

**para
cuidar**
a los que usted quiere

Artefactos que hacen la vida más fácil

A medida que vamos envejeciendo, hacer algunas cosas se hace más difícil. Aún tareas tan sencillas como subir las escaleras, preparar las comidas o contestar el teléfono pueden llegar a ser un desafío. Felizmente, existen aparatos que nos ayudan y a los que llamamos, precisamente, dispositivos de ayuda. Podemos usarlos para hacer cosas tales como:

- vestarnos;
- ducharnos;
- alcanzar objetos o llegar a lugares apartados;
- abrir puertas;
- leer y escribir;
- recordar que debemos tomar la medicina;
- escuchar cuando hablamos por teléfono.

Con un poco de ingenio, usted mismo puede fabricar aparatos así con objetos que seguramente encontrará en su hogar. Un buen ejemplo de dispositivo de ayuda hecho en casa es utilizar bandas elásticas

de distintos colores para crear un código de colores de modo que pueda diferenciar fácilmente entre los frascos de medicamentos que toma.

Pero también hay muchos aparatos útiles que se pueden adquirir. Trate de averiguar acerca de los artefactos que usted pueda necesitar que se encuentren en el mercado, y si su seguro de salud los cubre. Pida consejo a su médico, a la enfermera o a otros profesionales de la salud.

A continuación, mencionamos algunos aparatos que podrían ayudarlo si usted tiene:

Problemas de audición

- Amplificadores telefónicos que le permiten regular el tono, el volumen y los sonidos agudos y graves;
- Teléfonos y timbres que se iluminan cuando suenan, y detectores de humo y de monóxido de carbono;
- Audífonos inalámbricos para televisores;
- Relojes despertadores que vibran y que usted puede colocar bajo la almohada;

Artefactos que hacen la vida más fácil

Problemas de vista

- Relojes de pulsera, de pared y automáticos que le dicen la hora. También hay calculadoras, balanzas, y termómetros de interior y exterior con voz;
- Monitores cardíacos y de presión arterial con voz;
- Dispositivos que ayudan a escribir, tales como lapiceros con empuñaduras —que permiten sujetarlos bien— y otros tipos de lapiceros diseñados para reducir la vibración y el dolor muscular;
- Perillas con superficies en relieve que le permiten seleccionar al tacto las distintas hornillas de la cocina;
- Lupas con iluminación a batería, para leer;
- Lupas para el televisor y para la pantalla de la computadora;
- Dispositivos para marcar números de teléfono que se activan automáticamente con la voz;
- Controles remotos con botones y números grandes para televisores, cable, videograbadoras (*VCR*) y reproductoras de discos de video (*DVD players*);
- Computadoras con teclados de letra grande y programas de computadora verbales y otros que reconocen la voz.

Problemas de memoria

- Pastilleros electrónicos con alarma, que le indican el momento de tomar un medicamento;
- Teléfonos con memoria para marcar

algunos números, espacios para colocar las fotografías de las personas a las que llama con frecuencia;

- Grifos con relojes automáticos que cierran la salida de agua;
- Artefactos eléctricos con interruptores automáticos para apagarlos;

Problemas para movilizarse y para realizar las actividades cotidianas

- Extensores de mango largo que le permiten alcanzar objetos ubicados en estantes muy altos o muy bajos;
- Dispositivos que ayudan a ponerse los calcetines o las medias;
- Adaptadores con mecanismo de palanca que permiten abrir con facilidad las perillas de las puertas y los grifos del agua;
- Bordes ampliados de la bañera y barras para sujetarse que ayudan a entrar o a salir de la bañera;
- Ropa y calzado con sujetadores de Velcro®;
- Utensilios de cocina especialmente diseñados como, por ejemplo, tables de cortar con protectores para los dedos y abridores de latas que no dejan bordes cortantes;
- Rieles y plataformas que hacen más fácil el levantarse de la cama o acostarse, sentarse y levantarse de una silla, o entrar o salir del automóvil;
- Artefactos de cocina de mango largo, fáciles de sujetar.



AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros que ayuda a las personas de más de 50 años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas de maneras que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para el conjunto de la sociedad. Publicamos AARP The Magazine, cada dos meses; AARP Bulletin, informativo mensual; AARP Segunda Juventud, revista bimestral en español e inglés, NRTA Live and Learn, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org