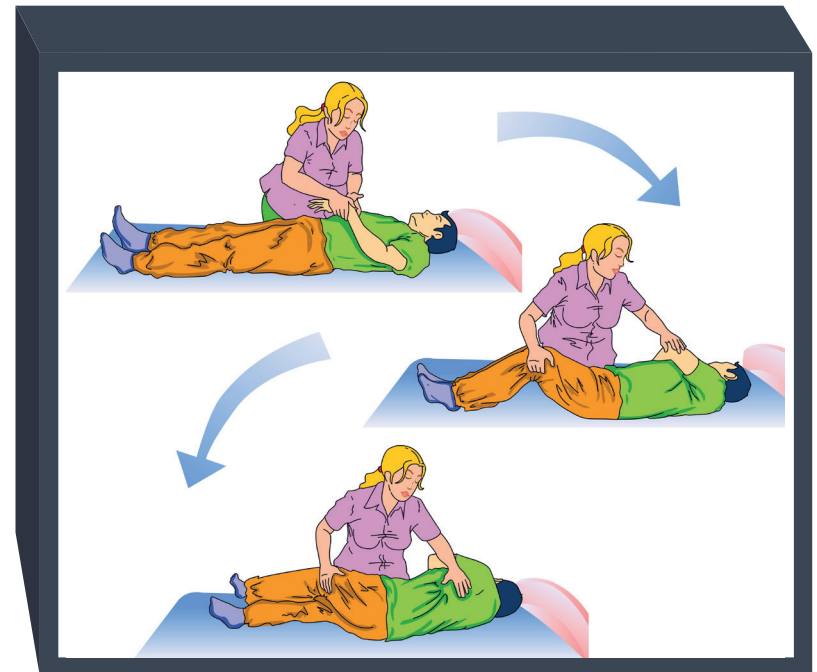
Al tender la cama revisar **que no queden arrugas** en los tendidos.



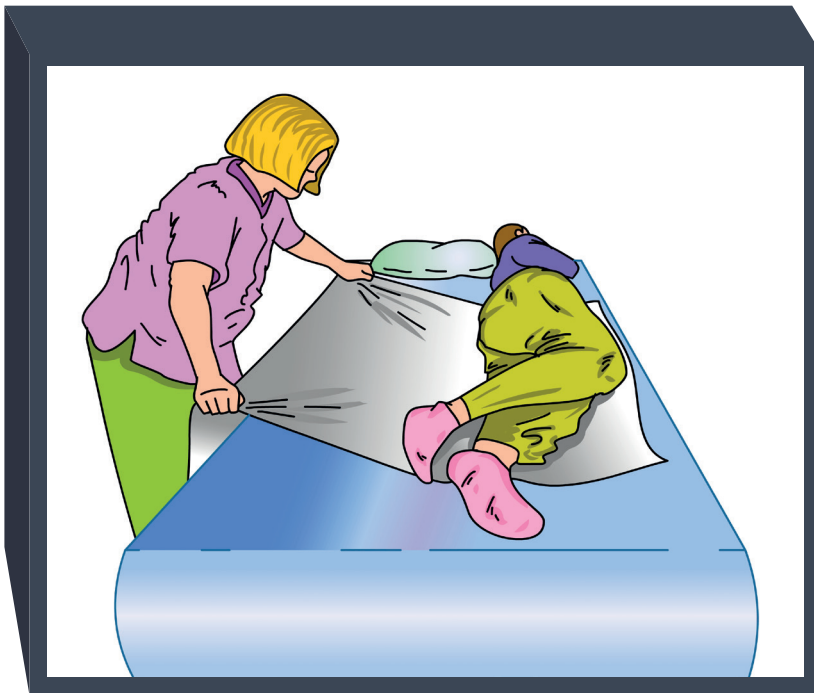
**Para prevenir escaras** programar cambios de posición en la cama, en lo posible cada dos horas.



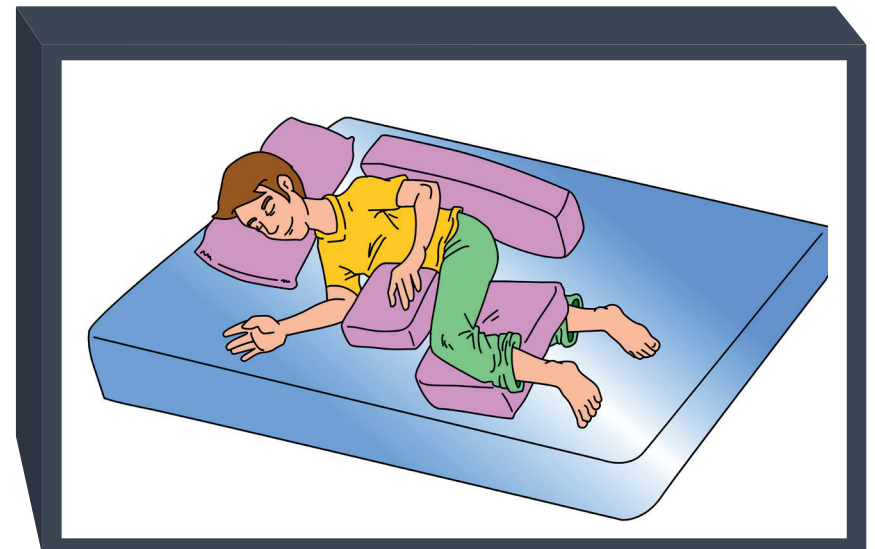
**Para ayudar en los giros** en cama, se recomienda acercarse a la persona con discapacidad, sujetar de los hombros y rodillas flexionadas, avisar a la persona y girar todo el cuerpo al tiempo lentamente.



**Hacer uso de un tendido** que facilite deslizar y movilizar a la persona.



**Utilizar cojines o almohadas** para que la persona tenga una postura correcta en la cama.

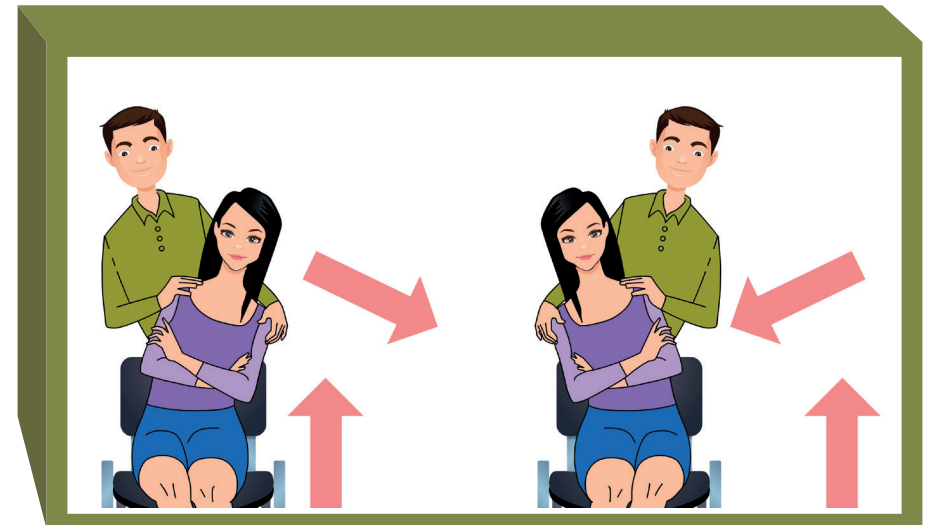


## 2.2 Recomendaciones para permanecer sentado

**Al estar sentado** mantener la espalda recta y los pies apoyados en el piso.

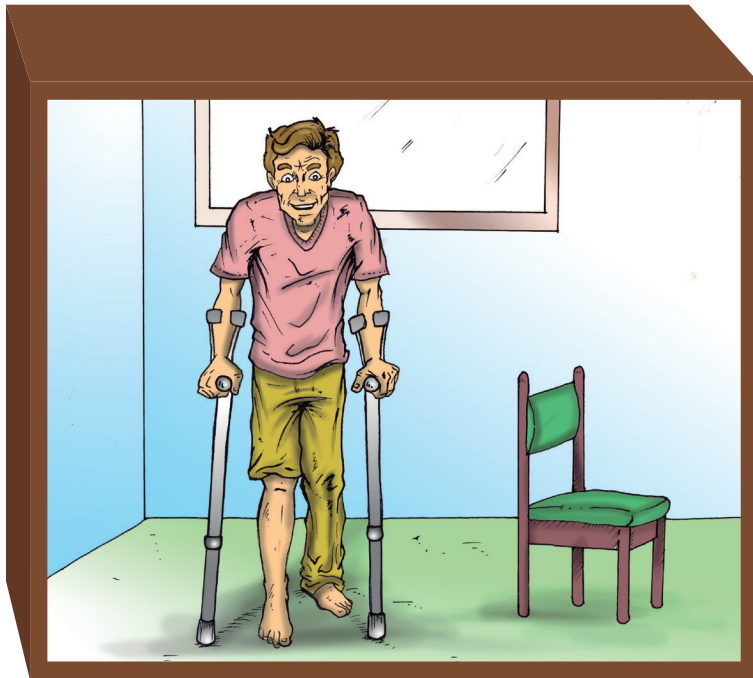


Mientras la persona con discapacidad esté sentada, realizar **cambios de posición** llevando el cuerpo de un lado hacia el otro, cada 30 minutos.



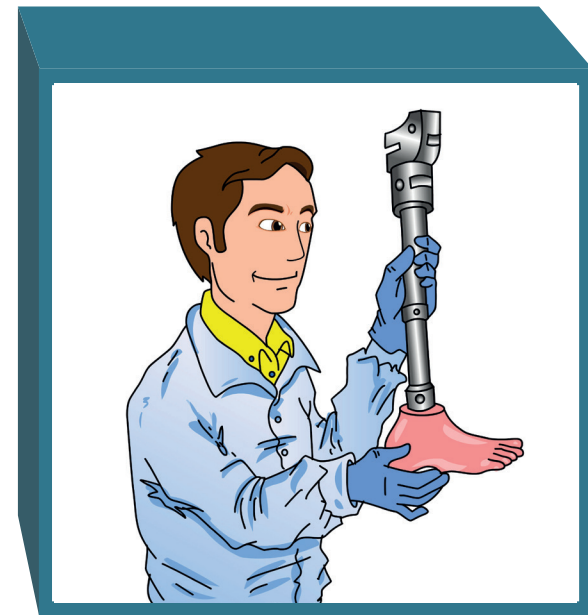
### 2.3 Recomendaciones para desplazarse en la casa

En la casa, **dejar espacios libres de obstáculos** para que la persona se desplace con la silla de ruedas, muletas, bastón y para prevenir caídas.



### 2.4 Recomendaciones para el uso de productos de apoyo para la movilidad (sillas de ruedas, bastones, muletas)

Los productos de apoyo **solo pueden ser prescritos** de manera individual por un médico especialista y requieren del entrenamiento y seguimiento de uso por el personal de salud de rehabilitación.



**Verificar diariamente el estado** de la silla de ruedas, muletas, caminadores o prótesis, y llévelos para el respectivo mantenimiento donde le fueron entregados o consulte con el personal de salud.



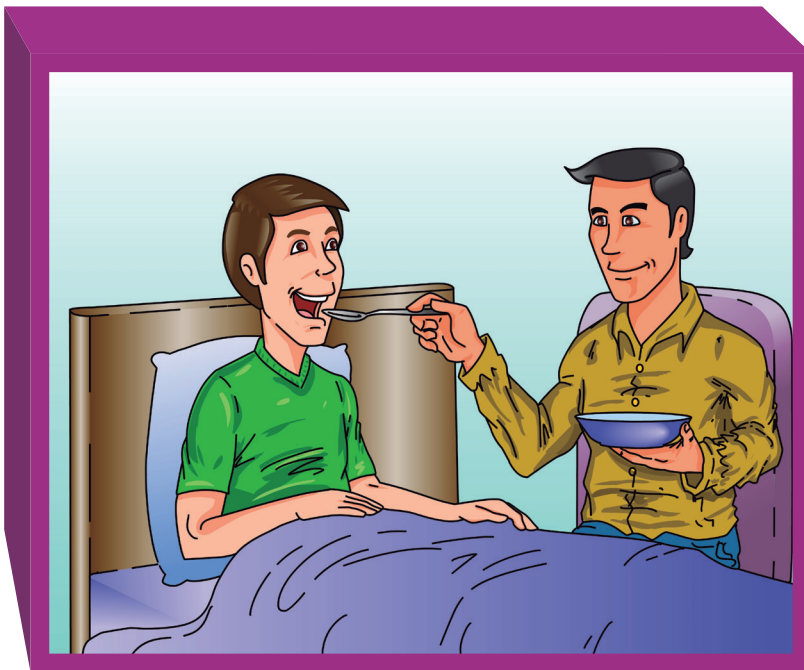
### 3. Recomendaciones para la comida y la alimentación



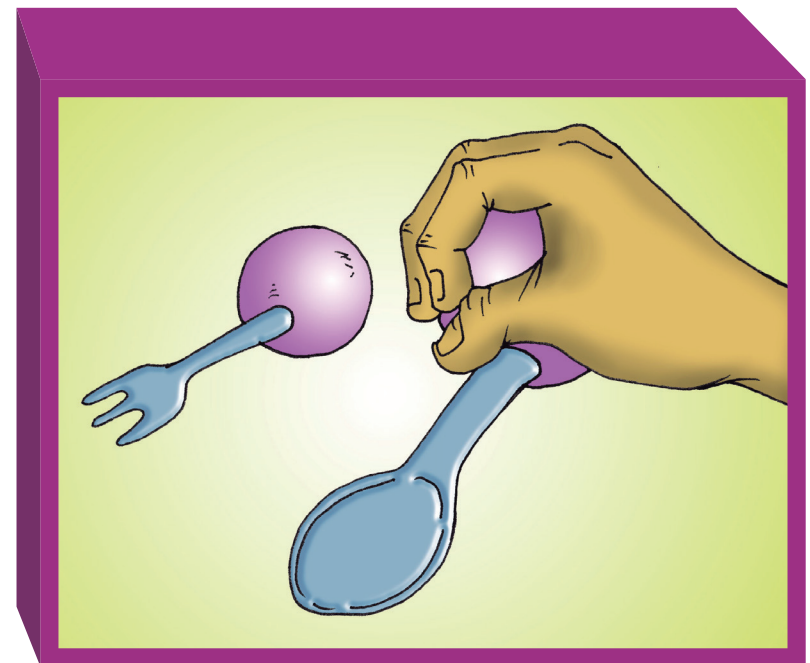
**A** continuación se brindan algunas recomendaciones que pueden facilitar el desempeño de la persona con discapacidad mientras come.

Tener en cuenta establecer horarios de comida, y siempre que sea posible, esta actividad debe hacerse con la familia, en el comedor o el sitio que esté dispuesto.

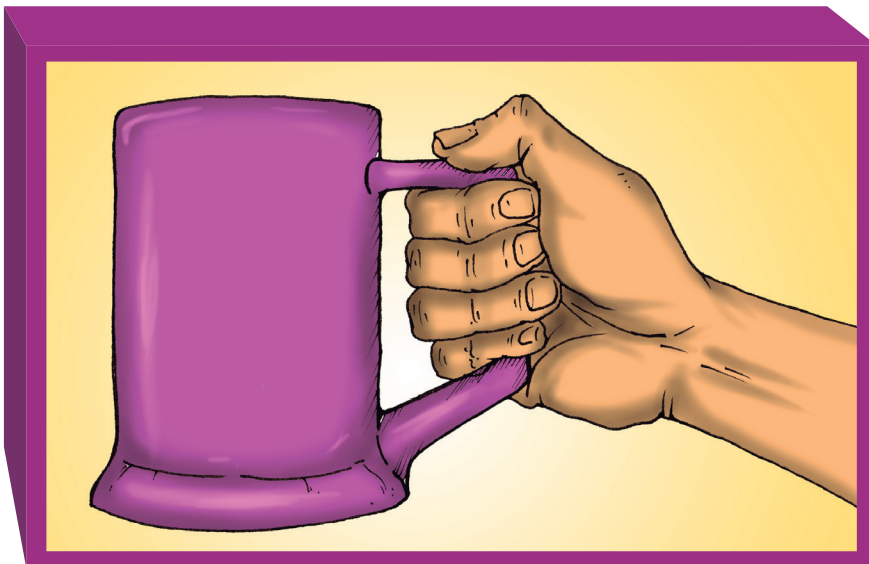
**Si la persona está en cama, debe permanecer sentada,** para prevenir derrames o atoramientos con los alimentos.



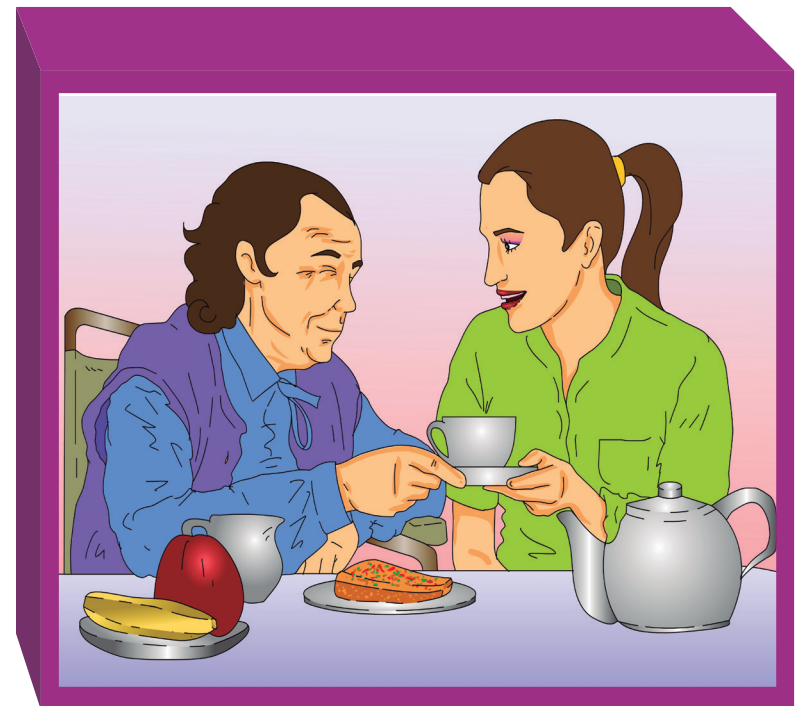
El tamaño de los cubiertos debe ajustarse al tamaño de la boca de la persona. **Para agarrar los cubiertos, pueden adaptarse sus mangos** colocando objetos redondos o sujetándolos con cinta o esparadrapo.



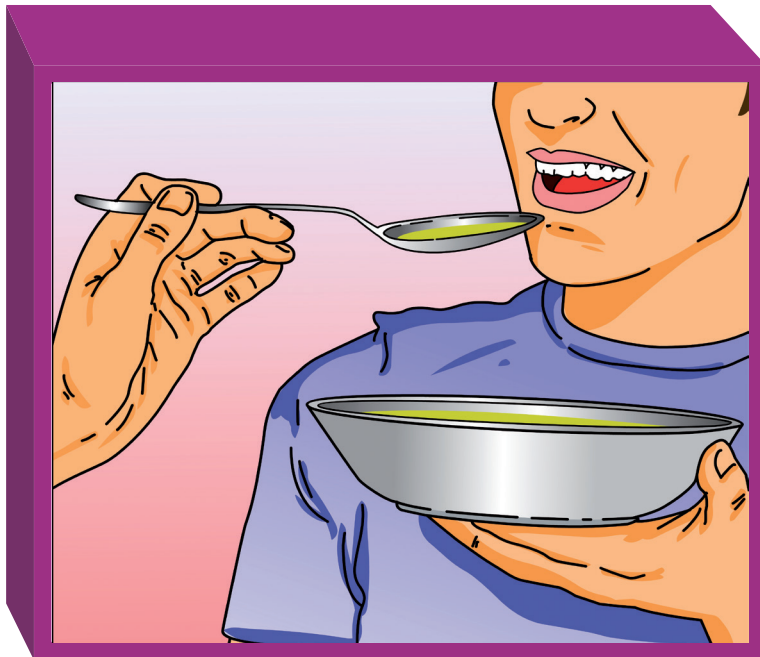
**Los vasos con agarraderas** mejoran la manipulación mientras la persona bebe los líquidos.



Si la persona requiere apoyo para comer, **se recomienda sentarse al lado para ayudarlo.** Ubicar los alimentos en frente de la persona para que participe en la selección del alimento que desea comer.



**Para evitar atoramientos,** se recomienda ubicar el alimento o cubierto sobre la lengua sin llevarlo muy atrás.

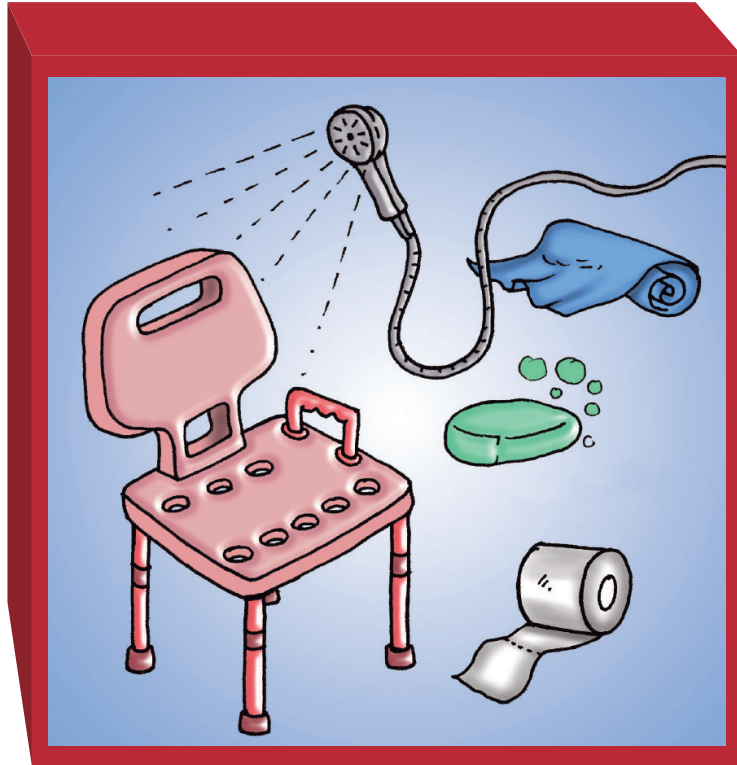


#### 4. Recomendaciones para las actividades de aseo e higiene en el inodoro

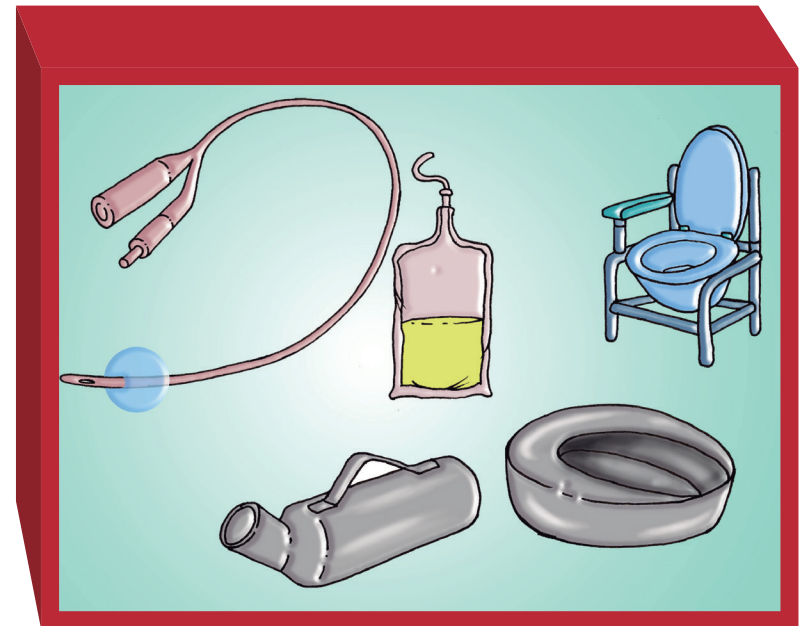


**C**omprenden las actividades de ir al baño y usar el inodoro, es necesario siempre establecer con la persona con discapacidad en qué apoyarla y cuál es la manera en que se siente más cómoda para realizar estas actividades.

**Hacer un adecuado aseo e higiene** de las partes del cuerpo después de la eliminación. Revisar siempre el estado de la piel de estas zonas (para evitar lesiones en la piel).



**Seguir las recomendaciones brindadas por el personal de salud,** para el manejo de la sonda vesical en los casos que sea requerida.



**Establecer horarios** de cambios de pañal o de eliminación en el inodoro, pisingo, pato o silla de baño.



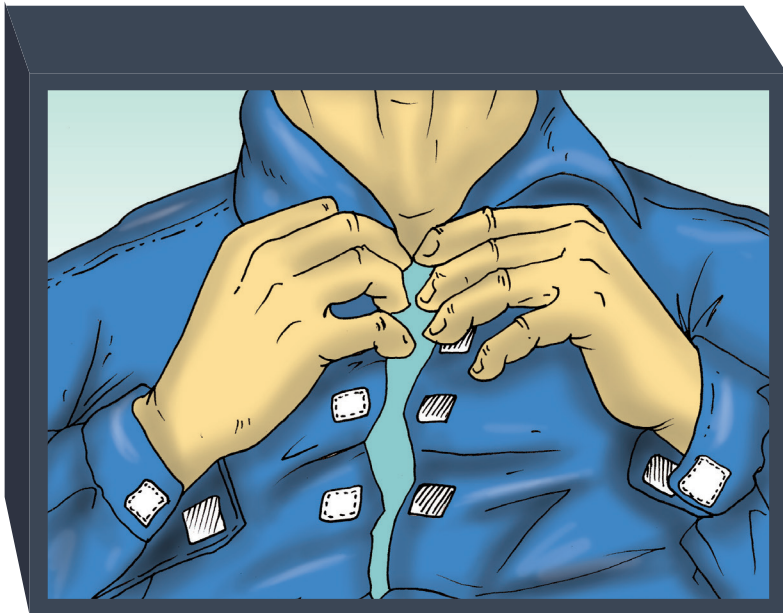
## 5. Recomendaciones para la actividad de vestido



**C**omprende las actividades de poner y quitar las prendas de vestir y el calzado. Debe buscarse el máximo nivel de participación de la persona en esta actividad, incluido, escoger y decidir qué prendas usar, cómo combinarlas y alistarlas.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para estas actividades.

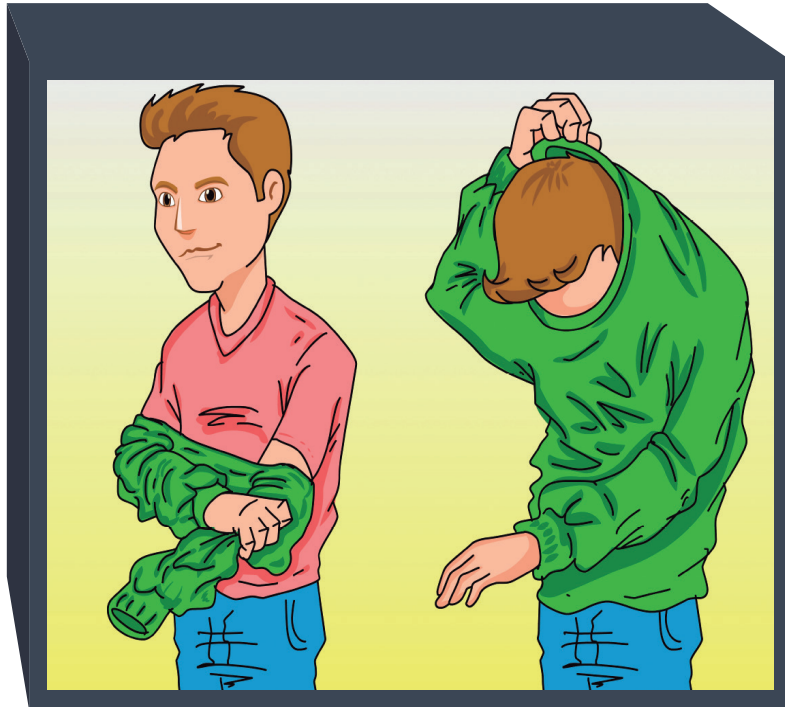
**Se recomienda utilizar prendas amplias,** con abertura adelante, botones grandes, velcros o broches para cerrarlas.



Si se presentan fallas en el equilibrio, **es preferible vestirse sentado.**



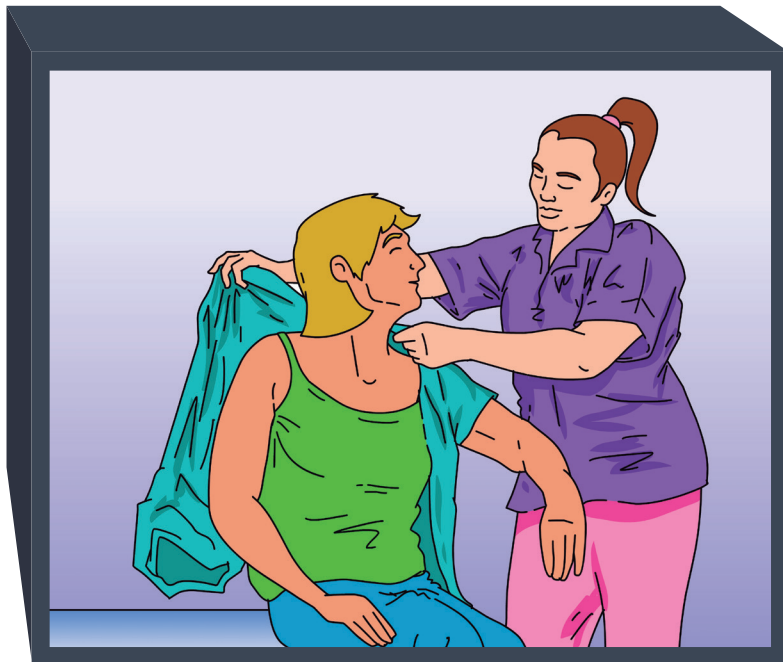
Para vestir prendas cerradas, deben **primero vestirse los brazos y luego a cabeza**, pero al retirarlas, debe iniciarse por la cabeza y luego sacar los brazos.



Si presenta menos movilidad en un lado del cuerpo, **se recomienda vestir primero el lado que tiene más movilidad**. Para desvestirse, iniciar por el lado que tiene menos movilidad.



**Recojer las mangas antes de ubicarlas sobre la mano** o el pie por donde se va a colocar la prenda.



## 6. Recomendaciones para la salud de los cuidadores y/o personas de apoyo

- ▶ Se recomienda que la persona se tome el tiempo para relajarse, divertirse, y alejarse del cuidado. Tomar tiempo ayuda a mantenerse sano y feliz. Esto también le da un descanso a la persona con discapacidad.
- ▶ En caso de requerir apoyo se debe solicitar.
- ▶ Tomarse el tiempo para ser sociable y conversar sobre otros temas.
- ▶ Cuidarse físicamente. Es esencial dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer bien para mantener la energía, protegerse de las enfermedades y reducir el estrés.
- ▶ Establecer espacios de relevo con los familiares o amigos para tomar un descanso de los deberes como cuidador y tener tiempo para hacer otras actividades.





**El futuro  
es de todos**

**Gobierno  
de Colombia**