

# Mantener los aparatos de ayuda

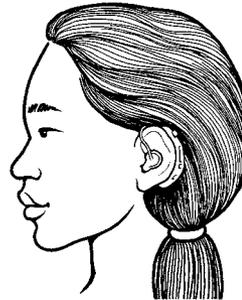
En este capítulo se explica cómo cuidar ciertos aparatos de ayuda para que funcionen bien y duren el mayor tiempo posible.

## Audífonos

Los audífonos son caros, y la compra del audífono no es el único costo. Si el molde se empieza a rajar o a encoger, será necesario cambiarlo por uno nuevo. Los moldes generalmente no duran más de 2 años. Si el molde no queda bien, el audífono no funcionará correctamente. Además, todos los audífonos necesitan pilas para que funcionen.

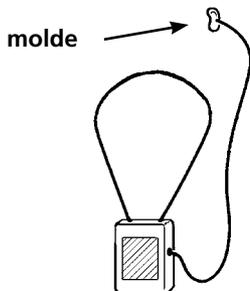
Los 2 tipos de audífonos más comunes son:

### Audífono retroauricular (que se coloca detrás del oído)



Así se usa el audífono retroauricular.

### Audífono de caja



Generalmente se usa el audífono de caja así.

Hay que cambiarle las pilas al audífono desde cada semana hasta cada 2 ó 3 meses, según el tipo de audífono, el tipo de pila, y el número de horas que usa el audífono cada día.

En Botswana, un país del sur de África, hay una organización que descubrió cómo hacer un audífono que funciona con pilas recargables (que se pueden usar una y otra vez). Para mayor información, vea la página 377.

En algunos países, el gobierno cubre el costo de los moldes y las pilas para las personas que usan audífonos. Comuníquese con el Ministerio de Salud de su país para averiguar si ofrece ese servicio.



Puede ser muy caro conseguir nuevos moldes y pilas.



*Los audífonos y las pilas deberían estar a la disposición de todas las personas que los pueden aprovechar--y no sólo de las personas que los pueden pagar!*

## CÓMO CUIDAR UN AUDÍFONO

Todo tipo de audífono funcionará mejor y le durará más si le da mantenimiento con regularidad. Aquí tiene algunos consejos para cuidar su audífono:

- Cuando no lo esté usando, manténgalo alejado de los aparatos eléctricos, como por ejemplo, los refrigeradores y televisores.
- No permita que se caliente ni se enfríe mucho.
- Manténgalo seco —el sudor y el agua lo dañarán. Quíteselo de vez en cuando durante el día, para secarle el sudor o la humedad. Quítese el audífono antes de bañarse o de nadar, o si sale a la lluvia. De noche, guarde el audífono en un recipiente con silicagel (un material que absorbe la humedad). No rocíe el audífono con perfumes ni con ningún tipo de aerosol.

## La limpieza

- Limpie el audífono con un paño suave y seco. No use ningún líquido.

## El molde

- Revise el molde con regularidad para asegurarse de que no esté tapado con cerumen.
- Limpie el molde con agua tibia y asegúrese de que esté seco antes de que lo vuelva a usar.

## La pila

- Para que la pila dure más, apague el audífono cuando no lo esté usando.
- Mantenga limpia la pila y sáquela del audífono cuando no lo vaya usar un buen rato, como por ejemplo, cuando duerma de noche.
- Cambie la pila regularmente. Para averiguar si ya es tiempo de cambiarla, suba el volumen del audífono al máximo. Si oye un silbido, la pila todavía está bien. Si no, ya es tiempo de cambiarla por una nueva. Si es necesario, pídale a alguien que le ayude. Si la pila se gasta más rápido que de costumbre, quizás se deba a que hay un problema con el audífono.
- Guarde las pilas en un lugar fresco y seco. Si las guarda en el refrigerador, deje que se calienten a la temperatura ambiental antes de usarlas.
- Si puede, lleve su audífono a una clínica o una tienda de audífonos de vez en cuando para que lo revisen.

A veces, es necesario reparar los audífonos. Generalmente, las reparaciones sólo se hacen en las ciudades grandes. Pero hay organizaciones de sordos que han empezado a capacitar a personas sordas para que puedan tomar impresiones del oído, hacer moldes y reparar audífonos.

# Usar un bastón para movilizarse

Si es ciega o no puede ver bien, probablemente se sentirá más confiada si usa un bastón para movilizarse y, sobre todo, para caminar en lugares que no conoce. El bastón le ayudará a sentir el camino delante de sus pasos, así que mientras más largo sea, más rápido podrá caminar.

El bastón debe ser de madera fuerte, pero no debe ser muy grueso ni pesado para que lo pueda llevar fácilmente todo el día. El mango del bastón debe ser más grueso, y puede ser curvo o recto. Se puede sujetar un cordón al mango que se lleva como una pulsera holgada en la muñeca. Así será más difícil que se le caiga el bastón o que se le pierda.

Todos los días, antes de que salga de su casa, revise el bastón entero con las manos para sentir si tiene roturas o rajaduras. Si es necesario, pídale a alguien que le ayude.



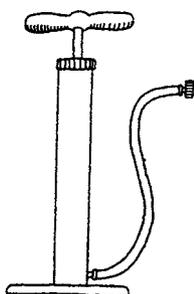
Medido de largo, el bastón ideal llegará del suelo hasta el punto medio entre su cintura y sus hombros.

## Cómo cuidar su silla de ruedas

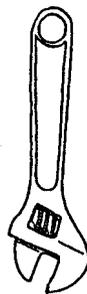
Su silla le durará más y andará más parejo si la cuida muy bien. Para darle mantenimiento usted misma, necesitará algunas herramientas básicas (vea el cuadro en esta página). Las páginas siguientes (367 a 368) le pueden servir como una guía general para el cuidado de su silla de ruedas. El grado de mantenimiento que necesite dependerá de cuán parejos o desiguales sean los caminos donde usted se moviliza.



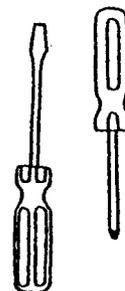
### Herramientas para cuidar una silla de ruedas



bomba de bicicleta

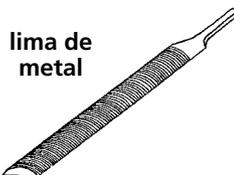
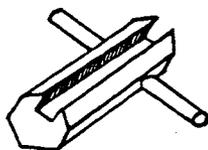


llave inglesa



desarmador

llave de radios



lima de metal

También será útil que tenga:

- aceite de peso medio para maquinaria
- cera blanda —del tipo que se usa para encerar carros— o cera de jojoba (una planta), lanolina hecha de la lana del borrego, o manteca de cacao. La cera de las velas no sirve porque es demasiado quebradiza.

## TODOS LOS DÍAS

- Limpie la armazón de la silla con un paño húmedo para quitarle la tierra.
- Trate de evitar que entre agua o tierra en los rodamientos (bujes, cojinetes) de las ruedas delanteras y traseras (no guarde su silla donde se moje).
- Asegúrese de que las llantas estén firmes. Si es necesario, ínflelas más con la bomba. Las llantas deben sentirse muy firmes cuando las oprima.

Si cuida su silla, no le fallará.



## UNA VEZ A LA SEMANA

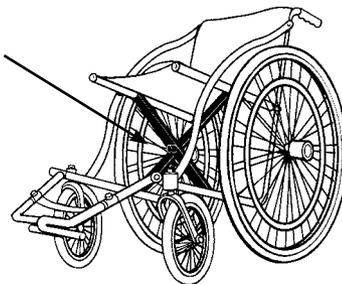
- Revise las llantas para asegurarse de que no estén muy desgastadas y no tengan pinchaduras. Si encuentra una tachuela o un clavo metido en la llanta, no lo saque sino hasta que esté lista para repararla. Si es necesario, cambie la llanta. Si su silla tiene llantas de bicicleta, las podrán componer o cambiar en cualquier taller de bicicletas. No es muy difícil parchar las pinchaduras. Pídale a alguien del taller de bicicletas que le enseñe cómo hacerlo.
- Asegúrese de que las ruedas traseras giren sin ningún problema. Si se bambolean o hacen algún ruido raro, es posible que los rodamientos de bolas se hayan desgastado y que necesite cambiarlos. Además, apriete todas las piezas que se sientan sueltas (tal vez necesite ir a ver a un mecánico para que le preste llaves más grandes). Quizás necesite aflojar las tuercas un poquito, después de que las apriete, para que las ruedas puedan girar libremente.
- Si las horquillas delanteras no se mueven de lado a lado fácilmente, asegúrese de que no se estén atorando en los reposapiés. Si la horquilla entera se menea mucho, apriete bien la tuerca superior y luego aflójela apenas lo necesario para que la horquilla se mueva fácilmente.
- Si las ruedas delanteras no giran bien, quizás necesiten nuevos rodamientos. Lo mejor es que alguien las revise en un taller de sillas de ruedas.
- Ponga unas cuantas gotas de aceite en un paño húmedo y úselo para sacar las pelusas y la tierra de las 4 cajas de los ejes de las ruedas.
- Menee los radios de las ruedas traseras grandes. Apriete todos los que estén sueltos con la llave de radios. Cambie los que estén dañados por nuevos.

## UNA VEZ AL MES

- Encere la armazón de su silla para que sea más fácil de limpiar y de abrir y cerrar.
- Es posible que los rodamientos de bolas del centro de las ruedas sean sellados. Pero si no son de ese tipo, sáquelos, límpielos con disolvente, séquelos y vuélvalos a meter con grasa limpia. Si les entra agua a los rodamientos, es posible que se oxiden y entonces la silla no rodará bien.
- Revise los reposabrazos, los reposapiés y los aros de propulsión para asegurarse de que no tengan asperezas o bordes filosos. Líjelos hasta que queden lisos.
- Revise los tornillos y los pernos de su silla y apriete los que estén sueltos. Busque tornillos en el respaldo de la silla y pernos en el asiento, el aro de propulsión, la abrazadera en x, los reposapiés, los ejes delanteros, los ejes traseros, los frenos, la rueda giratoria delantera (roldana o 'rueda loca' delantera) y el pivote (centro de giro). El pasador de giro de la rueda delantera deberá estar apretado, pero no mucho, porque si no, será más difícil guiar la silla.
- Vea si la armazón de la silla está rajada o abollada. A veces, las rajaduras hacen que la armazón se rompa. Algunas rajaduras se pueden soldar.

## DE CADA 4 A 6 MESES

- Lubrique el centro y la base de la abrazadera en x con aceite de peso medio para maquinaria. También lubrique los otros puntos giratorios de la silla.
- Revise la tela del asiento y cámbiela si está desgarrada o si se hunde demasiado. Eso es muy importante porque un asiento desgarrado o muy hundido puede causar úlceras por presión.
- Si usa un cojín de hule espuma, asegúrese de que todavía tenga rebote. De lo contrario, podría causarle úlceras por presión.



**IMPORTANTE** Cuando hay que cambiar las llantas delanteras, sean de hule sólido o llenas de aire, quizás necesite llevar su silla a un taller de sillas de ruedas para que las cambien allí.

Si su silla se descompone, tal vez necesite llevarla a un taller de sillas de ruedas para que se la compongan. Si no hay un taller de ese tipo en su zona, quizás le puedan ayudar en un taller de bicicletas o de metalistería.