

AUTORES:

Montserrat Santamaría-Vázquez

Vanda Varela Pedrosa

Samuel Rodríguez Martín

Noelia Martínez de Albéniz Santamaría

Elisabete Jorge Da Costa Roldao

GUÍA PRÁCTICA PARA FACILITAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS DESPUÉS DEL CÁNCER DE MAMA



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

AUTORES:

Montserrat Santamaría-Vázquez

Vanda Varela Pedrosa

Samuel Rodríguez Martín

Noelia Martínez de Albéniz Santamaría

Elisabete Jorge Da Costa Roldao

**GUÍA PRÁCTICA
PARA FACILITAR LAS
ACTIVIDADES COTIDIANAS
DESPUÉS DEL CÁNCER DE MAMA**



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

2023

Con el apoyo de:



Autores:

Montserrat Santamaría-Vázquez, nº colegiado: COPTOCYL 96
Noelia Martínez de Albéniz, nº de colegiado: COPTOCYL 520
Samuel Rodríguez Martín, nº de colegiado: COPTOCA 99
Vanda Varela Pedrosa
Elisabete Jorge Da Costa Roldao

Imágenes de los productos de apoyo: Lucía Mateos Rodríguez. 2023

Imágenes: [Stock.abobe.com](https://www.stock.abobe.com). Ai Art Director - pág. 33; Good Studio - págs. 52, 62, 97 y 105; GreenSkyStudio - pág. 76; Happypictures - pág. 40; inspiring.team - pág. 105; Judit Zengovari/Minty - pág. 89; Larysa - pág. 94; Macrovector - págs. 101 y 105; nateejindakum - pág. 79; OleksandrZastrozhnov - pág. 30; Rachael Presky - pág. 101; Rudzhan - págs. 58, 69 y 75; sss-tocker - pág. 56; Successo images - pág. 78; TWINS DESIGN STUDIO - pág. 83; v.iraá - págs. 23 y 27.

Imagen de cubierta: [Stock.abobe.com](https://www.stock.abobe.com) - everything bagel

© 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: 978-84-18465-46-8

DOI: <https://doi.org/10.36443/9788418465468>

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



ÍNDICE

Prólogo	9
Introducción	13
Objetivos	13
¿Cómo usar esta guía?.....	14
Leyenda de los iconos:	14
Actividades cotidianas y terapia ocupacional	15
¿Qué son las actividades cotidianas?.....	15
¿Qué hace una terapeuta ocupacional?	15
¿Qué son los productos de apoyo?.....	16
Problemas asociados al cáncer de mama	17
Problemas de dolor y fatiga.....	17
Linfedema	18
Problemas de movilidad articular	19
Problemas cognitivos	20
Problemas de sensibilidad.....	21
Consejos para la realización de las actividades básicas de la vida diaria	22
Baño / ducha	23
Recomendaciones:.....	23
Productos de apoyo:.....	25
Arreglo personal	27
Recomendaciones:.....	28
Uñas.....	29
Dientes	30
Depilación	31
Maquillaje.....	31
Productos de apoyo:.....	32
Cuidado del pelo	33
Recomendaciones:.....	33

Lavarse el pelo.....	34
Secarse el pelo.....	35
Peinarse o cepillarse el pelo	36
Manejo de las planchas (cabello)	38
Otras recomendaciones:	38
Productos de apoyo:.....	39
Vestido / desvestido	40
Recomendaciones:.....	40
Ponerse la manga de compresión	41
Ponerse un jersey o un suéter	43
Abrochar ropa en la espalda	44
Colgar la ropa en el armario.....	45
Ponerse zapatos.....	45
Abrochar cierres.....	47
Ponerse unos pantalones	49
Otras recomendaciones:	49
Productos de apoyo:.....	50
Hacer la compra.....	52
Recomendaciones:.....	52
Manejo y carga del carrito del supermercado	53
Colocar la compra en la cinta de caja.....	54
Transportar la compra hasta casa	54
Otras recomendaciones:.....	55
Productos de apoyo:	55
Cargar con un objeto pesado (más de 5 kilos)	56
Recomendaciones:.....	57
Coger objetos en altura de un armario o estantería.....	58
Recomendaciones:.....	58
Otras recomendaciones:.....	60
Productos de apoyo:.....	60
Cocinar	62
Organización del espacio de almacenaje en la cocina	62
Limpiar, pelar y picar alimentos.....	63
Verter agua en la cazuela o jarra	64

Manejo de cazuelas, ollas y/o bandejas pesadas	65
Limpieza de vajilla y utensilios	66
Dar la vuelta a la tortilla	66
Otras recomendaciones:.....	68
Productos de Apoyo:	68
Cuidado del hogar.....	69
Recomendaciones:.....	69
Realizar tareas más pesadas en la casa (barrer y fregar el suelo, limpieza de techos, lámparas, etc.)	70
Limpiar paredes, espejos, cristales y azulejos	71
Subir y bajar persianas.....	72
Limpiar / sacudir alfombras.....	73
Sacar la basura	73
Productos de apoyo:	74
Cuidado de la ropa.....	75
Lavado de la ropa.....	75
Secado de la ropa	76
Planchado de la ropa.....	77
Otras recomendaciones:.....	78
Productos de apoyo:.....	78
Ayudar a mover a otra persona	79
Recomendaciones:.....	80
Levantar, mover, sostener a un bebé o niño pequeño.....	80
Levantar, mover o pasear a una persona mayor.....	81
Productos de apoyo:.....	82
Cuidado de mascotas	83
Recomendaciones:.....	83
Pasear a la mascota	84
Alimentar a la mascota.....	85
Higiene de mascotas	86
Jugar/interactuar con la mascota.....	87
Productos de apoyo:	88

Movilidad en el transporte	89
Recomendaciones generales para el uso del transporte público:.....	89
Uso del transporte público	90
Conducir y colocarse el cinturón de seguridad.....	91
Productos de apoyo:.....	93
Empujar y abrir una puerta pesada	94
Recomendaciones:.....	94
Productos de apoyo:.....	96
Manejo del ordenador y Manejo del teléfono móvil	97
Recomendaciones para el manejo del ordenador:	97
Recomendaciones para el manejo del teléfono móvil:	99
Productos de apoyo:.....	100
Ocio y tiempo libre	101
Recomendaciones:.....	102
Productos de apoyo:.....	103
Equilibrio ocupacional y calidad de vida.....	104
Recursos.....	106
Asociaciones y federaciones de pacientes.....	106
Terapia Ocupacional y productos de apoyo.....	107
Bibliografía recomendada	108

PRÓLOGO

De acuerdo con *Las cifras del cáncer en España 2023*, informe anual editado por la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) en colaboración con la Red Española de Registros de Cáncer (REDECAN), los tumores más frecuentes en 2020 correspondieron a los de mama. Esta frecuencia se tradujo en un 12.5% (2.261.419 de casos mundiales), primera posición en los cánceres diagnosticados en esta anualidad. La estimación del número de nuevos casos de cáncer en España para el año 2023 sitúan al cáncer de mama en la segunda posición de los tumores más frecuentes diagnosticados con 35.001 casos, solo seguidos del cáncer de colon y recto (42.721 nuevos casos). Asimismo, el cáncer de mama fue el tumor responsable de una mayor mortalidad, con 6.528 casos, en 2021 en nuestro país (SEOM, 2023).

En este contexto, los programas formativos y el asesoramiento, esenciales en la gestión del impacto emocional tanto en la prevención y la etapa de diagnóstico como en el proceso de desarrollo y tratamiento, se dirigen a proporcionar información detallada sobre la comprensión de la enfermedad y la participación activa de las pacientes. En efecto, la educación sobre el cáncer de mama puede ayudar a comprender los factores de riesgo, los síntomas y las opciones de tratamiento, circunstancia que favorece la detección temprana y, por tanto, un mejor pronóstico. Igualmente, son recientes los estudios sobre los beneficios de programas en el análisis de los efectos de las restricciones o conductas de restricción social, su impacto en el ajuste psicológico y el papel de la psicoeducación en los estadios iniciales del diagnóstico del cáncer de mama (Lally et al., 2019).

Este tipo de educación e intervenciones psicosociales pueden servir de apoyo a las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, y a buscar los soportes y los recursos necesarios para sobrellevar la enfermedad (Fleischer et al., 2020). La educación para la salud resulta

fundamental, en consecuencia, para participar, de forma activa, en la necesaria adaptación de la vida cotidiana asociada al proceso de tratamiento.

A pesar de su particular importancia en el manejo de los cambios personales y de los estilos de vida, estos programas habrían de acompañarse, sin embargo, de información relevante y accesible con recursos útiles fácilmente aplicables. En este sentido, de forma pionera, la *Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama*, elaborada por Montserrat Santamaría-Vázquez, Vanda Varela Pedrosa, Samuel Rodríguez Martín, Noelia Martínez de Albéniz Santamaría e Elisabete Jorge da Costa Roldao, busca ofrecer estos recursos para adoptar estrategias adecuadas a la realización de las tareas cotidianas, favorecer la recuperación de las actividades perdidas y mejorar la independencia en las actividades de la vida diaria; tres objetivos magníficamente alcanzados y sostenidos en un estudio de investigación realizado con más de 170 mujeres españolas y portuguesas.

En el ejercicio de su responsabilidad social, es una satisfacción para la Universidad de Burgos y su Servicio de Publicaciones acoger esta guía, una contribución de especial valor en el cumplimiento del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible *Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades*, por cuanto constituye una evidencia significativa para la reducción de las desigualdades en el ámbito objeto de estudio. Mediante la cooperación con otras instituciones y entidades para avanzar en la concienciación, sensibilización y la investigación inter pares en el cáncer de mama, la Universidad de Burgos participa con este volumen, recurso de eminente naturaleza educativa y de especial relieve social, en el desarrollo de una verdadera transferencia del conocimiento en materia de salud.

Delfín Ortega Sánchez
Vicerrector de Responsabilidad Social, Cultura y Deporte
Universidad de Burgos

Referencias

- Fleischer, A., Callahan, A. M., Christopher, K., Cummings, A., & Davies, C. C. (2020). Virtual breast cancer education and support group for self-care management and function: A study protocol applying person-centered principles. *Physical Therapy Reviews*, 25(4), 219–224. <https://doi.org/10.1080/10833196.2020.1804800>
- Lally, R. M., Kupzyk, K., Mills, A., Gallo, S., & Meneses, K. (2019). Effects of social constraints and web-based psychoeducation on cancer-related psychological adjustment early-after breast cancer diagnosis. *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(6), 677–698. <https://doi.org/10.1080/07347332.2018.1546787>
- Sociedad Española de Oncología Médica (2023). *Las cifras del cáncer en España 2023*. SEOM.



Introducción

El presente documento es el resultado de un estudio de investigación, realizado con más de 170 mujeres, españolas y portuguesas, que han pasado por un proceso de cáncer de mama.

Ellas nos han contado las dificultades que encuentran en su día a día para realizar las actividades cotidianas debido a la presencia de la diferente sintomatología asociada al proceso: dolor, fatiga, limitaciones articulares, problemas sensitivos y cognitivos, entre otros. Esas actividades aparecen aquí recogidas, y para cada una de ellas se ofrecen una serie de orientaciones que permiten, o bien compensar y paliar los síntomas asociados, o bien favorecer un mejor desempeño en las actividades cotidianas de la vida diaria.

En este sentido, esta es una guía que favorece la educación para la salud de las mujeres que han seguido un tratamiento por cáncer de mama.

Objetivos

Los objetivos que se pretenden con esta guía son:


- Orientar en la realización de las tareas cotidianas.
- Favorecer la recuperación de las actividades perdidas.
- Mejorar la independencia en las actividades de la vida diaria.

¿Cómo usar esta guía?

Esta guía es para todas las personas que pasan o han pasado por un cáncer de mama.

Los capítulos 3 y 4 abordan temas generales como lo qué es la terapia ocupacional y los síntomas que pueden presentarse durante el proceso del cáncer de mama y sus tratamientos.

El capítulo 5 es el más extenso y el más práctico de todos. Si lo que tú buscas en la guía son ideas de cómo hacer las actividades cotidianas sin tantas molestias, puedes pasar directamente a buscar la actividad o actividades que te resultan más difíciles de realizar. No es necesario leer toda la guía. Lee únicamente lo referente a la actividad que para ti resulta difícil o dolorosa de hacer.

Detrás de cada actividad aparecen unos iconos que indican para que signo/síntoma pueden ser de ayuda. Si detrás de la recomendación aparece el icono , significa que esta sugerencia te ayudará a sentir menos fatiga.

Leyenda de los iconos:



Fatiga



Linfedema



Dolor



Sensibilidad



Problemas de movilidad articular



Problemas cognitivos (pérdida de memoria, dificultades de atención, etc.)

Los últimos capítulos de la guía, incluyen algunas reflexiones, así como algunos recursos que pueden resultarte útiles.

Actividades cotidianas y terapia ocupacional

¿Qué son las actividades cotidianas?

Son las actividades que realizamos a lo largo de día, incluyendo las actividades más básicas de la vida diaria (como son el vestido-desvestido, el aseo personal, el baño-ducha, comer, desplazarse de un sitio a otro, o la higiene en el inodoro, entre otras), aquellas denominadas instrumentales (que incluyen la preparación de alimentos, compras, cuidado del hogar y cuidado de otros, etc.), pero también las actividades orientadas al trabajo, estudio, ocio y tiempo libre, etc.

Quando aparece el cáncer de mama, muchas de estas actividades se ven afectadas por diferentes motivos y en diferentes momentos del proceso. Es importante que la mujer que pasa por un cáncer de mama, esté acompañada por un equipo de especialistas que puedan asesorarla y guiarla, no solo desde el punto de vista más médico, sino también desde el punto de vista más funcional, para ayudarla a recuperar su actividad antes del cáncer. Se trata de un equipo multidisciplinar que debe incluir además de al oncólogo, al médico de familia, a la enfermera, al fisioterapeuta, al psicólogo y a la terapeuta ocupacional.

¿Qué hace una terapeuta ocupacional?

La terapeuta ocupacional es la profesional encargada de enseñarte cómo realizar aquellas actividades en las que tengas dificultades. Esta profesional puede ayudarte a encontrar nuevas estrategias que faciliten la realización de estas tareas o puede asesorarte sobre el uso de algunos productos de apoyo que las faciliten.

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Después de la cirugía es natural que sea difícil realizar las actividades cotidianas como antes. Las estrategias proporcionadas en esta guía van a contribuir a facilitarlas, pero en caso de que aún encuentres dificultades, busca la ayuda de una terapeuta ocupacional.

¿Qué son los productos de apoyo?

Los productos de apoyo son aquellos “productos (...) fabricados especialmente o disponibles en el mercado, utilizado por y para las personas con discapacidad destinados a facilitar la participación, (...), y prevenir deficiencias, limitaciones de la actividad o restricciones en la participación” (AENOR, 2017). Estos productos de apoyo, como dice su definición, permiten a aquellas personas que presenten una limitación en la realización de cualquier actividad, poder compensar sus deficiencias y continuar realizando la actividad de forma independiente. Las personas que pasan o han pasado por el proceso del cáncer de mama, pueden presentar limitaciones en las actividades de la vida diaria, ya sean de forma transitoria o permanente, y el uso de algún tipo de producto de apoyo, puede aportar el soporte necesario para que la persona pueda continuar realizando sus tareas cotidianas sin ayuda.

Estos productos de apoyo, en el contexto internacional y europeo, se clasifican y definen de acuerdo a las NORMAS ISO 9999:2016. Estas normas, establecen para cada tipo de producto de apoyo un código de tres pares de dígitos. En la presente guía, a continuación de cada una de las actividades, se especifican aquellos productos de apoyo que pueden resultar útiles para mejorar la independencia en estas tareas y se aporta el código de cada uno de ellos dentro la Norma ISO 9999:2016.

Algunos de estos productos están subvencionados por las consejerías de salud de las diferentes comunidades autónomas. El código de la norma ISO, que siempre es el mismo, permite localizar dentro del catálogo de prestaciones de cada comunidad autónoma, el producto de apoyo que buscas y saber si está o no subvencionado.

Problemas asociados al cáncer de mama

Desde que comienza el tratamiento de un cáncer de mama, se pueden experimentar algunos problemas que repercuten en la realización de las actividades cotidianas. A continuación, se explican brevemente, las complicaciones que, con más frecuencia, encuentran las mujeres que pasan por este proceso.

Problemas de dolor y fatiga

La fatiga es uno de los síntomas más comunes relacionado con el tratamiento. Algunos médicos estiman que 9 de cada 10 personas experimentan fatiga en algún momento del proceso.

Se trata de un síntoma difícil de describir, ya que esta fatiga relacionada con los tratamientos puede estar presente durante el tratamiento, aparecer días después de haberlo dejado y/o prolongarse muchos meses después.

Se caracteriza por la sensación de falta de energía, cansancio generalizado, a pesar de no haber estado haciendo, ni grandes actividades, ni tareas agotadoras y/o a pesar de haber conseguido unas horas de sueño aceptables. El descanso tampoco consigue aliviar esa fatiga.

Cuando aparece este síntoma, es normal que, si estas cansada durante todo el día, también pierdas el interés por las relaciones personales, las cosas que antes te gustaba hacer, el autocuidado, etc.

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Por otra parte, el dolor se puede definir como una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada a un daño en los tejidos o descrita en términos de dicho daño; sin embargo, una definición más reciente, acorde con hallazgos más actuales sobre dolor y que hoy en día está siendo ampliamente discutida por la comunidad científica lo define como “una experiencia angustiada asociada a daño tisular real o potencial con componentes sensoriales, emocionales, cognitivos y sociales”. A su vez, dolor crónico se define “como aquel dolor que persiste por más de uno o tres meses después del curso habitual de una enfermedad aguda o del tiempo razonable para que sane una herida, o aquel asociado a un proceso patológico crónico que causa dolor continuo o recurrente”.

Linfedema

El linfedema es una inflamación crónica e irreversible en alguna zona corporal, producido por una alteración en el sistema linfático, que provoca la acumulación de líquido. En el caso del cáncer de mama se trata de una inflamación unilateral, lenta y progresiva del miembro superior, **predominantemente proximal y que suele ir acompañada de la sensación de pesadez, tensión, parestesias**, dolor, limitaciones de la movilidad y alteración de la imagen corporal.

Se trata de uno de los riesgos más frecuentes asociados, no al cáncer de mama, sino a uno de los tratamientos quirúrgicos asociados: la extirpación de los ganglios de la axila del lado afectado.

Esta alteración presenta diversos estadios, desde el 0 que, aunque no hay síntomas, sí hay una alteración del sistema linfático, hasta el 3, donde hay cambios en la piel y el tejido se fibrosa.

En todos los casos en los cuales el tratamiento del cáncer de mama incluye la extirpación de uno o más ganglios axilares, automáticamente nos encontramos en el estadio 0 y el riesgo de evolución de la enfermedad es permanente. Esto supone que sea necesario adoptar una serie de medidas preventivas que pueden limitar el desempeño ocupacional de las afectadas, así como suponer una sobrecarga emocional.

El tratamiento del linfedema se centra en paliar los síntomas, y va a depender del estadio en que nos encontremos, siendo especialmente importante en el estadio 0 la prevención secundaria, como son seguir las recomendaciones para evitar la evolución de la enfermedad mediante medidas higiénico-sanitarias y de higiene postural y autocuidados. En estadios más avanzados, la prevención sería terciaria basada en masaje linfático manual, presoterapia y vendajes, entre otras estrategias; recuerda que debe hacerlo siempre un profesional sanitario (la fisioterapeuta).

Problemas de movilidad articular

Es habitual que, durante el postoperatorio, tenga que haber algún tiempo de inmovilidad o, al menos, un tiempo en el que se recomienda no realizar esfuerzos, no coger pesos y hacer pocos movimientos y de menor amplitud; esta recomendación, aunque necesaria, puede traer como consecuencia limitaciones en la funcionalidad. En este caso es importante que la vuelta a la actividad sea gradual y progresiva tanto en duración, intensidad y calidad.

Por otro lado, debido a la cirugía y extracción de algunos tejidos lesionados, puede ocurrir que la piel y/o cicatriz restrinja los movimientos del miembro superior tanto en su amplitud como en calidad o resistencia. De esta manera se restringen los movimientos más amplios que permiten un mayor alcance y condicionan la ejecución de diversas actividades en la vida cotidiana.

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Tu terapeuta ocupacional puede ayudarte enseñándote posiciones que favorezcan la reducción del edema, estrategias que faciliten la realización de tareas y las actividades cotidianas, así como recomendarte algunos productos de apoyo que puedes utilizar para ser más funcional e independiente en tu vida diaria.

Problemas cognitivos

Aunque tradicionalmente se consideraba que la afectación a nivel neuropsicológico estaba asociada únicamente a tumores en el sistema nervioso central, en los últimos años la evidencia ha demostrado que determinados fármacos quimioterapéuticos afectan a dicho sistema, dando lugar a efectos secundarios cognitivos asociados al tratamiento y no al tipo de tumor.

Es lo que se ha llamado como “chemobrain” (que se puede traducir como “quimio-cerebro” haciendo referencia a cómo la quimioterapia puede afectar a este órgano del sistema nervioso central), y se vincula especialmente a los tratamientos de tumores hematológicos, colon o pulmón, aunque la mayor investigación se ha realizado en cáncer de mama.

Se considera un efecto secundario leve con una prevalencia de entre el 15-50%, y supone un deterioro en la memoria, la capacidad de la atención y la concentración, el aprendizaje, el razonamiento, las funciones ejecutivas y habilidades visuoespaciales, que pueden afectar al desempeño ocupacional; se va a notar en tareas tan cotidianas como no recordar donde dejas las cosas, enlentecimiento en el procesamiento de la información, dificultad para seguir una conversación, problemas para organizar y gestionar, entre otros. Una vez finalizados ciertos tratamientos, el efecto secundario suele desaparecer.

Actualmente se considera que este efecto secundario se puede ver agravado en el caso del cáncer de mama por el malestar psicoló-

gico, los tratamientos hormonales, la menopausia, las alteraciones del sueño, la fatiga o el propio proceso de envejecimiento.

Problemas de sensibilidad

Muchas mujeres tras haber tenido cáncer de mama pueden llegar a sentir molestias en las manos, brazos, los pies y las piernas. Experimentan una desagradable sensación de entumecimiento; algunas lo narran como “no soporto nada mis pies, por la noche siento como un latido en los talones y debo dormir de costado para evitar que toquen el colchón. Además, cuando me despierto, debo sentarme en el borde de la cama y esperar antes de poder incorporarme”. Al mismo tiempo puede existir la sensación de hormigueo, de adormecimiento parcial, tirantez, dolor ardiente o punzante, debilidad o incluso sufrir cambios en la sensibilidad del tacto o la temperatura; algunas lo definen como “sentir una corriente eléctrica en los pies y manos que luego pasa a las piernas y brazos”.

Esto es debido a la afectación nerviosa residual ocasionada por la neurotoxicidad en el uso de tratamientos como la quimioterapia o la terapia hormonal. En términos médicos se conoce como neuropatía periférica. Cada persona que la sufre puede experimentar los síntomas de forma muy diferente; todo depende de los nervios que puedan verse afectados, la localización en la que se encuentren y la cantidad de ellos. Al igual que la localización, la duración es muy desigual, apareciendo durante o después del tratamiento, y pueden incluso, perdurar en el tiempo tras haber terminado.

Estos síntomas pueden hacer que nuestras rutinas diarias se vean afectadas, a la hora de realizar la compra, manipular objetos pequeños como los botones de la ropa, o que se resbalen objetos de las manos (por ejemplo, los platos al fregarlos). Si la neuropatía afecta a la zona de los pies, se experimenta alguna dificultad para caminar o puede suceder que tropieces con más facilidad.

Consejos para la realización de las actividades básicas de la vida diaria

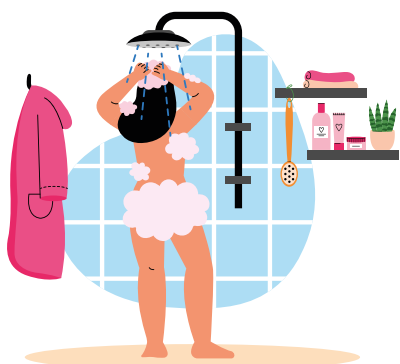
A continuación, vas a encontrar descritas, unas orientaciones sobre aquellas tareas cotidianas que pueden resultarte difíciles de hacer. Puedes leerlas todas, o buscar directamente aquella que te resulta difícil de realizar.

Por cada actividad se ofrece una pequeña descripción, unas recomendaciones generales, y finalmente, algunas ideas más específicas relacionadas con alguna de las tareas que incluye la actividad.

Por último, al final de cada actividad se ofrece una pequeña lista de productos de apoyo que pueden resultar útiles para realizar la actividad con menos molestias y menos esfuerzo.

Baño / ducha

El baño o ducha es una actividad de la vida diaria que incluye la obtención y utilización de los materiales necesarios, enjabonar, enjuagar y secar las partes del cuerpo, así como mantener la posición en el baño y trasladarse para entrar y salir de la bañera o ducha.



Recomendaciones:

- Deja preparada la toalla o albornoz para el secado antes de entrar en la ducha y déjala cerca.



- Procura tener los productos adecuados en un lugar donde llegues bien (coloca un estante dentro de la ducha y a una altura que no sea por encima del hombro).



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Sigue un orden para ducharte que te resulte familiar para no olvidar ninguna parte del cuerpo.



- Dúchate sentada.



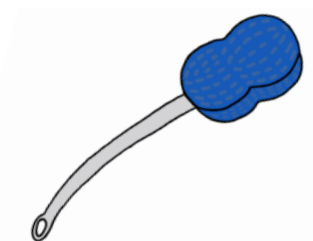
- Coloca dentro de la ducha una barra vertical que permita ajustar en altura la alcachofa de la ducha; así evitas tener que sujetarla mientras te duchas, y puedes acomodar la altura a tu gusto.



- Usa dispensadores de gel colocados a una altura accesible, nunca por encima del hombro teniendo en cuenta que puedes estar sentada.



- Usa una **esponja con alargador** para alcanzar las zonas con mayor dificultad.



Esponja con alargador

Una esponja con alargador es una esponja que tiene un mango largo.

- Usa una **toalla con mango alargador** para secar zonas pequeñas poco accesibles.



Toalla con mango alargador

Se trata de un palo largo, donde en uno de los extremos tiene una zona de tejido de toalla, que permite llegar a sitios difíciles como los pies, o la parte trasera de la espalda.

- Si tienes problemas de sensibilidad en los pies, puedes usar este tipo de alfombrillas con “pinchos”, que estimularán la sensibilidad a la vez que te los lavas. Las encuentras en tiendas especializadas.



Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para facilitar el baño:

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Código	Descripción
093305	Asientos de bañera
093306	Alfombrillas antideslizantes
093330	Manoplas, esponjas y cepillos con asidero, mango o empuñadura
093333	Dispensadores de jabón

Arreglo personal

El arreglo o higiene personal, es una actividad de la vida diaria que incluye la obtención y utilización de los materiales necesarios para eliminación del vello corporal, aplicación y eliminación de cosméticos, cuidado del cabello, uñas, piel, boca, oídos, ojos y nariz o aplicación de desodorante.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Recomendaciones:

- Si presentas fatiga organízate para realizar estas tareas en distintos días.



- Realiza las tareas sentada.



- Las mucosas, la piel y las uñas, se ven especialmente afectadas por los tratamientos, por lo que debes poner un cuidado especial y usar productos lo más naturales posible (sin **parabenos**).



Parabenos

Los parabenos son un tipo de ingredientes de los productos de cosmética, que tienen propiedades conservantes, pero que pueden interferir con el metabolismo de las hormonas.

- Usa desodorantes naturales libres de aluminio y también libres de **parabenos**.



- Si te han intervenido en la zona de la axila, usa preferiblemente los desodorantes de tipo “roll-on” (de bola), ya que te van a permitir controlar la presión que haces sobre la zona.



- Varias de las tareas incluidas dentro de la actividad de arreglo personal han sido desarrolladas de forma individual a lo largo de la guía, por lo que se remite a esos espacios específicos:

- Cuidado del pelo (ver pág. 33)

Uñas

- Evita usar quitaesmaltes con acetona.
- Usa pintauñas sin productos agresivos (**5 free**).



5 free

Etiqueta que tienen algunos pintauñas, que indica que está libre de 5 compuestos que pueden ser agresivos para las uñas.

- Corta las uñas preferiblemente con cortaúñas y siempre tras una adecuada desinfección del instrumento.



- Las uñas de las manos es mejor cortarlas cuando están duras y secas.



- Las uñas de los pies es mejor cortarlas cuando están un poco blandas (tras la ducha o poner los pies a remojo).



- Evita la manicura si te han realizado una **linfadenectomía**.



Linfadenectomía

Cuando te han quitado los ganglios linfáticos en la operación.

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Para el cuidado de las cutículas, evita cortarlas. Ablándalas con agua caliente y jabón, y empújalas hacia dentro de forma suave con el dedo o un palo de naranja, evitando objetos que puedan producir heridas.



- Si acudes a un centro estético o podólogo recuerda explicarle tus riesgos.



Dientes

- Si tienes dificultades para exprimir del todo el tubo de la pasta de dientes, existen productos que te pueden ayudar.



- Usa enjuagues bucales naturales que no sean agresivos.



- Si precisas tratamiento con colutorios con **clorhexidina** consulta con un especialista (farmacéutico, dentista).

Clorhexidina

Es un desinfectante presente en muchos tipos de colutorios.



Depilación

- Si no se realiza **linfadenectomía**, puedes usar cualquier tipo de depilación en cualquier parte del cuerpo, incluida la axila.
- En caso de que te hayan quitado los ganglios linfáticos, las precauciones se limitan a la axila (el resto de partes del cuerpo puedes usar cualquier tipo de depilación). En estos casos, se recomienda evitar en la axila depilaciones con extracción de la raíz (cera, láser, maquinilla eléctrica) o que produzcan corte (cuchilla). Es mejor usar cremas depilatorias (tras confirmar en otra parte del cuerpo que no hay reacción alérgica).



Maquillaje

- Realiza la actividad sentada en un lugar donde puedas apoyar los brazos evitando que los tengas en el aire.



- Usa productos de maquillaje naturales.



- Si tienes algún problema concreto, como manchas, caída de las cejas o pestañas, acude a un centro específico de estética oncológica donde te asesoren sobre técnicas de maquillaje determinadas.

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para ayudar en el arreglo personal

Código	Descripción
063009	Pestañas y cejas (dispositivos que sustituyen a las pestañas o las cejas)
093609	Tijeras para uñas y corta-uñas
240606	Dispositivos para apretar/presionar tubos

Cuidado del pelo

El cuidado del pelo es una actividad de higiene y arreglo personal, en la que se incluyen varias tareas, desde usar objetos como el secador, el peine, las planchas, hasta realizar maniobras para componer y peinar el pelo a nuestro gusto.



Recomendaciones:

De forma general, y teniendo en cuenta que es recomendable no forzar, puedes acudir a un centro de estética para que otra persona pueda ayudarte en el cuidado de tu cabello.

Otras recomendaciones son:

- Utiliza un corte de pelo que sea fácil de peinar.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Si te encuentras cansada, siempre es mejor realizar la actividad sentada.



- Si tienes dolor en el brazo o se ha visto afectada la movilidad, intenta apoyar los codos y evita mantener los brazos en alto durante mucho tiempo.



Llavarse el pelo

- Prepara todo lo que vas a utilizar antes de empezar: la toalla, el champú, la mascarilla. Tenerlo preparado te ayudará a evitar posibles caídas, despistes y te facilitará mucho la actividad.



- Antes de comenzar comprueba también la temperatura con un termómetro, o con tu mano o codo del lado no afectado. Existen grifos que ajustan la temperatura. Estas ayudas evitarán que te puedas quemar.



- Utiliza champús específicos a las características de tu pelo (si tienes el pelo rizado utiliza productos específicos para ese tipo de pelo), que sean lo más suaves posible, sin perfumes ni **parabenos**.



- Evita tener que frotar en exceso el pelo para reducir el cansancio y la sobrecarga de trabajo.



- Si el baño lo permite, también puedes tener dispensadores de jabón a una altura, nunca superior a tus hombros, para que te sea más cómodo obtener los productos.



Secarse el pelo

- Si tienes tiempo y el clima lo permite siempre puedes dejar que el pelo se seque al aire libre y te ahorrarás tener que usar secadores.



- Utiliza toallas especiales para el secado del pelo. En el mercado existen toallas que utilizan microfibras ligeras y con un diseño de turbante que recogen bastante agua y evitan que tengas que frotar para secar el pelo, de esta manera no tendrás que hacer un trabajo extra con tus brazos. Además, al tener que frotar menos para que el pelo se seque, vas a evitar el encrespamiento y el daño causado por la fricción.



- Si vas a usar el secador, utiliza un dispositivo que fije el secador a la pared, así no necesitaras sujetarlo con tus manos. Si no lo puedes hacer fijo, utiliza el otro brazo apoyando el codo para que te canses menos.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Para secarte con el secador puedes inclinar el cuerpo hacia delante, para que la cabeza te quede a la altura del abdomen, y el pelo te caiga hacia delante. De esta manera, no tienes que soportar el secador por encima del hombro.



Peinarse o cepillarse el pelo

Tras el lavado y el secado, toca peinar el pelo y darle el aspecto deseado. Si te ha cambiado la textura del pelo, la densidad o tienes mayor dificultad para atusártelo, no debes renunciar a sentirte cómoda con tu peinado, ya que con pequeños cambios puedes conseguir buenos resultados.

- Para peinarte, apoya el brazo del lado afectado en una superficie a la altura del hombro, así no tendrás que mantenerlo levantado (puede ser una pequeña estantería).



- Si tienes problemas para hacerte una coleta porque no puedes con el brazo, puedes colocar los codos sobre una superficie que permita que las manos lleguen hasta detrás de la cabeza sin mucho esfuerzo.



- Puedes usar **peines de mango largo** o alargar el mango a los peines que ya tienes. Estos mangos largos, te ayudan a no tener que levantar tanto el brazo.



Peine de mango largo

Un peine de mango largo, es un peine que tiene un mango más largo de lo normal. El mango largo te ayuda a tener que levantar menos el brazo.

- Usa accesorios de pelo que sean fáciles de colocar y te ayuden a mantenerlo bien colocado, como pueden ser horquillas, cintas o pinzas. Además de que son fáciles de poner, son buenos utensilios de sujeción. Hoy en día existen múltiples opciones que pueden ayudarte a sentirte guapa.



- Existen adaptadores para mangos que favorecen el agarre ergonómico, como son los engrosadores, que si tienes dificultad para cerrar bien la mano te facilitarían el agarre del cepillo. También puedes encontrar mangos con texturas y de diferentes densidades para mejorar la sensación y propiocepción.



- Si a pesar de las recomendaciones, el peinado te supone un desafío, otra opción sería realizar un corte de pelo cortito que sea fácil de peinar o acudir a un centro de peluquería para que laven y peinen.



Manejo de las planchas (cabello)

- Utiliza productos que te ayuden a conseguir la textura que quieres (por ejemplo, esprays que favorezcan el alisado). De este modo necesitarás menos esfuerzo para obtener el resultado deseado con las planchas.



- Al igual que para el cepillado, siéntate para usar las planchas apoyando los brazos y los codos sobre una superficie, esto hará que no fuerces el brazo del lado afectado.



- Para evitar quemaduras con las planchas, puedes usar guantes térmicos especiales para peluquería (los puedes conseguir en tiendas especializadas) y así podrás utilizar las planchas sin miedo a quemaduras en las manos.



Otras recomendaciones:

- Si a pesar de todas las recomendaciones anteriormente mencionadas no consigues el *look* que necesitas, y sigues teniendo dificultades para manejar tu pelo, puedes plantearte utilizar dispositivos que sustituyan todo el pelo, parte de él o aumente el volumen como pueden ser: pelucas, postizos, tupés y pañuelos.

Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para la realización del cuidado del pelo.

Código	Descripción
063003	Peluca
063006	Postizos y tupés
093330	Manoplas, esponjas y cepillos con asidero, mango o empuñadura
093333	Jaboneras, soportes para el jabón y dispensadores de jabón
093906	Peines y cepillos para el cabello
093009	Secadores para el cabello
090309	Prendas para la cabeza
093603	Productos de apoyo para compensar o sustituir las funciones del brazo, de la mano o de los dedos o la combinación de estas funciones

Vestido / desvestido

El vestido y desvestido es una actividad básica de la vida diaria, que se repite varias veces al día, en la que se incluyen varias tareas, desde la selección de las prendas y accesorios adecuados, obtener las prendas de vestir de la zona de almacenaje, seguir el proceso de vestirse y desvestirse, sujetar las prendas y los zapatos, y aplicar y quitar los aparatos personales, como las gafas.



Recomendaciones:

- Vístete sentada utilizando un taburete-silla o sentada sobre la propia cama. Te será más sencillo colocarte la ropa si te sientas en el borde del taburete-silla y si puedes elegir, que sea en una superficie firme y que no tenga una altura demasiado baja.



- Igualmente, procura tener el armario bien organizado. Esto te permite saber a simple vista qué está limpio y disponible para usarlo, por lo que la elección de tu vestuario puede ser más rápida y eficiente. Puedes organizar la ropa del armario teniendo en cuenta tus dificultades, por ejemplo, deja en la zona de las estanterías colocadas por debajo de los hombros y más accesible, la ropa que más frecuentemente te pones; también se pueden colocar barras extraíbles en el armario para no tener que levantar el brazo por encima del hombro.



- Piensa en lo que te quieres poner antes de sacarlo del armario. Esto te ayudará a que puedas planificar los movimientos que necesitas y productos de apoyo para conseguir tus prendas del armario.



- Opta siempre por prendas amplias y holgadas, que, por un lado, serán más fácil de ponértelas y quitártelas y así evitarás tener que hacer movimientos que te puedan resultar molestos y dolorosos; y, por otra parte, no comprimirán el brazo.



- Como norma general, es más fácil ponerse una camisa que un jersey, de manera que puedes optar por prendas abiertas para evitar tener que forzar el movimiento a la altura del hombro.



Ponerse la manga de compresión

Si te han realizado una **linfadenectomía**, es muy probable que te hayan recomendado llevar una media de compresión durante bue-

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

na parte del día. Te damos algunas ideas para hacer este proceso un poco más fácil:

- Sigue las indicaciones médicas del uso de la manga (frecuencia, duración, presión...).



- Realiza esta actividad sentada.



- Colócate la manga de compresión nada más levantarte, ya que tras el descanso en posición horizontal el brazo estará menos inflamado.



- Asegúrate de tener el brazo totalmente seco. Puedes utilizar polvos de talco para combatir la humedad.
- Da la vuelta a la media hasta la zona de la muñeca. Mete los dedos en los orificios correspondientes y comienza a subir la media desde la muñeca hacia arriba. Para agarrarla mejor, usa guantes de goma o de jardinería.
- En el mercado existen diferentes productos de apoyo que te pueden ayudar a ponerte la manga, como son los “easy slide”, que te ayudan a deslizar o los “ponemedias” de brazo. Pregunta en una ortopedia o tienda especializada para que te asesoren sobre el producto que más se adecua a tus necesidades y te enseñen a manejarlo.
- Existen varios colores de medias, puedes tener varias, así, podrás ir cambiando según tu vestimenta. Si quieres que pase más desapercibida elige un color lo más parecido a tu tono de piel.

Ponerse un jersey o un suéter

- Empieza a vestirme por el lado que presenta la dificultad ya que te va facilitar la tarea. Empieza buscando la sisa y mete la mano hasta el final de la manga, deberás subir bien la prenda hasta el hombro y la sisa, después continúa metiendo el brazo sano, y termina pasando la cabeza por la apertura del cuello. Después solo quedará colocar bien el jersey.



- Cuando tengas que desvestirme empieza por el lado no afectado, subiendo el cuerpo de la prenda hasta el codo y sacando la sisa. Después puedes sacarte la prenda por la cabeza y luego el brazo afectado.



- La oferta de prendas que existen en el mercado también nos ayuda, ya que puedes utilizar prendas abiertas, tipo chaquetas o camisas que son más fáciles de poner y evita tener que hacer movimientos más complejos que las prendas cerradas.

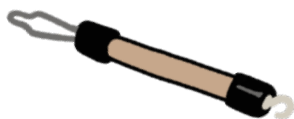


- Utiliza prendas de vestir que usen puños sin botones, o tengan con gomas elásticas para que se ciñan un poco al cuerpo. Usando este tipo de prendas, evitaremos el tener que manipular botones pequeños en los puños de las mangas. Evita las gomas muy ceñidas a la muñeca si tienes linfedema.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Si la prenda tiene botones y tienes dificultades para manipularlos, puedes ayudarte con un **abrochabotones**.



Abrochabotones

Palo con un alambre al final que te ayuda a poner los botones.

- Puedes hacer un poco más grandes los ojales para que sea también más fácil abrochar los botones.



- También puedes cambiar los botones por unos con textura, que hará más fácil que los notes y por tanto manejarlos.



Abrochar ropa en la espalda

- Si te duelen los hombros o el rango de movimiento está limitado, las prendas que se abren por delante son más fáciles de poner.



- Si te cuesta abrochar el sujetador, abróchalo por delante, luego gíralo y por último coloca los tirantes. También hay sujetadores que se atan directamente por delante.



- Lee el apartado *Abrochar cierres* (ver pág. 47). Se incluyen algunas otras ideas para que te resulte más fácil abrochar ropa.

Colgar la ropa en el armario

- Usa perchas ligeras (de plástico) y cuelga una prenda por percha para evitar que pese en exceso.



- Utiliza barras extraíbles para tener en los armarios, teniendo en cuenta que es mejor que el peso que tenemos que manipular no esté por encima del hombro.



- Tener la ropa organizada por conjuntos o clasificada por colores nos puede ayudar a la hora de elegir.



- Utiliza organizadores de armarios colgantes, a la altura de los ojos, para no levantar el brazo.



- Mira el apartado de *Coger objetos en altura de un armario o estantería* (ver pág. 58), también tendrás recomendaciones que puedan ayudarte.

Ponerse zapatos

- Usa zapatos abiertos o tipo mocasín que son más fáciles de poner y apenas hay que manipularlos.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Utiliza calzadores para ayudarte si te cuesta ponerte los zapatos. Existen diferentes mangos: más largos, más cortos y de múltiples materiales.



- En el mercado encuentras algunos elementos que te ayudan a atarse los cordones:

- Tankas



Tanka

Es una pieza de plástico con un botón. Al apretar el botón, puedes tirar para ajustar los cordones del zapato.

- **Cordones elásticos.** Te ayudarán a mantener la tensión adecuada para que no se te quite el zapato. Los puedes encontrar en tiendas específicas de deportes en la sección de *trail-running* (carrera de montaña) o comprarlas en internet.



Cordones elásticos

Son cordones hechos de gomas elásticas en lugar del material normal. Se ajustan con un tanka.

- Si tienes que atarte cordones y te cuesta porque tienes poca sensibilidad o los dedos están algo hinchados, puedes aplicar vibración suave en las yemas de los dedos o masajearte con texturas para que tus manos estén más “despiertas” antes de hacerlo.



- Si tienes dificultad para manejar los cordones y no quieres sustituir tu calzado por otro, utiliza una estrategia unimanual para atarte los cordones, solo tienes que modificar el trenzado de los cordones. Quita el cordón del zapato y haz un nudo en uno de los extremos del cordón. Mete el cordón en uno de los agujeros finales del zapato. A continuación, pasa el extremo que no tiene nudo por el resto de los ojales de la zapatilla en forma de zigzag, sin dejarte ningún ojal libre. Ahora tienes solo un cabo de cordón en la parte de arriba del zapato. Realiza un nudo de bloqueo y así puedes regular y apretar el cordón tan fuerte como desees.



Abrochar cierres

Existen numerosos tipos de cierres distintos en la ropa: botones, corchetes, cremalleras, etc. A continuación, se muestran algunas recomendaciones que pueden contribuir a hacer más fácil la tarea:

- Utiliza corchetes en vez de botones, ya que estos últimos pueden ser más difíciles de manipular.



- Son más fáciles de manipular los botones con relieve o con texturas, y cuanto más grandes sean, son también más sencillos de

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

manejar. Si la prenda lo permite, se pueden ampliar los ojales, o sustituir los botones por otros más grandes y con textura.



- Existen **abrochabotones** que te pueden ayudar mucho a la hora de manejarte con los botones. Los puedes encontrar en las ortopedias.



- Otra idea que te puede facilitar atar los botones, es sustituir el hilo normal, por hilo elástico, ya que este tipo de hilo te dará cierto margen de movilidad del botón y te ayudará a pasarlo entre los ojales más fácilmente.



- Si la dificultad sigue siendo mucha, puedes optar por sustituir los cierres más difíciles por velcro. En cualquier mercería podemos encontrar velcros adhesivos sin necesidad de utilizar la aguja.
- También puedes adaptar la ropa empleando cremalleras de espiral de nylon. Este tipo de cremalleras son las más sencillas de todas, son muy ligeras y flexibles, y también en las mercerías las podemos encontrar sin problema.



- Si tienes dificultades para subir las cremalleras, puedes emplear anillas, abalorios, cadenas, gomas o lazos para alargar el tirador de la cremallera; esto hará que aumente la superficie para manipular los tiradores.



Ponerse unos pantalones

- Empieza a ponerte el pantalón sentada, metiendo las dos piernas y subiéndolo todo lo que se pueda hasta los muslos. Después, ponte de pie y termina de subir y colocar el pantalón.



- Para el desvestido se comienza de pie. Tira del pantalón hacia abajo, hasta bajarlo por debajo de las nalgas y deslizarlo por los muslos, después para que resulte menos forzoso, te puedes sentar para continuar con la actividad. Saca una pierna completa y luego la otra.



- Utiliza pantalones con elástico en la cintura si tienes dificultad para manipular botones.



Otras recomendaciones:

- Te puede ayudar a realizar el vestido, colocarte frente a un espejo para ayudar a reconocer tu cuerpo y las prendas. Se puede disminuir el esfuerzo si vemos hacia dónde dirigir el movimiento.



- Puedes tener organizado el armario según la estación del año, con las prendas que más utilizas más a mano; recuerda evitar tener que coger peso por encima de los hombros.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Piensa con anterioridad lo que te vas a poner, así cuando abras el armario no se te olvidará nada y será más fácil buscar lo que necesitas.



- Usa productos de apoyo si fuese necesario como el **abrochabotonos**, calzadores de mango largo, **pinzas de alcance** o pone medias.



Pinzas de alcance

Es una pinza que sujetas con la mano, y cuando aprietas, se cierra el gancho, ayudándote a coger lo que alcanzas.

Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para la realización del vestido:

Código	Descripción
040606	Medias anti-edema para brazos
090309	Prendas para la cabeza
090315	Blusas y camisas
090324	Ropa interior
090912	Ganchos o varillas para vestirse y desvestirse
090342	Zapatos y botas
090348	Dispositivos de cierre y abotonadura

Código	Descripción
090612	Productos de apoyo para la protección del brazo y del codo
090903	Productos de apoyo para ponerse y quitarse calcetines y pantys
090909	Perchas para sujetar la ropa
090912	Ganchos o varillas para vestirse y desvestirse
090915	Tiradores de cremalleras
090918	Abotonadores

Hacer la compra

Hacer la compra es una actividad instrumental de la vida diaria, que incluye numerosas tareas desde hacer la lista de los productos que hay que adquirir, planificar los sitios dónde se comprarán, ir al supermercado, manejar el carro, llenarlo de productos, pagar y transportar la compra hasta el domicilio.



Recomendaciones:

- De forma general, y debido a que es recomendable no cargar pesos, puedes hacer la compra online y que te la lleven a casa. También puedes ir al mercado acompañada, para que tu acompañante se encargue de la parte de coger pesos.



- Si tienes que ir tú al supermercado, es conveniente hacer varios viajes y así cargar poco el carrito del supermercado.



Manejo y carga del carrito del supermercado

Los carritos de los supermercados suelen ser difíciles de manejar debido a su estructura y configuración. Cuando hay algún problema en alguna de las extremidades superiores, manejarlo se puede convertir en una tarea ardua. Seguidamente, se presentan algunas ideas:

- Elige siempre los carros más pequeños, ya que son más fáciles de manejar, y procura empujar con ambos brazos, aunque con uno hagas menos fuerza.



- Planifica la compra: si sabes qué tienes que comprar, y sabes dónde está en el supermercado, puedes evitar dar paseos innecesarios al planificar la ruta que vas a seguir.



- Solicita ayuda a los dependientes para que te metan al carro los productos más pesados (packs de leche, jabones líquidos, etc).



- Coge las cosas con las dos manos para repartir el peso entre ambos brazos y lo más cerca posible del tronco.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Revisa los apartados de *Cargar un objeto pesado (de más de 5KG)* (ver pág. 56) y *Alcanzar cosas en altura* (ver pág. 58).

Colocar la compra en la cinta de caja

Colocar la compra sobre la cinta de la caja puede ser también una tarea difícil sobre todo por el tema de tener que levantar pesos (*Cargar un objeto pesado (de más de 5KG)*, ver pág. 56). La idea básica es que pidas ayuda a tu acompañante o al personal de la tienda para que ayude a colocar los productos en la cinta, pero a continuación, se presentan otras ideas que pueden facilitarte la tarea:

- En algunos supermercados, las cajas tienen un dispositivo tipo “ascensor” para elevar las cestas de la compra. Te evitas tener que cargar el peso desde el suelo a la cinta.



- Usa las cajas de atención preferente. Cada vez más supermercados disponen de cajas de atención preferente, donde se reducen los tiempos de espera en la cola, y además el personal está preparado para atender a personas con necesidades especiales.



Transportar la compra hasta casa

- Usa el servicio de entrega a domicilio que disponen algunos supermercados.



- Procura no cargar ni bolsas ni peso. Usa carritos de la compra, preferiblemente de empujar (no de tirar), con 4 ruedas y que el asa permita empujar el carrito con ambas manos. Si tienes

que subir escaleras con el carro, hay modelos que te facilitan la tarea.



- Si no te han practicado una **linfadenectomía**, puedes usar una mochila para transportar la compra, ya que es mejor alternativa que llevarla con las manos.



Otras recomendaciones:

- Procura hacer la lista de la compra, a medida que te das cuenta de que se necesitan los productos. De esta manera, es más difícil olvidarse de lo que se necesita.



- Puedes usar aplicaciones móviles para escribir la lista. Así, si llevas el móvil, llevas también la lista.



Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para la realización de las compras:

Código	Descripción
243609	Carritos de equipaje y compras

Cargar con un objeto pesado (más de 5 kilos)

Cargar o levantar objetos con algo de peso puede ser necesario en algunas ocasiones, pero se debe evitar en la medida de lo posible.



Cargar con un objeto pesado (más de 5 kg)

Recomendaciones:

- Limita el número de veces que tienes que llevar cargas pesadas, reduciéndolas al máximo y pidiendo ayuda a otras personas siempre que sea posible.



- Aquello que tengas que transportar, hazlo con los dos brazos, y lo más pegado al cuerpo que sea posible.



- Los carritos con ruedas (ya sea carritos de la compra, carritos de ropa, etc.) son una buena ayuda para no soportar peso, no levantar objetos pesados, y mucho menos utilizar sólo un lado del cuerpo.



- Cuando no sea posible transportar bolsas u objetos pesados, recuerda que ya existen varios supermercados donde puedes comprar por Internet y recibir el pedido en tu domicilio.



Coger objetos en altura de un armario o estantería

Poder alcanzar cosas en altura, elevando los brazos por encima de los hombros, es un gesto cotidiano, por ejemplo, a la hora de cambiar una bombilla, o coger objetos de un armario de la cocina. No es un movimiento continuo, pero cuando necesitamos realizarlo puede generar dificultades, especialmente si estamos cansadas o sentimos dolor.



Recomendaciones:

- Limita la cantidad de objetos que colocas o retiras de los estantes al mismo tiempo. Lo ideal es coger un objeto cada vez.



- Coge los objetos con las dos manos.



Coger objetos en altura de un armario o estantería

- Usa una escalera para subirte y alcanzar objetos sin necesidad de elevar los brazos. Asegúrate de que la escalera, está bien abierta y está estable, tiene peldaños anchos y que además están cubiertos por material antideslizante para evitar caídas.



- Si padeces problemas de sensibilidad, a la hora de subirte de la escalera, procura agarrarte con el brazo sano, y especialmente en el caso de tener problemas de sensibilidad en los pies, procura usar zapatos cerrados que te agarren bien el pie.



- Cuando realizas la compra de paquetes de alimentación u otros, ten en cuenta el tamaño; por ejemplo, bote de tomate de 250 gr en lugar de 500 gr.



- Si tienes que alcanzar objetos en zonas más difíciles o inaccesibles, intenta secuenciar o dividir el movimiento en tareas más pequeñas o en varios movimientos, evitando movimientos bruscos.



- Usa **pinzas de alcance** para coger objetos que estén altos, pero que sean relativamente ligeros.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Ten los armarios organizados, ya que te ayuda a encontrar lo que necesitas. También puedes colocar etiquetas o poner carteles con los productos de cada sitio de almacenaje.



Mira también el apartado de Vestido-desvestido (ver pág. 40)

Otras recomendaciones:

- Para organizar los espacios puedes hacerlo según su peso y uso. Los productos que más pesan sitúalos de la cadera hacia abajo, los pesados de uso frecuente entre la cadera y el hombro, y los ligeros y poco frecuentes por encima de los hombros.



- Si tienes mucho dolor y la actividad se puede demorar, aplázala a otro momento o pide ayuda.



- Procura estirar el brazo de forma eficaz, secuencial, evitando movimientos bruscos; si es necesario inclina el tronco para agarrar o colocar los objetos de la tarea que estén fuera de su alcance de forma eficaz, y sobre todo secuencial y en pequeñas partes.



Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para ayudarte en la tarea de coger cosas en altura. Es especialmente im-

Coger objetos en altura de un armario o estantería

portante prestar atención a los materiales antideslizantes si nos vamos a subir a un taburete o escalera:

Código	Descripción
242103	Pinzas manuales de largo alcance
242106	Pinzas eléctricas de largo alcance
242109	Extensores sin función de agarre
182418	Escaleras
183303	Materiales antideslizantes para suelos y escaleras

Cocinar

La preparación de alimentos es una actividad instrumental que reúne las tareas de planificar el menú, manejar los alimentos para su preparación (lavarlos, picarlos, etc.), cocinarlos, el manejo de los diferentes utensilios de la cocina y limpiarlos una vez que se termina de cocinar.



Organización del espacio de almacenaje en la cocina

Ya se han visto algunas recomendaciones para manejar objetos que se encuentran por encima del hombro, pero ahora se muestran ideas aplicadas al ámbito de la cocina:

- Deja solo los objetos y los productos ligeros en los armarios de arriba. No coloques en estos armarios, objetos ni productos pesados.



- Los objetos pesados que uses con mucha frecuencia, déjalos encima de la encimera.



- Los objetos pesados que uses con menos frecuencia, guárdalos en el espacio que queda entre tu cadera y tu rodilla. Evita guardarlos también en la parte más baja de los armarios. Reserva esta zona para objetos semipesados.



Limpiar, pelar y picar alimentos

Una de las recomendaciones que se suelen hacer cuando ha habido una **linfadenectomía**, es evitar el uso de elementos cortantes que puedan causar heridas, de manera que cortar y picar alimentos, se vuelve una tarea incierta. Puedes seguir algunas de estas recomendaciones:

- Los peladores de verdura ya sean manuales o eléctricos, disminuyen el riesgo de sufrir un corte.



- Usa picadoras eléctricas de alimentos. Las tienes de diferentes tamaños para que se ajusten a tu consumo.



- Usa guantes para cortar o pelar los alimentos.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Puedes comprar alimentos ya picados en los supermercados. Es habitual encontrar cebolla, ajo, perejil, etc. ya picados en las secciones de congelados.



- Para evitar pincharte con las espinas del pescado, pide que te lo limpien en la propia pescadería o compra bandejas de pescado que suelen estar ya libres de espinas. Usa guantes para manipularlo mientras cocinas.



Verter agua en la cazuela o jarra

Rellenar la cazuela o la olla de agua, puede suponer mantener un peso durante un rato. A continuación, se plantean algunas maneras alternativas de realizarla:

- Deja la jarra o la cazuela apoyada mientras se llena. Usar grifos con manguera extensible, te permite llenar la cazuela sin tener que ponerla dentro del fregadero, y así te evitas tener que levantarla.



- Desliza la cazuela llena de agua por la encimera hasta el fuego, para evitar tener que transportarla.



- Para verter agua desde una jarra, opta por jarras más pequeñas y de materiales ligeros (el cristal siempre pesa más que el plástico).



- Sostén la jarra con el brazo no afectado.



Manejo de cazuelas, ollas y/o bandejas pesadas

Las cazuelas y ollas suponen doble desafío ya que por un lado son objetos pesados, pero además incluyen el riesgo de sufrir quemaduras. Algunos de los consejos son:

- Utiliza guantes de protección térmica para manejar los objetos calientes. Los puedes encontrar en tiendas de equipamiento laboral o ferreterías.



- Para retirar los alimentos del fuego, no levantes las cazuelas o las ollas, deslízalas sobre la superficie para evitar cargar pesos.



- Usa robots de cocina, evita que tengas que manejar varias piezas del menaje de la cocina.



- Usa carritos de transporte para llevar los alimentos a la mesa dónde se van a comer.



- Si vas a cocinar algo que luego hay que escurrir, introduce el escurridor en la cazuela antes de verter los alimentos, y así solo tendrás que sacar el escurridor, evitando tener que hacer el ges-

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

to de verter el agua (usa los guantes de protección térmica para hacerlo con seguridad).



Limpieza de vajilla y utensilios

A veces hay dificultades para fregar la vajilla porque se escurre de las manos y se cae. Estas ideas pueden ser útiles:

- Estimula la sensibilidad de tus manos antes de fregar. Lo puedes hacer con un guante de ducha, o con una pelota de textura (parecida a la que usan los perros para jugar). Frótate las manos especialmente por la parte de la palma y las yemas de los dedos.



- Si usas guantes para fregar, busca unos que sean finos para tener más sensibilidad.



Dar la vuelta a la tortilla

La tortilla de patata es un plato típico en España y dar la vuelta se vuelve también una tarea difícil si tenemos un brazo que no tiene la fuerza ni destreza necesaria. Aquí hay algunas sugerencias:

- Haz tortillas más pequeñas, para que sean menos pesadas y más fáciles de girar. Hay sartenes pequeñas que te permiten hacer tortillas de tamaño de una ración. Dar la vuelta a estas tortillas es mucho más fácil.



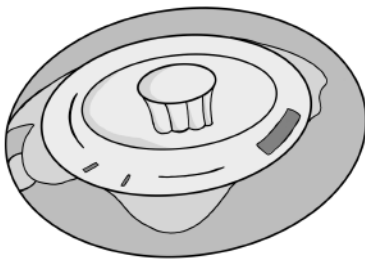
- Cúbrete la mano, muñeca y antebrazo del brazo sobre el que va a voltear la tortilla, para evitar que te caiga aceite y te hagas una quemadura.



- Agarra el mango de la sartén lo más cerca del cuerpo de sartén, para que te pese también menos. Usa guantes de protección de térmica para evitar quemarte.



- Se comercializan también platos vuelca tortillas, que pueden ayudarte en la tarea.



Plato vuelca tortillas

Es un plato (de cerámica, porcelana o plástico) del tamaño de una sartén, que tiene un pomo para agarrarlo y así poder hacer más fuerza y evitar derrames al dar la vuelta a la tortilla.

- En el mercado hay sartenes dobles, pensadas específicamente para dar la vuelta. En este caso, procura dar la vuelta usando las dos manos.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Otras recomendaciones:

- Usa una alarma de cocina que te avise del tiempo que ha transcurrido una vez que pones algo a cocinar (horno, olla, etc.), así evitarás despistes.



- En general, todas las actividades que puedas hacer sentada, hazlas sentada: pelar y picar verdura, empanar, hacer las bolas de las albóndigas, etc.



Productos de Apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos de apoyo que facilitan a tarea de cocinar. Son los incluidos en el grupo: productos de apoyo para la preparación de alimentos y bebidas, con el código 1503.

Código	Descripción
150309	Productos de apoyo para limpiar y pelar
150303	Productos de apoyo para pesar y medir
150315	Máquinas para la preparación de comida
150318	Productos de apoyo para cocinar y freír
240603	Dispositivos para abrir recipientes
183310	Productos de apoyo para la cocina u otras zonas de cocinar, para prevenir quemaduras y fuegos accidentales

Cuidado del hogar

El cuidado del hogar, incluye aquellas tareas encaminadas a limpiar y organizar la casa.



Recomendaciones:

- Siempre que sea posible, pide a alguien que te ayude a realizar las tareas más pesadas y físicas.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Utiliza, cuando sea posible, dispositivos, máquinas, aparatos u otros accesorios que faciliten la ejecución de la tarea o que la hagan por tí, por ejemplo, usar un robot aspirador.



- Distribuye las tareas a lo largo del tiempo para que tengas períodos de descanso entre ellas.



Realizar tareas más pesadas en la casa (barrer y fregar el suelo, limpieza de techos, lámparas, etc.)

- Para limpiar el suelo, usa robots aspiradores. Los hay que incluyen la función de fregar el suelo.



- Para fregar, usa cubos con ruedas para que sea más fácil moverlos mientras haces la tarea y de esta manera no tengas que levantarlos del suelo para cambiarlos de sitio. Elige cubos que tengan pedal para evitar tener que hacer fuerza al escurrir la fregona, ya que, pisando el pedal, ya se quita el agua sobrante de la fregona.



- Usa la mitad del agua dentro del cubo reduciendo su peso.



- Usa una mopa de mango largo o una escoba de techo para limpiar paredes, techos o muebles altos. Agárrala con ambas manos para repartir el esfuerzo.



- Usa una escalera para colocarte al nivel de los lugares más altos que quieres limpiar. Recuerda que la escalera tiene que tener escalones anchos y a ser posible deben estar recubiertos de material antideslizante.



- Si padeces de problemas de sensibilidad, a la hora de subirte de la escalera, procura agarrarte con el brazo sano, y especialmente en el caso de tener problemas de sensibilidad en los pies, procura usar zapatos cerrados que te agarren bien el pie.



- Realiza, siempre que sea posible, las tareas utilizando el brazo sano.



Limpiar paredes, espejos, cristales y azulejos

- Utiliza, siempre que sea posible, dispositivos, máquinas, aparatos u otros accesorios que faciliten la ejecución de la tarea o la hagan por ti, como son robots limpiacristales.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Puedes pedir ayuda para que te bajen aquellas cosas que están en altura y tienes que limpiar, como por ejemplo que te bajen los cristales de las ventanas.



- Si no puedes bajarlo, usa una banqueta o escalera para alcanzar los lugares más altos que quieres limpiar. Recuerda que la escalera tiene que tener escalones anchos y a ser posible recubiertos de antideslizante.



- Usa escobas o mopas con mango largo para llegar hasta las zonas más altas sin tener que levantar mucho el brazo. Coge el mango con las dos manos para repartir el esfuerzo.



- Usa productos de autolimpieza como productos anti-grasas, anti-cal, etc., que ayudan a “aflojar” la suciedad y así tendrás que hacer menos fuerza para limpiar.



Subir y bajar persianas

Cada vez son más asequibles persianas de tipo automático, que bajan o suben apretando un simple botón. Si no puedes acceder a este tipo de recursos, a continuación, hay algunos consejos para subir las persianas, ya que es la parte más costosa:

- Usa ambas manos o hazlo solo con el brazo no afectado.



- Hazlo en trazos y movimientos lentos y escalonados. No pretendas subir la persiana toda entera de un solo movimiento.



Limpiar / sacudir alfombras

- Utiliza, siempre que sea posible, dispositivos, máquinas, aparatos u otros accesorios que faciliten la ejecución de la tarea o la hagan por ti, como por ejemplo un robot aspirador.



- Si son pequeñas y permiten la limpieza con agua, lávalas en la lavadora en vez de sacudirlas.



- Evita tener que barrerlas, y usa un aspirador o una escoba eléctrica.



- Cuélgalas en un balcón o tendedero y luego cepíllalas o golpéalas con una escoba, usando el brazo sano.



Sacar la basura

- Usa bolsas más grandes para que sea más fácil atar la bolsa o compra bolsas con cordón.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Procura retirar los residuos con mayor frecuencia, disminuyendo el volumen y el peso de las bolsas que tienes que llevar al contenedor.



- Busca contenedores que tengan apertura con el pie, y así evitar tener que levantar la tapa con la mano. Usa el brazo no afectado para abrir el contenedor si no tienes la opción de hacerlo con el pie.



Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para el cuidado del hogar

Código	Descripción
183303	Materiales antideslizantes para suelos y escaleras
182106	Dispositivos de apertura y cierre de ventanas
241806	Adaptadores y dispositivos de sujeción
242109	Dispositivos de extensión sin función de agarre

Cuidado de la ropa

El cuidado de la ropa es una actividad instrumental de la vida diaria e incluye diversidad de tareas como son, el lavado de la ropa, manejo de productos y maquinaria, secado de la ropa y finalmente el planchado.



Lavado de la ropa

- Haz el lavado en máquina lavadora, evitando lavar ropa a mano.



- En el caso de tener que lavar la ropa a mano, usa escurridores de ropa para evitar el exceso de agua y evitar tener que hacerlo con ambas manos.



Secado de la ropa

- Transporta la ropa hasta la zona de tender en un carrito con ruedas, o haciendo varios viajes, evitando cargar con peso.



- Utiliza tendederos de interior, bien de suelo o de tipo “persiana”. Ambos modelos de tendedero facilitan la colocación de la ropa en una posición más cómoda para los brazos, evitando tener que subir estos por encima de los hombros.



- Cuelga la ropa en perchas, y luego cuelga las perchas en el tendedero. Esto ayuda que se arrugue menos y luego sea más fácil el proceso de planchado.



- En el caso de tener que tender prendas grandes y pesadas (ropa de abrigo, edredones, etc.), pide ayuda para poder colocarlo entre dos personas.



- Usa máquinas secadoras para evitar tener que tender la ropa o cargarla hasta el tendedero.



Planchado de la ropa

- Limita la cantidad de ropa que hay que planchar: evita planchar ciertas prendas (ropa interior, toallas, sábanas, etc.), o compra tejidos que no necesiten planchado.



- Siempre que se pueda, realízalo sentada.



- De forma general, son más recomendables las planchas que planchan en horizontal sobre tabla, que las planchas verticales. Las primeras son menos exigentes para los brazos y hombros.



- Emplea planchas ligeras y no llenes todo el depósito del agua para evitar que la plancha pese mucho.



- Si tienes miedo a quemarte con la plancha, usa guantes para la tarea en la mano afectada.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Otras recomendaciones:

- Existen en el mercado diferentes tipos de pinzas para la ropa que pueden facilitarnos esta parte de la tarea: pinzas con muelle suave y/o con mango largo.



Productos de apoyo:

De los productos de apoyo que aparecen en la norma ISO 9999:2016 en la categoría *1515 Productos de apoyo, de uso doméstico, para confeccionar y mantener tejidos*, se identifican los siguientes productos que pueden ser de utilidad para la realización de estas tareas:

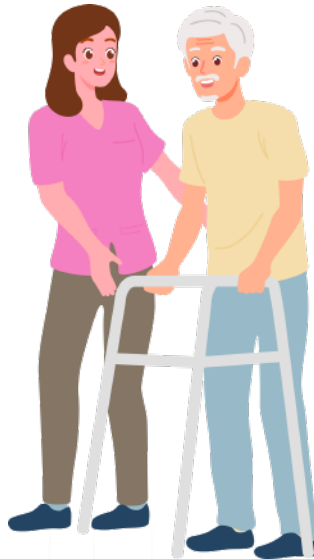
Código	Descripción
151524	Máquinas de planchar y planchas
151527	Tablas y mesas de planchar
151530	Cestos con ruedas para la ropa
151536	Escurreedores para ropa
151539	Pinzas para colgar la ropa
151543	Productos para secar la ropa: tendederos, secadoras

Ayudar a mover a otra persona

Pasar por el proceso del cáncer de mama, no nos exime de tener que continuar con otras actividades y responsabilidades, entre las que se puede encontrar tener que cuidar de otros, ya sean nuestros hijos/as, nietos/as o nuestros mayores.

Ayudar a mover a otra persona, para cambiarla de posición o de sitio, es de por sí, una tarea complicada que requiere, además de cierta destreza, algo de fuerza.

A continuación, se presentan unas recomendaciones, aunque la primera de todas sea, en este caso, delegar y que sea otra persona la que se haga cargo de la tarea.



Recomendaciones:

La primera recomendación general es pedir ayuda y no hacerlo sola. Si hay que coger o mover grandes pesos, lo ideal es hacerlo entre dos personas. En el caso de poder contar con esa ayuda, colócate de tal manera que la mayor parte del trabajo la tengas que hacer con el brazo no operado.

Levantar, mover, sostener a un bebé o niño pequeño.

Si tienes que hacerte cargo de levantar, mover o pasear un bebé o niño pequeño, puedes seguir estas pequeñas indicaciones:

- Son más fáciles de manejar los carritos de bebé o sillas de paseo que tienen un mango único. De esta manera podrás empujar y guiar el carrito casi con una sola mano.



- Si ya tiene más de 10 meses, deja que el niño se suba o baje solo de la silla, carrito, trona de comida, etc. Vigílale y facilítale que lo haga él solo, colocándole una pequeña banqueta delante de la silla o trona. Tú puedes darle soporte con una mano.



- Puedes usar un fular portabebés para acunarlo sin usar los brazos. El fular te va a descargar peso de los brazos, para llevarlo al resto del cuerpo. Si has sufrido una **linfadenectomía**, debes consultar al médico especialista si lo puedes usar.



Levantar, mover o pasear a una persona mayor.

Para ayudar a una persona mayor ya sea para cambiar de posición o de lugar, pueden ser útiles algunos productos que puedes comprar en las tiendas especializadas:

- En el caso de que tengas que ayudar a una persona a sentarse, puedes ofrecerle **una escalera de cuerda** para que se agarre y pueda intentar hacerlo por ella misma.



Escalera de cuerda

Se trata de una pequeña escalera de cuerda, que se engancha en los pies de la cama. La persona que se tiene que levantar, se agarra a la cuerda y hace fuerza para incorporarse.

- Si paseas con un adulto que tiene dificultades de movilidad, ofrécele el brazo no operado para que se agarre. Además, le puedes sugerir que use bastón, una muleta o **un andador**. De esta manera, necesitará menos tu apoyo.



Andador

Dispositivo que ayuda a caminar a una persona que tiene poca fuerza en las piernas.

- Si la persona mayor no camina y tienes que empujar una silla de ruedas, las sillas con ruedas traseras pequeñas requieren menos

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

esfuerzo para su manejo. Hay también en el mercado sillas de ruedas eléctricas para que sea el cuidador el que utilice el mando.



- En las transferencias desde sentado a sentado, asegúrate de tener la silla lo más cerca posible de la otra superficie dónde vas a trasladar a la persona, y a ser posible, que ambas tengan la misma altura.
- En este tipo de traslados, puedes ayudarte de diferentes productos de apoyo, como son los cintos, los discos o **las tablas de transferencia**. Si acudes a una tienda especializada o a un terapeuta ocupacional, te enseñarán también a manejarlos.

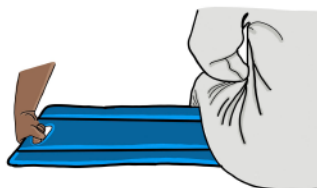


Tabla de transferencia

Las tablas de transferencias son unos dispositivos que se apoyan en la silla dónde está la persona, y en el sitio dónde quiere sentarse, para que pueda deslizarse sin tener que levantarse para el cambio de posición.

Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para facilitar la movilidad de otras personas.

Código	Descripción
120603	Andadores
123103	Productos de apoyo para el deslizamiento y el giro
123106	Discos de transferencia
123112	Escaleras de cuerda
123115	Cinturones y arneses transferencia

Cuidado de mascotas

En esta tarea se incluye el cuidado completo de la mascota, ya sea gato, perro, pájaro u otro, alimentarlo, desinfectarlo, jugar o interactuar con él y llevarlo a pasear.



Recomendaciones:

La primera recomendación general es pedir ayuda y no hacerlo sola. En el caso de poder contar con esa ayuda, colócate de manera que la mayor parte del trabajo la tengas que hacer con el brazo no operado.

- Independientemente de la tarea que tengas que hacer, procura tener preparados todos los utensilios que vayas a necesitar.



- Realiza las tareas sentada siempre que sea posible.



Pasear a la mascota

- Prepara todo lo que necesites para su paseo, bolsas de recolección de excrementos, botella de agua, etc.



- Usa el brazo no operado para llevar la correa o usa una correa para la cintura o el pecho para evitar cargar el brazo operado.



Correa de cintura o pecho

Se trata de una correa que en lugar de tener que llevarla con la mano, se ata a tu cintura o se cruza sobre el pecho, y no tienes que hacer la fuerza de sujetar a tu mascota con el brazo.

- Si el tamaño de tu mascota te lo permite, usa correas de tipo extensible. Este tipo de correa permite que tu mascota se aleje, sin que tú tengas que recorrer la misma distancia.



- Si estás muy cansada, haz rutas más cortas en distintos momentos del día.



- Elige lugares donde luego puedas liberar al animal disminuyendo el esfuerzo a realizar sujetándolo por la correa.



- Si tu mascota tira mucho de la correa, valora la idea de consultar con un **etólogo** para que te ayude a modificar aquellos comportamientos más impulsivos.

Etólogo

Profesional que estudia el comportamiento animal y cómo cambiarlo.

Alimentar a la mascota

- Si tu mascota come piensos secos, compra una bolsa pequeña en lugar de bolsas grandes para manejar menos peso.



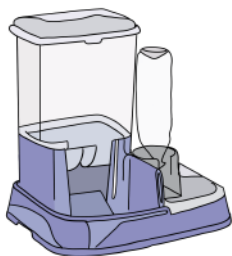
- Si el alimento está enlatado, selecciona el tipo de envase que tenga una fácil apertura o usa un producto de apoyo que te ayude a abrirlo.



- Utiliza **dispensadores recargables** y automáticos, tanto de agua como de alimento, ya que implican que tendrás que ocuparte de esta tarea menos veces a la semana. Ver apartado *Cargar con un objeto pesado (más de 5 kilos)* (ver pág. 56)



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama



Dispensador de alimento recargable

Dispositivo que tiene una zona de almacenaje de comida y agua, que va soltando comida a medida que el animal la ingiere.

- Carga los dispensadores de agua utilizando otro recipiente más pequeño.



Higiene de mascotas

- Antes de comenzar el baño de las mascotas, verifica la temperatura del agua con un termómetro o con tu mano o el codo del brazo no afectado. Hay grifos que ajustan automáticamente la temperatura. Esto ayuda a evitar que tanto tú como tu mascota, os podáis quemar con el agua.



- Prepara todo lo que vayas a usar, como champú, cepillo, peine o toalla y tenlo cerca antes de empezar el baño.



- Si hace calor, puedes dejar que el pelo del animal se seque al sol y ahorrarte el trabajo y esfuerzo de secarle con la toalla.



- Si usas toallitas húmedas para limpiar a tu mascota, debes hacerlo con el brazo sano y preferiblemente dividir la tarea a lo largo del día. No hace falta que le limpies entero de una sola vez, puedes dedicar varios momentos al día, para ir limpiándolo por partes.



- Debes evitar que tu mascota te arañe, especialmente si has tenido una **linfadenectomía**. Puedes llevarle al veterinario para que mantenga las uñas cortas, y si tienes que bañarle, hazlo con los brazos cubiertos con ropa gruesa y con guantes para protegerte de arañazos en las manos.



- También puedes optar por llevar a la mascota a una peluquería de animales.



Jugar/interactuar con la mascota

- Intenta hacerlo en períodos cortos de tiempo y espaciados a lo largo del día.



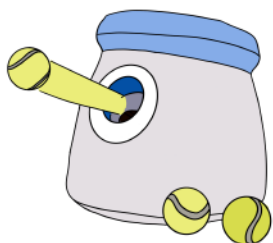
- Evita el uso de juegos que requieran mucho esfuerzo, como intentar quitarle el juguete de la boca.



- Procura evitar juegos rápidos y abruptos como el de "lanzar una pelota", que requieren movimientos amplios y repetitivos; pero si quieres practicarlo, utiliza juguetes ligeros para lanzar o busca

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

aparatos lanzadores de pelotas. Los tienes manuales y también automáticos.



Aparatos lanzadores de pelotas

Dispositivo que de forma automática lanzan la pelota.

Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 no incluye apenas productos que puedan serte útiles con tu mascota, únicamente aquellos que te ayuden a abrir los recipientes de comida:

Código	Descripción
240603	Dispositivos para abrir recipientes

Movilidad en el transporte

Esta actividad se entiende como el desplazamiento entre dos ubicaciones, utilizando un medio de transporte, que puede ser motorizado o no.

Esta sección aborda algunas recomendaciones para el transporte público y también algunas para la tarea conducir.



Recomendaciones generales para el uso del transporte público:

- Consulta los horarios de transporte y transbordos para organizar mejor tu ruta, así podrás evitar esperar tiempo extra.



- Ve con tiempo de antelación asegurándote de que no tendrás que correr para tomar el transporte.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

Uso del transporte público

Si viajas en metro o en autobús urbano, aquí tienes algunas recomendaciones:

- A veces, al entrar en el autobús o en el metro, hay mucha gente y puedes recibir sin querer algún golpe en el pecho. Entra en el metro o autobús, protegiéndote la zona del pecho, cruzando los brazos en forma de "X". Puedes agarrar el bolso con las dos manos y colocarlo delante del pecho, para que también te proteja.



- Siempre que puedas trata de sentarte y no ir de pie.



- Si no hay sitio, intenta buscar una esquina para permanecer de pie, de esta forma, las paredes del autobús o metro, te darán estabilidad sin necesidad de tenerte que agarrar.



- Si tampoco hay una esquina para colocarte, y tienes que agarrarte a las barras, hazlo mejor con el lado sano. Evita las barras altas u horizontales y procura agarrarte a las barras verticales, colocando tu mano a la altura del pecho.



- Si vas a coger un autobús interurbano o un taxi y llevas maletas, pide ayuda al conductor para que te meta las maletas en el maletero.



- Algunas compañías de transporte, tienen un servicio de asistencia al viajero, que puedes solicitar cuando compras el billete, o llamando al número correspondiente. Este servicio de asistencia al viajero, te ayuda por ejemplo a subir las maletas al tren.



Conducir y colocarse el cinturón de seguridad

- Si la tarea te resulta complicada o costosa, evita conducir y procura que alguien te lleve.



- Elige conducir automóviles con dirección asistida, y también preferiblemente **coches de cambios automáticos**, en especial si tu lado afectado es el lado derecho.



Coche de cambio automático

Se trata de un coche que no tiene palanca para el cambio de marchas, y este cambio se produce de manera automática una vez que se alcanzan la revoluciones adecuadas.

- Conduce inicialmente distancias pequeñas y, teniendo en cuenta cómo te sientes, progresa en la distancia y, en consecuencia, en la duración de la conducción.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Procura conducir en horas de menor intensidad de tráfico para evitar el cansancio y la fatiga.



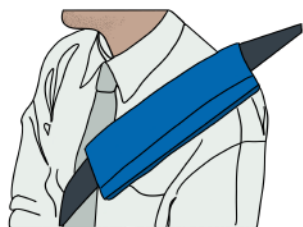
- Si te cuesta mucho girar el volante, existen dispositivos que te adaptan el **volante** para que lo uses con una sola mano. Pregunta a un profesional para que te asesore sobre qué producto podría ser el más recomendable para ti.



Adaptación del volante

Este tipo de adaptación tipo “pomo”, permite girar el volante con un solo brazo.

- Usa un **manguito acolchado** en el cinturón para reducir la agresividad del contacto torácico en el área del pecho.



Manguito acolchado

Se trata de una pequeña almohadilla que se coloca en el cinturón de seguridad y te protege del daño que éste puede hacerte sobre el hombro o el pecho.

- Trata de abrocharte el cinturón de seguridad con el brazo sano o pide ayuda al conductor u otro acompañante para hacerlo.



Productos de apoyo:

La norma ISO 9999:2016 recoge los siguientes productos para la movilidad personal:

Código	Descripción
121204	Accesorios y adaptaciones de vehículos para controlar la velocidad
121205	Accesorios y adaptaciones de vehículos para controlar el freno y activar o desactivar el freno de mano
121207	Accesorios y adaptaciones de vehículos para accionar el sistema de dirección
121208	Accesorios y adaptaciones de vehículos para accionar funciones complementarias necesarias para conducir un vehículo
121209	Cinturones de seguridad y arneses para vehículos a motor

Empujar y abrir una puerta pesada

Abrir una puerta puede resultar una tarea difícil y dolorosa si tenemos problemas de dolor, fatiga o linfedema, y más aún, si la puerta es especialmente pesada, como por ejemplo las puertas de entrada a los edificios.



Recomendaciones:

- Si es posible, mantén las puertas abiertas evitando tener que manipularlas.



Empujar y abrir una puerta pesada

- Pregunta o comprueba cuántas entradas tiene el edificio donde tienes que entrar, y entra por aquella que tenga la puerta menos pesada.



- Si tienes problemas para girar la llave, puedes usar alguna adaptación de llaves, que te facilite la tarea. Las encuentras en ortopedias y tiendas especializadas.



Llavero adaptado

Son llaveros que aumentan el brazo de palanca, y por tanto ayudan a reducir la fuerza que se requiere para girar la llave.

- En las puertas en las que tienes que empujar para entrar, una vez se abra la puerta, empuja con el “culo” evitando usar los brazos.



- En las puertas que hay que tirar para entrar, procura hacer la fuerza con el brazo sano; si tienes que usar el brazo afectado, intenta tirar colocando el codo en flexión y lo más pegado al cuerpo.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- En este tipo de puertas, una vez logres abrir la puerta, metes un pie entre la puerta y el marco de la puerta, y usa todo el cuerpo para terminar de abrir la puerta.



Productos de apoyo:

La norma ISSO 9999:2016 incluye los siguientes productos para ayudar a abrir o empujar puertas.

Código	Descripción
181803	Pasamanos y barras de apoyo
182103	Dispositivos de apertura y cierre de puertas

Manejo del ordenador y Manejo del teléfono móvil

El teléfono y el ordenador son un elemento esencial en nuestro día a día, tanto en actividades productivas, como de ocio y tiempo libre, y en algunas ocasiones pueden aparecer algunas dificultades, especialmente si tenemos que usarlos durante mucho tiempo.



Recomendaciones para el manejo del ordenador:

- No permanezcas demasiado tiempo en la misma postura, realiza pequeños movimientos y cambios de posición al menos cada 30 minutos.



Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Usa sillas y mesas que te permitan un posicionamiento adecuado y cómodo para usar el ordenador (pies y espalda apoyados, altura de la mesa adecuada para permitir el apoyo del antebrazo manteniendo bien colocado el hombro, teclado evitando flexión de muñeca y pantalla a la altura de los ojos).



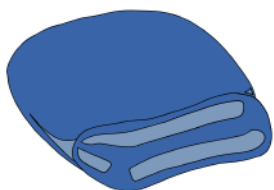
- Si prevés que la tarea te va llevar mucho tiempo o esfuerzo, trata de dividirla y hacerla en varios momentos a lo largo del día, o realízala en aquellos momentos en que te sientas menos cansada (normalmente por la mañana).



- Si es imprescindible teclear en el ordenador y supone un problema, existen programas de conversión de voz en texto que pueden ser útiles.



- Si manejas el ratón con el brazo operado, procura apoyar el codo. Puedes usar una **alfombrilla con soporte de muñeca** para te ayude a tener una posición más relajada de todo el brazo. Si no acabas de encontrar una postura de descanso con la alfombrilla, puedes probar un **ratón de ordenador de tipo ergonómico**.



Alfombrilla con soporte de muñeca

Es una alfombrilla de ratón, que incorpora una zona elevada, para ayudar a mantener la muñeca en una posición más ergonómica.



Ratón ergonómico

Este tipo de ratones, permite que coloques la muñeca en una posición más neutra, y facilita que mantengas el codo apoyado sobre la mesa, consiguiendo una mejor postura del brazo.

Recomendaciones para el manejo del teléfono móvil:

- Procura no sujetar el teléfono con el brazo operado, sobre todo si vas a pasar mucho rato. Puedes usar soportes para móviles. En el mercado encuentras una gran variedad de opciones.



- Para evitar sostenerlo durante las llamadas, puedes usar auriculares o manos libres.



- Usa las opciones que te ofrecen las aplicaciones de mensajería, como son los audios (para no mandar texto escrito) o la función de voz para evitar teclear en el móvil (mensajes de voz, **transcriptores de voz**).



Transcriptor de voz

Es una función que incorporan algunas aplicaciones móviles de mensajería, que transforma en texto escrito, lo que dices.

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

- Si aun así tienes que escribir con el teclado de un móvil, hazlo con el brazo sano y alternando los dedos. No escribas todo con el pulgar, porque puede acabar doliendo. Puedes usar también un puntero de pantalla táctil.



- Existen también en el mercado, guantes con huella, que te permite teclear mientras los llevas puestos. Te serán útiles si vives en un sitio muy frío.



Productos de apoyo:

De los productos de apoyo recogidos en la norma ISO 9999:2016, existen varias opciones que facilitan el uso del ordenador y del teléfono móvil y que deben analizarse caso por caso. Puedes contactar con un terapeuta ocupacional para que te asesore sobre los que mejor se adaptan a tu situación.

Código	Descripción
221833	Micrófonos
221838	Auriculares
222421	Accesorios para telefonar
223621	Dispositivos para posicionar el puntero del ordenador (ratones)

Ocio y tiempo libre

El ocio es un área ocupacional muy importante, dado su carácter motivador. Es importante alcanzar un equilibrio en el tiempo dedicado al trabajo, al cuidado personal y de otros, y el ocio, entendido este como la realización de actividades que sirven de distracción en el tiempo libre. A pesar de percibirse como menos relevante, es importante recordar en todo momento la importancia de equilibrar el ocio y el tiempo libre con las actividades obligatorias.



Son innumerables las actividades que se pueden incluir en esta categoría, pero lo ideal es elegir aquellas que te resulten más satisfactorias acorde con tus intereses. Habrá actividades que puedas recuperar sin muchos problemas, como por ejemplo actividades de tipo cultural o social, y otras, como las actividades físicas o aquellas con un alto componente cognitivo, que igual no puedes realizarlas en algún momento de tu proceso.

Dado que las actividades que a uno le pueden resultar motivantes para realizar en su tiempo de ocio, son tan diversas y diferentes como personas, es difícil establecer unas recomendaciones concretas. A continuación, se presentan algunas ideas generales, y alguna más concreta para realizar actividades como leer o cuidar de plantas y jardines; pero si tuvieras problemas para realizar alguna actividad

Guía práctica para facilitar las actividades cotidianas después del cáncer de mama

específica, recuerda que puedes buscar una terapeuta ocupacional que te ayude a adaptar la actividad para que puedas llevarla a cabo.

Recomendaciones:

- Consulta con los profesionales sanitarios para elegir la opción de ocio más indicada dentro de tus intereses.



- Si optas por actividades de tipo físico, procura que no requieran un tiempo prolongado (máximo 45 minutos).



- Si la actividad de ocio se realiza sobre una mesa, procura que ésta tenga la altura adecuada para que el brazo te quede cómodamente apoyado.



- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, realiza pequeños movimientos y cambios de postura al menos cada 30 minutos.



- En el caso de que disfrutes de la lectura, procura no sostener libros durante mucho tiempo. Busca ediciones de bolsillo que sean menos pesadas, usa atriles o procura apoyar los brazos en una mesa, para no tener que soportar el peso del libro con los brazos. Puedes usar también un libro electrónico que igualmente es ligero.



- Para las tareas de jardinería usa guantes para evitar posibles cortes, y lleva los brazos cubiertos para evitar arañazos.



- Si disfrutas de actividades de costura, es importante evitar pinchazos en el brazo afectado. Usa dedales. En el mercado encuentras dedales largos de silicona, que cubren las dos primeras falanges y que puedes ponerte en todos los dedos.



Productos de apoyo:

De los productos de apoyo enumerados en la norma ISO 9999:2016 hay numerosos productos que se usan en actividades de ocio y tiempo libre. En este caso, lo ideal es buscar un profesional que te asesore sobre los productos concretos vinculados a tu tarea preferida de ocio. Se presentan:

Código	Descripción
223018	Atriles para libros y sujeta-libros
151519	Productos de apoyo para coser a mano

Equilibrio ocupacional y calidad de vida

Las ocupaciones que realizamos durante nuestro día a día, pueden ayudar a llevar un estilo de vida funcional y equilibrado o, por el contrario, llevar a un estilo desequilibrado y caracterizado por disfunciones ocupacionales. Por ejemplo, el exceso de trabajo, la falta de descanso o la falta de actividades de ocio, pueden crear más problemas de salud, añadidos a las condiciones de salud que ya se padezcan.

Una buena salud, incluye alcanzar el equilibrio ocupacional, entre, por ejemplo, las ocupaciones productivas, las restaurativas y las de ocio, de manera que haya un tiempo proporcional entre ellas. Estos estándares del equilibrio ocupacional, están moldeados en parte por el contexto, como tener horarios que cumplir, (por ejemplo, calendarios sociales o compromisos variados), y por normas culturales.

El concepto de equilibrio ocupacional, está también ligado al concepto de calidad de vida, y ambos coinciden en que son conceptos complejos tanto por su alcance como por el componente de percepción individualizada. Tanto el equilibrio ocupacional como la calidad de vida, se basan en interpretaciones personales, y son el resultado de sus valores, prioridades, cultura, gustos, opciones, salud, creencias, capacidad económica, entre otros muchos factores. De este modo, tu calidad de vida sólo la puedes identificar tú y tiene que ver con lo que más te gusta hacer, lo que te da más placer, lo que aspiras o deseas conseguir, lo que te hace sentir feliz y realizada. De modo similar ocurre con el equilibrio ocupacional.

Busca realizar actividades o tareas que te aporten sentimientos de plenitud, alegría, realización, felicidad e intenta, al menos una vez a la semana, hacer una de ellas. No te preocupes por la calidad del producto final que has obtenido de la actividad, si es que lo tiene, sino por el proceso, por la gratificación y la plenitud que sientes al hacer, al participar y al involucrarte en una actividad participativa.

Procura encontrar ese equilibrio ocupacional en tu día, alternando actividades productivas, con actividades que te aporten ese sentimiento de bienestar.



Recursos

Asociaciones y federaciones de pacientes

Existen diversas entidades sin ánimo de lucro a lo largo del territorio nacional que ofrecen sus servicios de forma presencial y online y que pueden ser de utilidad en algún punto del proceso. Contacta con la asociación más cercana y pregunta por los servicios que te pueden ofrecer (tratamiento psicológico para ti y tus familiares, apoyo con el papeleo, actividades y talleres, préstamo de algunos productos de apoyo, pelucas, etc).

A continuación te dejamos algunas direcciones de interés:

- Asociación Española Contra el Cáncer. Asociación nacional con sedes territoriales que ofrece servicios destinados a aliviar el proceso de enfermos de cáncer y familiares. <https://www.contraelcancer.es/es>
- Federación Española de Cáncer de Mama. Federación con sede en Cantabria que agrupa asociaciones de distintos puntos de España que comparten la filosofía de grupo de autoayuda para compartir vivencias, información, experiencias y ganas de vivir <https://www.fecma.org/>
- Página web donde puedes localizar asociaciones cerca de tu domicilio <https://www.somospacientes.com/mapa-de-asociaciones/asociaciones-de-cancer-de-mama/>

- Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico. Asociación centrada en este tipo de cáncer de mamá para ofrecer ayuda a pacientes y familiares y fomentar la investigación <https://www.cancermamametastasio.es/>

Terapia Ocupacional y productos de apoyo

- Si quieres localizar un terapeuta ocupacional en tu ciudad, en la página web del Consejo General de Colegios de Terapeutas Ocupacionales, encuentras los enlaces a cada colegio regional. Ponte en contacto con el colegio profesional de tu comunidad y ellos te podrán poner en contacto con alguna terapeuta ocupacional en tu ciudad <https://consejoterapiaocupacional.org/colegios-autonomicos/>
- El CEAPAT, es el Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas técnicas. Se trata de un servicio dependiente del Ministerio de Derechos Sociales y agenda 2030, y ofrece su servicio a cualquier persona que necesite asesoramiento, entre otras cosas, sobre los productos de apoyo. Dispone además de un catálogo digital de productos de apoyo, donde podrás encontrar los productos que se han presentado en esta guía y ver información relacionada con ellos <https://catalogocephat.imserso.es/index>
- Y finalmente, alguno de los productos que se presentan se pueden autofabricar con materiales más sencillos. En estos dos enlaces encuentras información sobre muchos productos de apoyo de bajo coste y cómo fabricarlos <https://biblioteca.fundaciononce.es/publicaciones/otras-editoriales/manual-de-fabricacion-de-ayudas-tecnicas-y-asistencia-tecnologica>

Bibliografía recomendada

AENOR (2018). UNE-EN ISO 9999. *Productos de apoyo para personas con discapacidad: Clasificación y terminología* (ISO9999:2016). Madrid, AENOR Internacional.

AOTA. (2020). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition. *The American Journal of Occupational Therapy*, 74 (Supplement_2), 7412410010p1-7412410010p87. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>

Pérez de Heredia, M., Martínez, RM. y Huertas, E. (2022) *Tratamiento de las actividades de la vida diaria, Terapia Ocupacional*. Médica Panamericana.



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

**Servicio de Publicaciones e
Imagen Institucional**

ISBN 978-84-18465-46-8



9 788418 465468