

Seguridad en las actividades diarias cuando hay pérdida de sensación en las manos

Safety for Daily Activity with Loss of Sensation in Hands

When there is less feeling or sensation in your hands and fingers, you are at greater risk for injury with activity each day. Read this and think about how to change the tasks you do to reduce your risk of injury and to be able to hold and handle things safely.

General safety

- Turn on lights before doing any tasks in the home, in the car and at work.
- Keep your hands and arms in view and always know where they are.
- Do regular checks of your fingernails to make sure they are clean, cut and not infected.
- Watch small cuts, blisters and bug bites for infection or other changes. Call your provider right away if you have any concerns.

Cuando la sensación de sus manos y dedos disminuye, está en mayor riesgo de lesionarse todos los días al realizar una actividad. Lea esta información y piense en cómo puede cambiar las tareas que hace para reducir su riesgo de lesionarse y poder sostener y manejar las cosas de manera segura.

Seguridad general

- Encienda la luz antes de hacer cualquier tarea en la casa, en el auto y en el trabajo.
- Mantenga sus manos y brazos a la vista y esté atento a la posición en la que los tiene.
- Revise sus uñas regularmente para garantizar que estén limpias, bien cortadas y sin infecciones.
- Revise las heridas pequeñas, ampollas y picaduras de insectos para verificar si están infectadas o han tenido otros cambios. Llame de inmediato a su proveedor si tiene alguna preocupación.

Working near the stove and oven

- Use your eyes to pay special attention to the oven, stove top, microwave or toaster being on and hot.
- Use oven gloves when removing items from the oven and microwave, not dish rags or towels.
- Pull oven racks out of the oven before using to reduce risk of burning your forearms.



Trabajar cerca de estufas y hornos

- Ponga especial atención al horno, la parte superior de la estufa, el microondas o el tostador para verificar si están encendidos o calientes.
- Use guantes térmicos cuando saque objetos del horno o del microondas, no trapos para platos ni toallas.
- Saque las rejillas del horno antes de usarlo para reducir el riesgo de quemarse los antebrazos.

Washing dishes

- When washing dishes in the sink, check the temperature of the water with your unaffected hand or other body part.
- Use rubber dish gloves to protect your hands from sharp objects and hot water.
- Let dishes cool off before removing them from the dishwasher.
- If you need to get something from inside the garbage disposal, make sure it is turned off and use tongs to reach inside.

Lavar los platos

- Cuando lave los platos en el fregadero, revise la temperatura del agua con su mano sana u otra parte del cuerpo.
- Use guantes de goma para lavar platos y proteger sus manos de objetos filosos y del agua caliente.
- Deje que los platos se enfríen antes de sacarlos del lavaplatos.
- Si necesita obtener algo que está dentro del sistema de eliminación de residuos, asegúrese de que esté apagado y use unas pinzas para alcanzar lo que desea.

Reaching into drawers and other places

- Look to know what is in the drawer or pocket before reaching your hand in.
- Place dividers in drawers to keep sharp objects separate from other objects.
- Place silverware point side down in the dishwasher.

Alcanzar objetos en gavetas y otros lugares

- Mire dentro de la gaveta o bolsillo para saber lo que hay dentro antes de introducir la mano.
- Introduzca divisores en las gavetas para mantener los objetos filosos separados de otros objetos.
- Ponga los cubiertos apuntando hacia abajo cuando estén en el lavaplatos.

Cutting and slicing

- Keep hands and fingers in sight when using sharp or hot objects.

Cortar y rebanar

- Mantenga las manos y dedos a la vista cuando use objetos filosos o calientes.

- Use a fork or a device, such as one-handed cutting board, to stabilize the item you are slicing, or use a food processor or chopper for cutting and dicing.
- Use a pill splitter to easily cut pills in half.
- Consider using a rocker knife, a pizza cutter or kitchen scissors to cut food.

Things to help you grip or hold everyday items

- Ask your pharmacist for easy to open pill containers.
- Add Velcro self-stick tabs to keypads, video games and microwave buttons to locate and keep fingertips on specific buttons.
- Use an electric razor instead of a disposable razor to reduce the chance of cutting your skin.
- Make items larger or wider, so they are easier to hold. For example, wrap small handles with textured cloth or pipe foam insulation. Wrap tightly, so it doesn't slide or move on the object.
- Use texture on smooth objects, especially if they are small or thin, to help your grip. For example, add a wrap to a pen, add Velcro or gripper pads, or use a jar opener.
- Wear gloves to help your grip while gardening, biking and exercising.



- Use un tenedor u otro dispositivo, como una tabla para cortar, para estabilizar el objeto que va a rebanar o use un procesador de alimentos o picatodo para cortar y trocear.
- Use un cortador de píldoras para cortar con facilidad sus píldoras por la mitad.
- Considere usar un cuchillo en T, un cortador de pizza o tijeras de cocina para cortar alimentos.

Cosas para ayudarlo a agarrar o sostener objetos cotidianos

- Pida a su farmacéutico contenedores de píldoras que sean fáciles de abrir.
- Póngale pestañas de Velcro autoadhesivas a los teclados, videojuegos y botones del microondas para ubicar y mantener las puntas de los dedos en botones específicos.
- Use una rasuradora eléctrica en lugar de una desechable para reducir la posibilidad de cortarse la piel.
- Haga que los objetos sean más grandes o amplios para que sean más fáciles de sostener. Por ejemplo, envuelva manijas pequeñas con tela texturizada o aislamiento de espuma para tuberías. Envuelva con firmeza para que no se resbale ni se mueva en el objeto.
- Use texturas sobre objetos lisos; especialmente si son pequeños o delgados, para ayudar con el agarre. Por ejemplo, agréguele un envoltorio a un lápiz, use Velcro o discos de sujeción o un abridor de frascos.
- Use guantes para ayudar con el agarre mientras realiza tareas de jardinería, monta bicicleta o hace ejercicios.

Other things to help

- Wear winter mittens or gloves when it starts getting cold.
- Clean or dust surfaces, such as countertops, often to clear away sharp debris.
- Use a dustpan and broom to clean up broken glass. Do not use your hands for any part of task.



Making changes to your daily routine can help make them easier and safer. For other ideas or concerns, please contact your therapist.

Otras cosas de utilidad

- Use manoplas o guantes cuando comience a hacer frío.
- Limpie o quite el polvo de superficies, como encimeras, con frecuencia para eliminar residuos filosos.
- Use un recogedor o escoba para limpiar vidrio roto. No use sus manos para realizar ninguna parte de esa tarea.

Hacer cambios en sus rutinas diarias puede ayudar a que sean más fáciles y seguras. En caso de que tenga otras ideas o preocupaciones, comuníquese con su terapeuta.