



Nº1

Tengo una enfermedad neuromuscular

# Productos que me ayudan a cocinar

Cada vez con mayor frecuencia, utilizo la cocina como un espacio más de la casa, es un lugar de intercambio y convivencia.

A pesar de ir en silla de ruedas o de tener dificultades para caminar, me gustaría poder cocinar por mí mismo, preparar la comida para mi familia e invitar a mis amigos.

Una buena organización de las superficies de trabajo me facilita la actividad. Si la encimera, la cocina y el fregadero están al mismo nivel, puedo mover los platos o los cazos sin levantarlos, tan solo deslizándolos.

Si se eliminan los muebles de la parte inferior de la encimera, dispongo del espacio necesario para pasar con la silla de ruedas.

Junio 2009 (traducción 2013)



Federación Española  
de Enfermedades  
Neuromusculares

asem

AFM

Association Française contre les Myopathies



## Algunas soluciones:

Actualmente existe en el mercado una gran cantidad de **utensilios adaptados** ergonómicamente, tanto en las tiendas habituales o especializadas como a la venta por correo: cuchillos angulados, abridores de frascos y botellas, abrelatas eléctricos, etc.

Una **tabla antideslizante** puede facilitar el trabajo de pelar o cortar alimentos.

Existe un **delantal** ideado especialmente para ayudar a transportar utensilios a una persona que camina con bastones o que se mueve en silla de ruedas manual.

Una mesa auxiliar con ruedas o un andador también con ruedas provisto de bandeja.

Un **mueble angular** giratorio.

Un horno con **bandeja extraíble** permite apartar las fuentes calientes al sacarlas.

La encimera y/o los muebles **de altura regulable** mediante un mecanismo eléctrico pueden adaptarse a toda la familia.

En casi todas las tiendas no especializadas se pueden encontrar **grifos monomando** fáciles de usar.

Se puede usar un grifo con manguera extraíble, como en las peluquerías, para poner agua en un cazo, mejor que tener que acercarlo al grifo.

Estos datos se ofrecen a título de ejemplo.  
No se trata de una lista exhaustiva.

**Texto original** : AFM junio 2009 [https://medias.afm-telthon.fr/Media/1085/les\\_produits\\_pour\\_maider\\_a\\_cuisiner.zip/index.htm](https://medias.afm-telthon.fr/Media/1085/les_produits_pour_maider_a_cuisiner.zip/index.htm)  
**Traducción al español** (2013): María González Lago - Elena Sánchez Trigo (Universidade de Vigo) Vigo (España)

**Revisión experta**: Thais Pousada García (Terapeuta ocupacional)  
**Coordinación**: ASEM Galicia (Vigo-España) [www.asemgalicia.com](http://www.asemgalicia.com) para la Federación ASEM (Barcelona) [www.asem-esp.org](http://www.asem-esp.org)

**Editada** en Barcelona por Federación ASEM – 2013  
ISSN: 2340-7859

**Serie**: Tengo una enfermedad neuromuscular. Productos que me ayudan.



## Para saber +

Consultar catálogo del Centro de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas [www.ceapat.es/ceapat\\_01/c\\_at\\_apo/catalogo/index.htm](http://www.ceapat.es/ceapat_01/c_at_apo/catalogo/index.htm)

Pedir consejo y ayuda en el Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas: [www.ceapat.es](http://www.ceapat.es)  
Y a las entidades regionales de la Federación ASEM:  
[www.asem-esp.org/index.php/conoce-asem](http://www.asem-esp.org/index.php/conoce-asem)

### Utensilios

Identités +33 (0) 241 961 848  
[www.identites.tm.fr](http://www.identites.tm.fr)

Ayudas Dinámicas 935 747 474  
[www.ayudasdinamicas.com/](http://www.ayudasdinamicas.com/)

Karinter 94, SL 932 211 917  
[www.karinter.com](http://www.karinter.com)

**Encimeras** CREE  
+33 (0) 472 240 899  
[www.cree.fr](http://www.cree.fr)

**Cocina de altura regulable**  
Accex. Cocina Tecnológica  
982 20 96 58 [www.accex.es](http://www.accex.es)

Mediatric SL 934 181 072  
[www.mediatic.com](http://www.mediatic.com)

EOPrim 914 024 747  
[www.eoprim.es](http://www.eoprim.es)

**Delantales**  
Les Amis de Skoazell  
+33 (0) 299 550 135

**Grifos**  
Presto Ibérica  
[www.prestoiberica.com/prestoequip/](http://www.prestoiberica.com/prestoequip/)