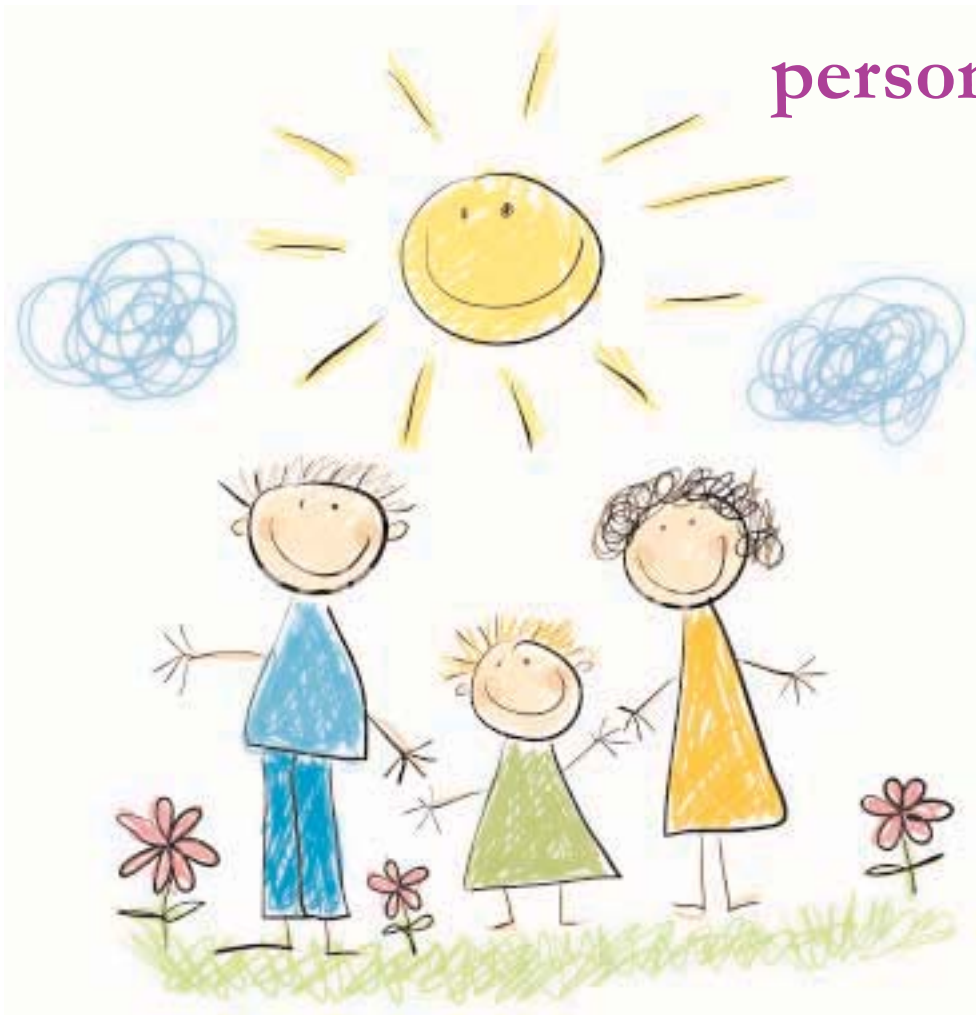


# Guía para familias en la atención de personas con discapacidad intelectual con gran dependencia:

*Claves para cuidar y cuidarse*



compromiso social.  
**Bancaja** 



# Índice

---

0- PRESENTACIÓN

1- INTRODUCCIÓN

2- DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

Familia

Persona con discapacidad intelectual

Dependencia

Autonomía

3- CLAVES PARA CUIDAR

¿Qué entendemos por cuidar?

¿Quién cuida?

4- CUIDADOS GENERALES

El cuidado en casa

El aseo e higiene cotidiano

La movilidad

La salud

5- MANEJO ANTE CONDUCTAS DESAFIANTES

6- CUIDARSE PARA PODER CUIDAR

7- ALGUNOS APOYOS





## Introducción

---

Según los datos estadísticos del año 2009 publicados por la Dirección General de Servicios Sociales de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid (1), en nuestra comunidad hay 26.194 personas con discapacidad intelectual. De ellas, 5.062 requieren ayuda de otra persona para la realización de actividades básicas de la vida diaria, por lo que se considera que están en una situación de dependencia o gran dependencia.

El Estudio de Necesidades de las Familias de Personas con Discapacidad Intelectual de FEAPS MADRID, elaborado en 2007 (2), señala que el nivel de satisfacción global de las familias varía en función del grado de discapacidad de sus familiares. Siendo las familias con personas con discapacidad con más necesidades de apoyo las que manifiestan un mayor nivel de insatisfacción vital.

Asimismo, en el anteriormente citado Estudio de Necesidades, se pone de manifiesto que la mayor carga de los cuidados que necesitan las personas con discapacidad intelectual recae sobre las familias, con las implicaciones que se derivan de ello.

La publicación de la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia ha creado un nuevo marco en el que se reconoce de forma explícita el papel que ejercen los cuidadores informales, en muchos casos familiares, en

la atención a personas en situación de dependencia.

Esta guía va dirigida a los familiares de personas con discapacidad intelectual con el fin de orientar y facilitar el desempeño de su rol de cuidadores.

Para facilitar la asistencia, la atención, el cuidado y la mejora de la autonomía de la persona con discapacidad intelectual

Para ofrecer estrategias al cuidador que favorezcan su capacitación y desempeño de la función de ayuda, de forma compatible con el auto-cuidado

1.- [www.madrid.org](http://www.madrid.org)

2.- *Estudio de Necesidades de las Familias de Personas con Discapacidad Intelectual. FEAPS MADRID. 2007. [www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)*

# Definición de Conceptos

---

## **Familia**

Es la unidad de apoyo social en funcionamiento que cuida y protege a sus miembros. La unidad familiar puede estar formada por 1 ó 2 padres, casados o no, con más hijos o sin ellos, con otros miembros (abuelos), o también puede estar formada por personas que no tienen vínculos de sangre pero que son parte de un sistema de ayuda mutua.

## **Persona con discapacidad intelectual**

Es la persona que cuenta con una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa, expresada en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Se origina antes de los 18 años (3).

## **Dependencia**

Es el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía persona. (4)

## **Autonomía**

Es la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria. (5)

*3.- Asociación Americana sobre Discapacidad Intelectual y Discapacidades del Desarrollo (AAIDD)*

*4.- LEY 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*

*5.- LEY 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*



# Claves para Cuidar

## ¿Qué entendemos por cuidar?

Algunas definiciones se refieren a este concepto como:

- Un acto natural. Es dar a la persona una atención integral en todos sus aspectos
- Proteger algo o a alguien del daño o el desgaste
- Atender a una persona para que esté bien.

Las personas con discapacidad intelectual necesitan asistencia y/o ayuda importante para realizar actividades de la vida diaria. El nivel de autonomía que tengan determinará la intensidad de esa asistencia, que traduciremos en cuidados. Estos cuidados se darán, por lo general, en todas las etapas de la vida de la persona

## ¿Quién cuida?

En el cuidado de la persona con discapacidad intelectual con dependencia o gran dependencia pueden intervenir diferentes actores:

### El cuidador principal

Según los datos de la última encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia (EDAD-2008) (6), el perfil del cuidador principal es el de una mujer, de entre 45 y 64 años, que reside en el mismo hogar que la persona a la que presta los cuidados.

De esta encuesta se desprende también que las personas que desempeñan la función de cuidador sienten dificultades para desempeñar sus tareas y, además, se ven afectadas en su salud y vida personal.

### Otros miembros de la familia

En muchas ocasiones la familia es apoyada por los abuelos, que ayudan a sus hijos en la medida que pueden a cuidar a los nietos.

En el caso de existir hermanos, llegado el momento, apoyan a los padres en el cuidado de la persona con discapacidad intelectual.

En pocas ocasiones este relevo es apoyado por amigos u otros familiares.

Cabe señalar, haciendo referencia al Estudio de Necesidades de las Familias de FEAPS MADRID, la dificultad de informar a la familia extensa sobre la situación de la persona con discapacidad intelectual, y la preocupación que existe cuando hay otros hermanos que demandan información y a los que en ocasiones se sobrecarga.

Es fundamental que los padres y cuidadores principales de personas con discapacidad intelectual pidan ayuda y se dejen ayudar

*6.- Encuesta de Discapacidad EDAD-2008 del INE, Ministerio de Sanidad y Política Social*



La persona con discapacidad intelectual (el conflicto entre dependencia y autonomía)

En la realización de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) podemos encontrar una o varias actividades que, las personas con discapacidad intelectual, desarrollan con un mínimo grado de autonomía e independencia, tales como: el cuidado personal, las actividades domésticas básicas, la movilidad esencial, reconocer personas y objetos, orientarse, entender y ejecutar órdenes o tareas sencillas.

En el desarrollo de todas estas habilidades, entran en juego aspectos como el nivel de corrección con el que se llevan a cabo, el grado de satisfacción o frustración que pueden generar en la persona con discapacidad intelectual y decisiones elementales (como el momento en el que las desarrolla, la ropa que se ponen o el postre que prefieren), y el grado mínimo de apoyo que necesitan.

Determinar cuál es este grado mínimo de apoyo es difícil. Esta cuestión pasa por encontrar un punto de equilibrio entre la tendencia a situar a la persona con discapacidad intelectual en una actitud pasiva y por tanto realizar las tareas por él, con lo que supone de posible rapidez y eficacia en la realización de dichas tareas o situar a la persona con discapacidad intelectual en una actitud activa, que le permita aprender y avanzar en su autonomía personal, lo que, en ocasiones y según las tareas, puede suponer para la

familia y/o cuidadores y para la propia persona con discapacidad intelectual sentirse asaltados por sensaciones de miedo e inseguridad.

En ocasiones se puede pensar que la sobreprotección y hacer las cosas por ellos es una manifestación de amor y de cariño, sin embargo se hace necesario superar esta concepción y asimilar que cuanto más se les ayude a crecer y a hacer las cosas por sí mismos, estaremos facilitando su proceso madurativo, la adquisición de responsabilidades y, en definitiva, la mayor autonomía posible.



## Cuidados Generales

En este capítulo se relatan una serie de pautas y recomendaciones generales que se pueden tener en cuenta en la atención a las personas con discapacidad intelectual con dependencia o gran dependencia

### El cuidado en casa

#### Ventanas

Utilizar picaportes de mango largo en las ventanas.

#### Enchufes y tomas de corriente

Utilizar tapas en los enchufes.  
Colocar la toma de corriente en zonas altas, al alcance de una silla de ruedas.

#### Verjas y puertas

En las viviendas de uso personal es recomendable que el ancho de puertas tenga un mínimo de 80 cm.

#### Acceso a jardines

Los desniveles de los jardines deben ser suaves y no resbaladizos.

#### Rampas

La inclinación máxima de las rampas de acceso será del 12 % cuando su longitud sea menor de 3 m, del 10 % cuando su longitud sea menor que 10 m y del 8 % en el resto de los casos.

#### Iluminación

Una iluminación adecuada es fundamental para

evitar accidentes, especialmente si la persona con discapacidad tiene problemas de visión.

#### Muebles

Evitar cualquier mueble que obstaculice el paso si la persona con discapacidad intelectual utiliza andadores o sillas de ruedas

#### Adaptar las escaleras

La adaptación puede implicar la instalación de una barandilla adicional.

Los elevadores eléctricos para escaleras son la solución más adecuada, aunque es un sistema costoso. En algunos casos, como por ejemplo viviendas unifamiliares, se pueden instalar ascensores verticales.

#### La cocina

Con independencia de que las instalaciones sean las necesarias para aquellos que por su movilidad puedan colaborar en algunas tareas, se deben adaptar los accesorios precisos en función de la persona con discapacidad intelectual. Se Pueden realizar cambios sencillos para que la persona con discapacidad intelectual pueda comer en la cocina y no tener que llevar la comida a otra habitación.

Los asientos deben ser cómodos y seguros, una silla de brazos mejor que un taburete.

#### Armarios y cajones

Procura que sean amplios y de fácil acceso, manteniendo siempre los objetos de mayor uso al alcance.



### Cocina y hornos

Una protección para los quemadores contribuirá a que la persona con discapacidad intelectual pueda moverse con seguridad.

### La sala de estar

Hemos de tender a la comodidad. En los casos en que haya buena movilidad de extremidades superiores, procuraremos que tenga a mano lo más habitual e imprescindible.

### Reposapiés

Suele proporcionar mayor comodidad a quien lo usa, a veces lo ideal es un puf relleno de bolitas de porexpán.

### Sillones

Lo mejor es que sean de asiento alto, con reposabrazos fuertes y respaldo anatómico.

### Suelos

El suelo debe proporcionar seguridad por lo que si se utilizan alfombras se debe buscar la manera de evitar tropezar con ellas.

### Grifos

Los grifos con palancas largas son los mejores, se pueden adaptar palancas superpuestas. Esto permite tener que usar poca fuerza.

### Asientos de bañera

Se colocan dentro de la bañera. También se pueden utilizar asientos mecánicos que se accionan mediante palanca, son los denominados elevadores de bañera.

### Asientos para ducha

Se instalan dentro de la ducha y son muy útiles para personas débiles.

### Cabinas de ducha

Si la persona con discapacidad intelectual tiene dificultades para entrar en la bañera, la cabina de ducha puede ser una opción, así como las denominadas duchas geriátricas que permiten mayor movilidad dentro de la ducha.

### El dormitorio

Debe haber el espacio suficiente en torno a la cama para poder maniobrar sin riesgos y con facilidad. Tal vez sea necesario elevar la cama si es demasiado baja o utilizar camas elevables tipo hospital. Los interruptores de las luces y las lámparas deben estar cerca de la cama, escoge una lámpara de pinza para la cabecera.

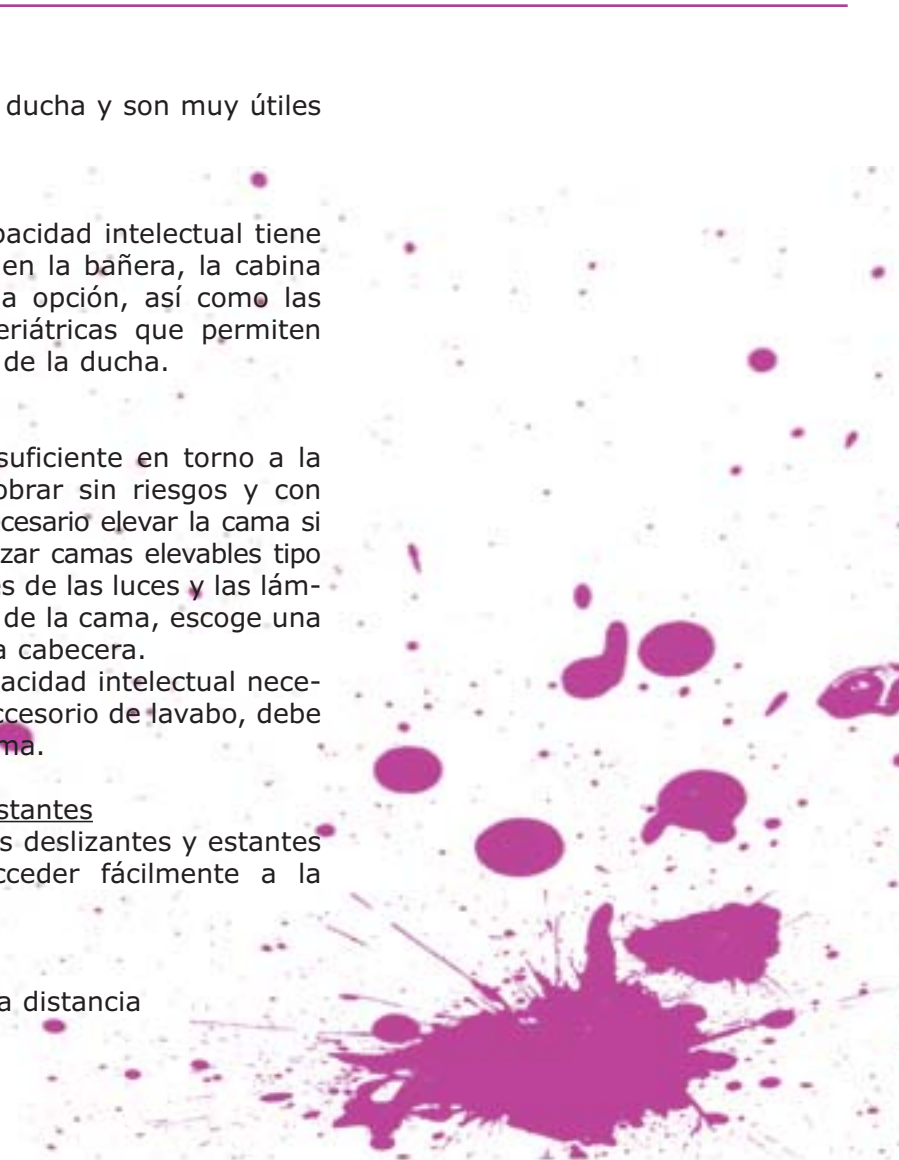
Si la persona con discapacidad intelectual necesita cuña o algún otro accesorio de lavabo, debe colocarse cerca de la cama.

### Puertas de armarios y estantes

Los armarios con puertas deslizantes y estantes correderas permiten acceder fácilmente a la ropa.

### Televisión y radio

Utiliza siempre mandos a distancia



### **El aseo y la higiene cotidiana**

Es esencial para la autoestima de la persona con discapacidad intelectual que mantenga una buena higiene personal y siempre que sea posible que se asee y vista por sí mismo/a. Esto contribuirá a que se sienta mejor. Debemos animarles a ejecutar estas tareas por su cuenta aunque el proceso sea lento y le cueste.

Si necesita ayuda para asearse y vestirse, se ha de buscar la manera más segura y fácil de hacerlo, y si fuera necesario, solicitar el consejo de un profesional. Si la persona con discapacidad intelectual puede asearse solo pero tiene algunas dificultades, se pueden salvar gracias a una serie de accesorios de baño especialmente adaptados.

#### Como ayudar en la ducha o baño

Si hay movilidad reducida se pueden utilizar barandillas, cabina y asiento de bañera o ducha. Si se encuentra en silla de ruedas, una silla que se pueda meter en la bañera.

Si se tiene dificultades graves para salir de la silla de ruedas, existen grúas o polipastos (polea que permiten levantar una cantidad grande de peso).

*IMPORTANTE:* Hay que asegurarse de tener a mano todos los accesorios de aseo. Antes de mojar la persona, comprobar que el agua está a la temperatura correcta. No iniciar la ducha si no hemos comprobado que la persona esté bien sentada. Si tiene autonomía le supervisaremos durante todo el proceso.

#### Como bañar en la cama

Podemos usar un barreño con agua tibia, dos o tres toallas, jabón y dos esponjas o paños. Las esponjas serán diferentes para los genitales y el resto del cuerpo y la cara.

Quitar la ropa tapándole con las sábanas hasta las axilas para cubrirle el tronco. Lavar la cara, el cuello, los hombros, los brazos y las manos, y secar dichas áreas.

Retirar la sábana hasta la cintura. Lavar y secar el pecho y el abdomen, y asegurar que se secan bien los pliegues por los riesgos de úlceras en las zonas húmedas.

Cubrir la mitad superior del tronco. Quitar las prendas de la parte inferior. Lavar y secar los pies y las piernas así como la zona genital (si no puede él mismo). Hemos de cubrirle mientras se cambia el agua.

Se coloca a la persona con discapacidad intelectual de lado y se realiza la misma operación con la espalda y las nalgas. Si resulta difícil la posición podemos ayudarnos de una toalla, almohada o colocarle boca abajo.

#### Lavado del cabello

Se debe lavar el cabello en la ducha o la bañera.

Se puede utilizar un champú seco o que no necesite un gran aclarado (para mantener limpio el cabello entre lavados).

#### Cepillado del cabello

Cepillar el pelo al menos 2 veces al día con suavidad y con un cepillo que se adapte a las condiciones de cada cabello.

#### Lavado del cabello en la cama

Podemos utilizar un accesorio (bandeja hinchable) para lavar el cabello mientras esta tumbado.

#### Cuidado general del cuerpo

Los medicamentos, algunos tratamientos y la inmovilidad en general pueden acarrear efectos secundarios físicos. Los más frecuentes son las úlceras en la boca, las afecciones de los ojos y problemas de hidratación de la piel

#### Cuidados recomendados para la boca

Dar líquidos y zumos para favorecer la hidratación.

Cepillar los dientes después de cada comida. Utilizar colutorios.

Visitar periódicamente al dentista para limpieza y revisión bucal.

#### Cuidados recomendados para los ojos

Lava con cuidado el contorno de los ojos.

Para las infecciones usa las gotas y pomadas que le prescriba el facultativo.

Uso de lágrima artificial.

#### Cuidados recomendados para la nariz

Utilizar gotas para aliviar la congestión.

#### Cuidados recomendados para los pies

En las infecciones por hongos consulta al médico o al podólogo.

Utilizar cremas hidratantes

#### Cuidados recomendados para las uñas

Corta las uñas con regularidad.

Rectas en los pies y curvas en las manos.

Mejor si se hace después de un baño, porque están húmedas y se cortan con mayor facilidad.

#### Cuidados recomendados en la piel

Asegurar que la piel se mantiene seca e hidratada, con especial atención en las zonas de apoyo, ingles y axilas.

Si se aplica talco, evitar que se formen bolitas.

Aplicar cremas hidratantes con regularidad en la piel.

Ante cualquier duda, consultar al medico

### Técnicas para facilitar el vestido

Si la persona con discapacidad intelectual tiene movilidad reducida, la tarea de vestirse y desvestirse puede resultar frustrante y agotadora.

Existen también algunos accesorios adaptados (ayudas técnicas) para facilitar esta tarea.

Lo ideal es que la persona con discapacidad intelectual pueda escoger su propia ropa. Si es el cuidador quien la compra y elige, se ha de optar por los colores que se crea que le van a gustar más. Procurar que las prendas sean cómodas y prácticas para que sean fáciles de poner y quitar.

Algunos consejos a la hora de seleccionar las prendas de ropa para la persona con discapacidad intelectual

- Utilizar zapatos sin cordones
- Buscar jerséis con cuello en forma de V.
- Emplear jerséis abiertos por delante o camisas abiertas por delante. En caso de chándal, también abierto por delante.
- Utilizar faldas cruzadas.

Si la persona con discapacidad intelectual utiliza silla de ruedas:

- Como norma general los cierres deben ser broches de presión o botones grandes, cinturas ajustables, velcros y tiradores para cremalleras.
- Evitar prendas que tengan las mangas y puños ajustados para que no se enganchen con las ruedas.
- No utilizar faldas y pantalones excesivamente anchos por las arrugas, ni largos para que no se enganchen en la silla.
- Los abrigos y chaquetas cortos son mejores que los largos para no tener que sentarse sobre ellos, además se pueden enredar también en las ruedas.
- Los zapatos bajos y con suelas antideslizantes son ideales para que no resbalen en el reposapiés.
- Utilizar bufandas y pañuelos cortos que se anuden con facilidad para que no se enreden en las ruedas.

### Cómo ayudar a vestirle

Comenzar por la extremidad más débil.

Siempre pasar el brazo por la manga de la prenda antes de pasarla por la cabeza.

Solicitar colaboración de la persona y no apremiarle nunca.

### Control de los esfínteres

Si la persona con discapacidad intelectual no tiene control de esfínteres, existe toda una serie de accesorios que pueden ser de ayuda en los casos de incontinencia. Es conveniente dejarse aconsejar por un profesional de cuáles son los más adecuados para cada caso. Los accesorios más habituales son: pañales para incontinencia de hombre y mujer, bragas para incontinencia o anillas para silla (más como comodidad).

### Fomento de la continencia

Debes conseguir que la persona con discapacidad intelectual se acostumbre a utilizar el baño. Establecer una rutina para que vaya al baño cada 2 ó 3 horas.

Establecer pautas anotando las horas en que se da la incontinencia para poder prever llevarle al baño con antelación

Utilizar recordatorios, (despertadores, alarmas, notas...)

### Camas y ropa de cama

Es muy importante adaptar la cama para su comodidad y seguridad. Si además permanece en cama durante largos periodos de tiempo, se debe cambiar con bastante frecuencia la ropa de cama. Por ello es importante tener un número suficiente de sábanas.

También existen en el mercado toda una serie de accesorios para mejorar la situación de la persona que está mucho tiempo encamada, como por ejemplo: tiendas de campaña, mesa de cama,

almohadas especiales, respaldos adaptados, bolsas de agua caliente, y protectores para la piel especialmente codos y tobillos.

### Posición de la cama

La cama debe tener una altura adecuada, no debe ser demasiado ancha, y ha de estar situada de tal forma que se pueda llegar con facilidad a los dos lados.

El colchón debe quedar lo bastante alto como para que se pueda atender a la persona sin tener que inclinarse demasiado. Para ello se pueden utilizar alzadores de cama. Lo ideal es que sea una cama individual, de modo que se pueda llegar a ella necesidad de estirarle.

Situar la cama lejos de la pared para poder moverse por los dos lados con facilidad. A veces hay que cambiar la habitación pensando en que sea un poco más amplia y que el baño esté más próximo.

### Ropa de cama

Utilizar sábanas que puedan lavarse y secarse fácilmente. Las que llevan 100% algodón o con mezcla de algodón son las mejores, pues disminuyen la sudoración. También se pueden lavar a altas temperaturas, y éste es un factor importante sobre todo si hay incontinencia o riesgos de infección. Las sábanas ajustables son normalmente más cómodas

Es aconsejable comprar un protector para el colchón y otro para la sábana bajera.





### El colchón

Lo ideal es el látex o más recientemente el viscoelástico, comúnmente denominado de "poro abierto", mejor este último por la distribución de cargas.

Para los casos más complejos por el riesgo de escaras hay colchones de aire que ayudan a distribuir las cargas de forma más homogénea.

### **Movilidad**

Existen varios grados de inmovilidad, que van desde la dificultad para mantenerse sentado hasta la incapacidad para mantenerse de pie o caminar.

La inmovilidad prolongada puede afectar seriamente a la salud física y mental. Es importante conocer las consecuencias y saber prevenirlas, dado que los trastornos debilitadores conducen al aburrimiento, enojo, depresión y aislamiento, también hay que saber aportar el apoyo emocional y fomentar las actividades recreativas.

Existen unos principios básicos que debemos aportar como recomendaciones generales en el traslado y desplazamiento de personas con necesidades de apoyo para su movilidad.

### Recomendaciones generales

Usar ayudas técnicas o mecánicas. Si no dispone de éstas, solicite ayuda a otra persona.

Intentar que la persona a movilizar colabore en la medida de lo posible, informando con instrucciones sencillas, cortas y claras.

Despejar la zona por donde se va a mover retirando objetos que puedan entorpecernos.

Separar los pies para mantener una postura estable y equilibrada.

Flexionar las piernas, manteniendo la espalda recta y evitando giros de cintura.

Sujetar a la persona lo más próxima al cuerpo posible y agárrela firme pero con delicadeza.

Realizar ejercicios de estiramiento tras esfuerzos excesivos o mantenidos.



### Ayudar a caminar

Nos colocaremos en el lado más débil.

Sujetaremos por la cintura con una mano, cogiéndole preferentemente por el cinturón o la cintura y sosteniendo la mano que tenga más cerca.

Esta posición permite darle apoyo sin perder el equilibrio.

### Cómo recostar en una colchoneta

Nos situamos detrás, sujetando las muñecas y plegando los brazos sobre el pecho. Con un pie más adelantado que el otro, inclinarnos hacia nosotros para que su peso caiga contra nuestro pecho.

Se apoya el peso en la pierna más adelantada y deslizamos hacia abajo. Según cae, acompañamos arrodillándonos.

Nos sentamos sobre los talones (en cuclillas) y apoyamos su cabeza contra nuestro cuerpo

### Silla de ruedas: cómo ayudar a levantarse y sentarse

Ayudamos a desplazarse hasta el borde del asiento.

Nos situamos con las piernas a ambos lados de las suyas manteniendo recta la espalda.

Sujetamos por el cinturón o la cintura de los pantalones.

Le pedimos que nos rodee la cintura con las manos (si puede) y que apoye la cabeza en nuestro hombro (esto no es imprescindible).

Iniciamos un movimiento de balanceo y nos levantamos hacia arriba tirando de él a la cuenta de tres.



### Cómo ayudar a pasar de una silla de ruedas al coche

Se abre al máximo la puerta del coche y se desliza hacia atrás el asiento del acompañante. Se quita el reposapiés y el reposabrazos de la silla que queden más cerca del coche.

Se sitúa la silla de ruedas tan cerca del coche como se pueda, formando un leve ángulo. Recuerda colocar los frenos de la silla de ruedas.

Mediante la misma técnica que usarías para ayudar a sentarse y levantarse, pon a la persona de pie y hazla pivotar de modo que la parte trasera de sus piernas quede contra el coche.

Protégela la cabeza para que no se golpee con la parte superior del marco de la puerta mientras lo bajas para sentarlo en el coche, luego introduce las piernas con suavidad en el interior y ponle lo más cómodo posible.

### Cómo ayudar a subir escaleras

Situarnos dos escalones por debajo de la persona. Le pediremos que se coja a la barandilla y ayudaremos a mantener el equilibrio colocándole, por detrás, las manos sobre las caderas.

### Cómo ayudar a bajar escaleras

Nos situaremos dos escalones por debajo de la persona de cara a ella. Colocaremos las manos en las caderas y descenderemos con lentitud.

### Cómo ayudar a alguien que está en la cama

Es posible que tengáis que ayudar a entrar y salir de la cama e incluso cambiarle de posición una vez acostado. Si se hace de modo incorrecto corre el riesgo de lesionarte tú y lesionarle a él.

### Cómo ayudar a sentarse en la cama

Nos colocamos de cara a la persona.

Colocaremos una rodilla sobre la cama a la altura de su cintura.

Le hacemos doblar los brazos a la altura del pecho. Deslizamos por debajo de los hombros un cabestrillo, (si no tienes usa las manos.)

Realizando un movimiento de balanceo, siéntate sobre el talón que tienes sobre la cama a la cuenta de tres; esto transferirá el peso corporal de tu hijo/a hacia ti y hará que quede sentada.

### Cómo desplazar hasta la cabecera de la cama

Ayuda a la persona a sentarse . Pídele que flexione las rodillas.

Encarado en la misma dirección, sitúa la rodilla que queda más cerca detrás de sus nalgas, a unos 5 centímetros más o menos de distancia.

Le pediremos que pliegue los brazos sobre el pecho.

Pasa las manos por debajo de los brazos y sujétale con suavidad pero con firmeza por las muñecas.

Le avisaremos de que se prepare para empujar con los pies contra la cama a la cuenta de tres.

No muevas el pie que tienes sobre el suelo e inclínate hacia atrás sobre el talón de la pierna que tienes doblada, con el fin de transferir el peso de él y llevarle hacia la cabecera.

### Cómo cambiar de posición en la cama

Deslizaremos las manos con las palmas hacia arriba, por debajo del tronco, los hombros y la cintura. El ayudante lo realizará por debajo de las piernas en los muslos y las corvas.

Situamos una pierna más adelantada que la otra. La pierna adelantada estará flexionada y en contacto con la base de la cama; la otra permanecerá estirada. Pídele a tu ayudante que adopte la misma posición.

A la cuenta de tres, ambos debéis estirar la pierna delantera y transferir el peso a la trasera. La persona se desplazará al des-  
plazaros vosotros.

### Como volver sobre un lado

Para volverlo sobre un lado, toma la pierna y el hombro que queda más alejado de ti. Pídele a tu ayudante que la sujete por detrás al girarla. Deja que se ponga cómodo una vez que esté tendido de lado.



### Como ayudar a salir de la cama

Vuelve a la persona sobre un lado. Sitúate de pie junto a la cama, a la altura de su cintura. Colócale las manos en las corvas y desplaza con suavidad las piernas fuera de la cama de modo que cuelguen hacia el suelo.

Pídele que te rodee por la cintura con el brazo que tiene hacia arriba, no le dejes que se agarre a tu cuello. Colócale una mano sobre la cadera y la otra en el omóplato inferior.

Presiona hacia abajo sobre su cadera y apoya el peso de la pierna que tienes más atrasada al hacerlo. Este movimiento hará que la persona quede sentada. Asegúrate de que no pierda el equilibrio antes de soltarla.

### Cambiar las sábanas con la persona en la cama

Enrollaremos a lo largo una sábana limpia para usarla luego. Volvemos a la persona con discapacidad intelectual sobre un lado para poder enrollar la sábana sucia hacia su espalda.

Colocamos la sábana limpia enrollada sobre el lado de la cama, abierta hacia nosotros y la desenrollamos hacia donde está la sábana sucia.

Le hacemos rodar hacia nosotros por encima de los dos rollos de las sábanas hasta que quede sobre la limpia. Quitamos la sábana sucia.

Desenrollamos el resto de la sábana limpia hasta el otro lado de la cama y colocamos a la persona sobre la cama en la posición que decidamos

### **Salud**

Las personas con movilidad reducida, pueden presentar cierta fragilidad de salud por falta de movimiento. Por ello, es importante que su entorno se mantenga siempre tan higiénico y libre de gérmenes como sea posible.

### Higiene personal

Se puede mantener un alto grado de higiene si se lavan las manos con detenimiento y asiduidad y se utilizan guantes desechables.

### Lavarse las manos con detenimiento

Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos, después de ir al lavabo y antes y después de atender a la persona, aunque se cuente con guantes para hacerlo. Cepíllate las uñas si las tienes sucias cuando te laves las manos.

### Ponerse y quitarse los guantes

Llevar siempre guantes cuando implique contacto con fluidos corporales o cuando se aplican cremas o lociones.

### Limpieza de objetos

Algunos de los utensilios que se utilizan pueden ser desechables, pero otros no y necesitan una limpieza a fondo.

Algunos son:

Accesorios de lavabo: cuñas, orinales y sillas de baño.

Termómetros: hay que limpiarlos con paño o algodón mojado.

Accesorios del aseo: paños, toallas. Usar siempre una para la cara y otra para el cuerpo

Superficies: lavar las superficies como mesas y bandejas con detergentes y secarlas bien con un paño limpio.

### Desechos corporales

No entrar en contacto con los desechos corporales por el riesgo de transmisión de enfermedades. Existen dos formas seguras de eliminar los desechos:

Por el inodoro: depositando los fluidos.

Dentro de una bolsa de plástico. Algunos materiales de desecho, como los vendajes y pañales de incontinencia, deben ser depositados en una bolsa de plástico resistente.

### Lesiones de la piel

Son cada uno de los cambios en la piel que ayudan al profesional a diagnosticar las diferentes enfermedades cutáneas.

La localización más común es en las zonas donde se produce un contacto mantenido sobre la cama o la silla de ruedas.

Otras zonas pueden ser:

- Orificios nasales.
- Labios y lengua.
- Alrededor de tubos de drenaje, catéteres, sondas urinarias.
- En los bordes de las escayolas.

La actuación preventiva consiste en:

- Cambiar posturalmente con frecuencia.
- Masajear las zonas.



### La temperatura

Un cuerpo sano mantiene una temperatura constante entre 36° y 37°, logrando así un equilibrio entre el calor que se gana y que se pierde. La temperatura se puede tomar por vía oral o axilar, recientemente han aparecido otros aparatos en el mercado que se pueden aplicar a otras zonas corporales.

Cuando la persona tenga la temperatura alta es conveniente:

- Refrescarle en frente, cuello, muñecas y tobillos.
- Mantener la habitación ventilada.
- Proporcionar líquidos abundantes y comidas ligeras.
- Dar un paracetamol asegurándose de la dosis correcta.

Si por el contrario tiene la temperatura baja es recomendable acudir cuanto antes al médico y tratar de hacerle entrar en calor de modo gradual con un baño o con aparatos que produzcan calor.

### Control del pulso

El pulso es la onda que recorre el cuerpo cada vez que el corazón bombea sangre al sistema circulatorio. La velocidad del pulso normal es de 60 a 70 pulsaciones por minuto. Un cambio en la velocidad habitual de las pulsaciones puede ir acompañado de un cambio de temperatura.

### Cómo tomar el pulso

Coloca la punta de los dedos en la depresión que se encuentra sobre las arrugas de la muñeca en la base del pulgar, contando las pulsaciones que se producen.

### Dificultades respiratorias

Si tiene dificultades respiratorias, se debe consultar inmediatamente al médico. La mayoría de las ocasiones pueden ser alteraciones catarrales o gripales que con el tratamiento adecuado remiten. En otros casos pueden ser las alergias las causantes del problema.

### Medicación

Debes saber por qué se necesita un tipo de medicamento y conocer los posibles efectos secundarios. El objetivo del cuidador es asegurar que tome los medicamentos de modo correcto y siempre que sea posible, permitir que los tome por sí mismo.

- Comprobar que tenemos el medicamento correcto.
- Asegurarnos de que toma la cantidad exacta prescrita a las horas recomendadas.



### La alimentación

Es esencial que la dieta sea equilibrada, incluso cuando por motivos de salud se debe seguir un régimen alimenticio especial. Además siempre se debe procurar que la hora de la comida sea un momento relajado y agradable.

Si la persona cuenta con una discapacidad física se buscarán maneras prácticas de lograr que sea más independiente cuando come o bebe.

Una dieta equilibrada se compone de 2,750 calorías en los hombres y 2,000 calorías en las mujeres.



## Manejo ante conductas desafiantes

---

Se llaman así porque suponen un reto y/o un desafío para las personas adultas que están cerca de la persona con discapacidad intelectual. Ante este comportamiento hay que averiguar qué falla y encontrar soluciones.

Estas conductas se caracterizan por:

Pueden causar riesgo físico para la propia persona con discapacidad u otras personas

Pueden interferir con la actividad que esté realizando o se le haya propuesto realizar

Puede darse un incremento en la intensidad de dichas conductas si no se interviene

Puede darse solamente en determinados entornos

Es importante decidir conjuntamente, entre los profesionales y la familia, las pautas para conseguir que estas conductas desaparezcan.

Algunas pautas generales que debes tener en cuenta cuando aparezca la conducta son:

### En la expresión verbal

Decirle qué debe de hacer

No decirle lo que no debe de hacer

Evitar frases imprecisas

Hablar con calma, con pocas gesticulaciones, utilizando frases cortas

Evitar la rigidez y la imposición

### Ofrécele alternativas

Cuando la conducta desafiante se está iniciando ofrece una conducta alternativa e incompatible con la que queremos evitar.

También se puede ofrecer un premio o una recompensa si realiza la conducta que le has propuesto

### Motivación

Reforzar positivamente (atención, elogios, actividades, premios materiales...) las conductas adecuadas

En la mayoría de ocasiones se puede hacer caso omiso de las amenazas verbales, los insultos y los descontroles emocionales que pueda presentar tu hijo/a, siempre y cuando no pongan en peligro la integridad física de los demás y la suya propia.

Si la conducta se mantiene y aumenta en intensidad, se puede intervenir con contención física: retiraremos a la persona del lugar del suceso y esperaremos que se calme. Retiraremos también la contención de manera progresiva. Se debe solicitar ayuda a alguien transmitiendo siempre la mayor calma posible a la persona alterada. Si inicia una conducta alternativa adaptada debemos ofrecer un refuerzo.

Los profesionales pueden ofrecer formación y asesoramiento para intervenir en crisis y técnicas de autocontrol, con varios protocolos

No debemos olvidar que una de las principales funciones del cuidador es interpretar las acciones y respuestas de la persona con discapacidad intelectual observando, facilitando y reforzando sus comportamientos positivos. En este sentido, conocer en profundidad a la persona con discapacidad intelectual, analizar y comentar sus conductas con otros familiares, allegados y profesionales permitirá, en muchas ocasiones, anticiparse y prevenir las conductas desafiantes que puedan presentarse

Con respecto a los tratamientos farmacológicos que le pueda prescribir el médico especialista, hay que saber:.

- El tratamiento farmacológico va dirigido a aliviar los síntomas contribuyendo a la mejora de la calidad de vida, pero no aborda la causa del cuadro clínico.
- No utilizar diferentes fármacos sin consultar con el médico, aunque su función sea para una misma etiología.
- En cada caso el tratamiento farmacológico reacciona de manera distinta.
- Los fármacos no sustituyen otros tratamientos pedagógicos.
- Nunca deben de administrarse fármacos sin prescripción facultativa.
- No retirar en ningún momento o disminuir la dosis sin la prescripción del médico.
- Conocer los efectos secundarios de los fármacos (alimentación, sueño, stress, conducta,...).
- Debes conocer las incompatibilidades entre fármacos, alimentación, bebidas....

## Cuidarse para poder cuidar

---

Está reconocido el desgaste que supone el cuidado de un hijo, y más cuando éste presenta necesidades especiales que hacen que el esfuerzo sea mayor.

Por ello es aconsejable mantener relaciones frecuentes con las personas más próximas, evitando aislarse y transmitirles tus sensaciones y sentimientos.

Las siguientes pautas o estrategias tienen el propósito de prevenir el lógico desgaste del cuidador familiar de personas con discapacidad intelectual con dependencia o gran dependencia.

### Cómo afrontar el estrés

- Descansa periódicamente.
- Practica técnicas de respiración y relajación.
- Respeta los horarios de las comidas.
- Habla con tu pareja y tus hijos para repartir tareas.
- Cambia frecuentemente las tareas entre los miembros de la familia para que no se conviertan en una tarea aburrida y reiterativa.
- Identifica qué situaciones te generan tensión y qué puedes hacer para afrontarlas.
- Piensa en las cualidades de tu hijo/a.
- Sigue practicando tus aficiones.
- Acude a un profesional si la situación te desborda.

### Cómo mejorar la autoestima

- Ponte guapo/a.
- Expresa cómo te sientes sin miedo a llamar a las cosas por su nombre.
- No hagas una montaña de un grano de arena.
- No te culpes de cosas que se escapan de tu control.
- Utiliza la frase "intentaré" en vez de "tengo que".
- Piensa que tu felicidad depende de ti mismo.

### Cómo mejorar el bienestar físico

- Busca tiempo para realizar una actividad física (natación, yoga,...).
- Consume alimentos sanos. Limita la cantidad de estimulantes y toxinas (como cafeína, alcohol, tabaco, dulces) que ingieres cada día.
- Cuida la alimentación y bebe mucha agua.
- Duerme un mínimo de 8 horas al día.
- Si tienes alguna molestia acude a que te den un masaje.
- No doblar la espalda al levantar pesos y flexionar (doblar) caderas y rodillas, sosteniendo a la persona lo más cerca posible de su cuerpo separando los pies para aumentar la base de sustentación y evitar perder el equilibrio

---

### Cómo mejorar el bienestar emocional

- La risa, el amor y la alegría son fundamentales para tu bienestar y para tu vida. Si tiene la suerte de sentirte bien "en medio del temporal", no te avergüences de ello.
- Disfruta de las actividades que hagas.
- No te aísles. Llama y queda con tus amistades.
- Procura mantener algunas de las actividades que siempre te han divertido (ir al cine, pasear, etc.)..
- Date permiso para cometer errores y aprender de ellos.



## Algunos apoyos

### CEAPAT

El Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat) contribuye a hacer efectivos los derechos de las personas con discapacidad y personas mayores, a través de la accesibilidad integral, los productos y tecnologías de apoyo y el diseño pensado para todas las personas.

Entre los servicios que ofrece se encuentran los siguientes: catálogo de productos de apoyo (accesorios, soportes con pictogramas, brazos articulados...) tanto nacionales como europeos; unidades de demostración para facilitar el acceso al ordenador; programas gratuitos...

[www.ceapat.es](http://www.ceapat.es)

Tlfno: 91 703 31 00

### Seguridad Social

Sistema gestionado por el Estado cuya finalidad principal es dotar de protección a los ciudadanos del país en caso de enfermedad, invalidez, muerte, desempleo, vejez, etc.

Ofrece toda la información que necesita para conocer las prestaciones económicas y sociales a las que Tu o sus familiares pueden tener derecho: pensiones de jubilación, viudedad, orfandad, subsidios por maternidad, incapacidad temporal...

[www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)

Tlfno: 900 166 565

### Imserso

El Imserso es la entidad gestora de la Seguridad Social para la gestión de los Servicios Sociales complementarios de las prestaciones del Sistema de Seguridad Social, y en materia de personas mayores y personas en situación de dependencia.

[www-seg-social.es/imserso](http://www-seg-social.es/imserso)

Tlfnos: 917 033 000/ 901 109 899 / 917 033 595

### Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

Es el órgano superior de la Comunidad de Madrid al que se atribuye la dirección y ejecución de la política del Gobierno de la Comunidad de Madrid en materia de familia y asuntos sociales. Entre sus principales actuaciones cabe destacar la red de centros para personas con discapacidad, la tarjeta de discapacidad, el carnet de familia numerosa, las escuelas de familia, la atención a menores con discapacidad; la unidad de orientación a la familia en momentos difíciles.

<http://www.madrid.org>

Tlfno Servicios Sociales: 914 206 990/914 206 910

Tlfno Dependencia: 010

Para la entrega de documentación:

Registro General de Coordinación de la Dependencia  
(C/ Espartinas 10, 3ª planta)

Para la consulta de los expedientes particulares:

Oficina de Información al ciudadano en temas de dependencia (C/ Agustín de Foxá 31)



### **Instituto Madrileño del Menor y la Familia**

Se encarga de coordinar una serie de actuaciones que inciden en el bienestar social de los niños, así como de promocionar políticas de protección a las familias. Además, dirige y gestiona los centros de acogida, residencias y hogares de protección, residencias específicas, residencias en régimen especial y centros no residenciales para la atención a menores en la Comunidad de Madrid.

Entre las actuaciones destaca la Atención a menores con discapacidad, información y emergencias infantiles y acogimiento residencial de menores.

<http://www.madrid.org>

### **Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid.**

Sus competencias son la familia e infancia, los servicios sociales y la atención a las personas en situación de dependencia, mayores, inmigración y cooperación al desarrollo, voluntariado, igualdad de oportunidades, educación y juventud. Algunas de las actividades, programas y proyectos que ofrecen son los siguientes: Atención a la Dependencia, Servicios Sociales municipales, becas de comedor y otras ayudas a la educación, campamentos de verano, albergues juveniles, ayudas y subvenciones, etc.

<http://www.munimadrid.es>  
Tlfo: 010

### **Dirección General de Familia, Infancia y Voluntariado del Ayuntamiento de Madrid.**

Entre sus objetivos se encuentran los siguientes: Promover las condiciones adecuadas para favorecer el desarrollo integral de los menores, especialmente de aquellos que se encuentran en situación de dificultad o desprotección social; Apoyar a las familias, tanto en la crianza y educación de sus hijos, como en la prevención y resolución de conflictos que dificulten la convivencia familiar. Asimismo, el departamento de Servicios a la Ciudadanía de cada uno de los 21 distritos del municipio de Madrid, impulsa y coordina en su ámbito territorial, a través de los Centros de Servicios Sociales, la atención social que el Ayuntamiento de Madrid presta a los menores y a las familias.

<http://www.munimadrid.es>  
914 803 020





### **FEAPS MADRID (Federación de organizaciones en favor de Personas con Discapacidad Intelectual)**

La Federación cuenta con múltiples programas entre los que se encuentran varios dirigidos a la familia como cuidadora principal de la persona con discapacidad intelectual: entre los que cabe destacar en el tema que nos ocupa los siguientes:

- Programa de Apoyo Familiar (P.A.F). A través de este programa se desarrollan actividades que favorezcan la información, orientación y asesoramiento a las familias, su apoyo emocional, la formación y la dinamización familiar y el desarrollo de actividades dirigidas a conciliar la vida personal, familiar y laboral.
- Programa de Respiro Familiar, cuyo objeto es apoyar de forma temporal a la familia en la atención a la persona con discapacidad intelectual que vive con ellos ofreciendo la oportunidad de desarrollar una vida familiar y social satisfactoria, es decir, en el respiro familiar se busca cuidar al cuidador.
- Programa de Vacaciones para personas con discapacidad intelectual, a través del cual se fomenta la participación de las personas con discapacidad intelectual en actividades culturales y de ocio de una manera normalizada dentro de un entorno vacacional.

[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)  
Tlfno: 915 018 335

### **Fundación Once**

Instrumento de cooperación y solidaridad de los ciegos españoles hacia otros colectivos de personas con discapacidad para la mejora de sus condiciones de vida. El objetivo principal de la Fundación ONCE consiste en la realización de programas de integración laboral-formación y empleo para personas con discapacidad, y accesibilidad global, promoviendo la creación de entornos, productos y servicios globalmente accesibles.

[www.fundaciononce.org](http://www.fundaciononce.org)  
Tlf :915 068 888

### **Confederación Nacional de Sordos de España**

Organización sin ánimo de lucro que defiende y atiende los intereses de las personas sordas de nuestro país así como de sus familias. Cuentan con un programa de Atención al Entorno de las Personas Sordas para la Integración Socio-familiar y otro de Atención a familias a través del cual realizan talleres de lengua de signos.

[www.cnse.es](http://www.cnse.es)  
Tlfno: 913 565 832

### **Confederación Española de Familias de Personas Sordas (FIAPAS)**

Surgió para dar respuesta a las necesidades que se plantean a las familias de las personas con discapacidad auditiva y a los propios afectados. La Confederación cuenta con una Red de atención y apoyo a familias en la que se ofrece asistencia directa a las familias; programa de Ayuda Mutua interfamiliar, formación de padres/madres-guía y atención a familias nuevas, Escuela de Padres y Madres, Gestión de demandas individuales de las familias (necesidades sanitarias, educativas y sociales)

*[www.fiapas.es](http://www.fiapas.es)  
Tlfno: 915 765 149*

### **Confederación Española de Federaciones y Asociaciones de Atención a las Personas con Parálisis Cerebral y afines. (ASPACE)**

Entre los programas y servicios de la Confederación cabe destacar: adaptación de viviendas y ayudas técnicas individuales (facilitadoras de la comunicación e información, facilitadoras de la autonomía de la persona con discapacidad, facilitadoras de su tarea asistencial al cuidador; adaptaciones físicas) y asistencia y rehabilitación domiciliaria.

*[www.aspace.org](http://www.aspace.org)  
Tlfno: 915 614 090*

### **Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España (COCEMFE)**

Organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es aglutinar, fortalecer, formar y coordinar los esfuerzos y actividades de las entidades que trabajan a favor de las personas con discapacidad física y orgánica para defender sus derechos y mejorar su calidad de vida

*[www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es)  
Tlfno: 917 443 600*

### **Asociación de Implantados Cocleares de la Comunidad de Madrid (AICCAM)**

El implante coclear es una ayuda técnica para el tratamiento de determinado tipo de discapacidades auditivas. Entre los servicios que presta se encuentran los siguientes: aprovisionamiento de pilas, seguro colectivo del procesador, emisoras de FM, material de rehabilitación, asesoramiento permanente y acogida familiar, recogida de audífonos usados para enviarlos allí donde puedan hacer falta.

*[www.implantecoclear.org](http://www.implantecoclear.org)  
Tlfno: 636 94 31 21*



### **Federación Española de Daño Cerebral**

Nace con el objetivo de concienciar a la sociedad y a la Administración sobre la importancia de crear una infraestructura para tratar a los afectados, acorde con el número de personas que sufren cada año un daño cerebral adquirido. Ofrece programas de Información, Orientación y apoyo a los afectados de daño cerebral y a sus familias; de centros de tratamientos, ayuda a domicilio, grupos de autoapoyo.

*[www.fedace.org](http://www.fedace.org)  
Tlfno: 914 178 905*

### **Federación Madrileña de Asociaciones Pro Salud Mental (FEMASAN)**

Representa a familiares, amigos y a todas aquellas personas interesadas en defender los intereses de los ciudadanos que, fundamentalmente en la Comunidad de Madrid, padecen trastornos mentales severos y persistentes. Entre las actividades que ofrecen destacan: Escuelas de familias, grupos de autoayuda, programas de vacaciones o respiro familiar.

*[www.femasam.org](http://www.femasam.org)  
Tlfno: 914 729 814*

### **FUNDACIÓN AFIM (Ayuda formación e integración del Minusválido)**

Dedicada al colectivo de personas con discapacidad intelectual, física, sensorial y con enfermedad mental. La Fundación AFIM se ha creado para la atención, ayuda y asistencia integrada a estas personas con el fin de lograr su normalización, capacitación laboral e integración social. Entre los recursos con los que cuentan cabe destacar: Centros de Día, compañía en domicilio, acompañamientos fuera del hogar, rehabilitación, información y asesoramiento familiar, sobre ayudas técnicas y de la administración.

*[www.fundacionafim.org](http://www.fundacionafim.org)  
Tlfno: 917 105 858*

### **Portal Español de la Discapacidad**

Es un portal de internet dedicado a la discapacidad. En él se puede encontrar toda la actualidad e información sobre discapacidad distribuida en diferentes áreas temáticas: derechos, educación, salud, tecnología, accesibilidad, ocio y cultura y medio ambiente.

*[www.discapnet.es](http://www.discapnet.es)*

### **Servicio de Información sobre Discapacidad (SID)**

Red pública puesta en funcionamiento conjuntamente por el Ministerio de Sanidad y Política Social y la Universidad de Salamanca para el establecimiento y desarrollo de un sistema de información de carácter estatal sobre discapacidad, vía web, de acceso público, libre y gratuito. Los usuarios disponen de todo tipo de información relacionada con la discapacidad, normativa, recursos, prestaciones, ayudas, centros y servicios, organizaciones, bibliografía, noticias de actualidad, estadísticas, etc.

[www.sid.usal.es](http://www.sid.usal.es)

### **Real Patronato sobre Discapacidad**

Organismo autónomo, adscrito al Ministerio de Sanidad y Política Social, que tiene como misión promover la prevención de deficiencias, la rehabilitación y la inserción social de las personas con discapacidad; facilitar, el intercambio y la colaboración entre las distintas Administraciones públicas, así como entre éstas y el sector privado; prestar apoyos a organismos, entidades, especialistas y promotores en materia de estudios, investigación y desarrollo, información, documentación y formación, y emitir dictámenes técnicos y recomendaciones sobre materias relacionadas con la discapacidad

[www.rpd.es](http://www.rpd.es)



