

AYUDAS PARA LA AUTONOMÍA EN ALIMENTACIÓN



Comer, consiste en llevar a cabo las tareas y acciones coordinadas relacionadas con comer los alimentos servidos, llevarlos a la boca y consumirlos de manera adecuada para la cultura local, cortar o partir la comida en trozos, abrir botellas y latas, usar cubiertos, etc.

Es importante tener en cuenta algunas recomendaciones:

- Postura correcta para facilitar la deglución y el tránsito del alimento
- Apoyar los codos en la mesa para mejorar la coordinación y reducir el peso del brazo
- Poner la comida dentro del campo visual y al alcance del usuario

Para **cortar, partir la comida en trozos, o llevarla a la boca**, es preciso el trabajo coordinado de las dos manos, fuerza, agarre y movilidad de los brazos. Si existen limitaciones físicas que dificulten esta tarea, se pueden facilitar distintos cubiertos.

Existen cuchillo basculantes, tenedor con cuchillo, tenedores con uno de sus bordes afilados para los casos en los que **sólo una mano es funcional**.

Si hay **falta de fuerza**, se pueden utilizar cuchillos en forma de balancín, con el mando perpendicular a la hoja para evitar posturas forzadas de muñeca o dedos.

Para **llevar la comida a la boca**, pueden existir limitaciones articulares, deformidades en manos y dedos, en fuerza o coordinación que condicionen el modo de agarre. Existen cubiertos de diferente grosor, peso, forma, longitud, para diestros o zurdos, antideslizantes... Si no hay posibilidad de agarre se pueden utilizar sujeción palmar.

Si existe **dificultad para coger el alimento**, cuando se tiene una sola mano funcional o problemas visuales, se puede adaptar al plato un reborde o utilizar platos con fondo inclinado o bordes verticales.







Cuenco antiderrames Giratorio de 360 Grados para a Prueba de derrames. El cuenco interior está conectado al anillo para evitar que el cuenco interior se caiga.



Beber, consiste en sujetar el vaso, llevarlo a la boca y beber de manera adecuada para la cultura local, mezclar, revolver y servir líquidos para beber, abrir botellas y latas, beber a través de un producto de apoyo.

Acercarse el recipiente a la boca requiere alcance, amplitud articular y fuerza suficiente de los miembros superiores, agarre y coordinación para no verter el contenido del recipiente, así como ligera extensión del cuello al ingerir la bebida.

Para facilitar el **agarre y/o controlar mejor el temblor**, hay vasos con una o dos asas. Algunos disponen de tapa con pico o con agujero para pajitas para impedir derramar el líquido.

Cuando existe dificultad para realizar **extensión de cuello**, pueden utilizarse vasos con escotadura para la nariz.



Vaso con tapa para aprender a beber que evita que el líquido se derrame alrededor de los 360º. Facilita y entrena a beber desde cualquier borde de la taza, casi como en un vaso normal. Este vaso ofrece la seguridad de que no se derramará el líquido en los primeros intentos al aprender a beber. Para beber, simplemente hay que succionar por la parte que se prefiera.

Disponible con y sin asas.



Información extraída de: Sebastián, M., Valle, I, Vígara, A. Guía de orientación en la práctica profesional de la valoración reglamentaria de la situación de dependencia: Productos de Apoyo para la Autonomía Personal. CEAPAT- IMSERSO.