

CUIDADOS DE HIGIENE Y ASEO EN LA PERSONA DEPENDIENTE

Dificultades en el aseo cotidiano: higiene y baño

Una de las primeras actividades cotidianas que **se ve afectada** cuando una persona empieza a tener dificultades para ser independiente es la del **aseo personal** (bañarse, ducharse, etc)



OBJETIVOS DE LA HIGIENE CORPORAL

- **Mantener la limpieza, evitar malos olores.**
- **Conseguir buenos hábitos higiénicos y desarrollar las habilidades para ello.**
- **Fomentar el cuidado del aspecto físico: autoestima.**
- **Promover la independencia**



El aseo persigue:

- **Provocar sensación de confort, bienestar y ayudar al descanso.**
- **Eliminar de la piel el exceso de grasa y la suciedad.**
- **Eliminar las células muertas que hay en la superficie cutánea por la descamación continua.**
- **Estimular la circulación sanguínea.**
- **Mantener la piel en buenas condiciones**

¿Ayudar en el baño o lavar a otra persona es una tarea sencilla?

Ayudar en el baño o lavar a otra persona no es una simple tarea mecánica, sino que requiere de algunas destrezas:

- Paciencia.
- Flexibilidad.
- Amabilidad.
- Creatividad (puede haber diferentes maneras de lograr un mismo objetivo, unas más efectivas que otras).
- Conocimiento de la persona a la que se cuida (por ejemplo, para saber cuál es el mejor momento para el aseo diario).

¿Este problema conlleva dificultades para la situación de cuidado?

La persona que recibe los cuidados:

- ha perdido una serie de habilidades que antes poseía.
- puede tener deterioro cognitivo.
- y, por lo tanto, ante la situación de tener que ser ayudado para realizar tareas "íntimas", puede:
- reaccionar con agresividad
- no colaborar
- sentirse triste

De esta manera, la situación del aseo se puede convertir en una tarea que plantea un verdadero problema para los cuidadores, ya que puede llegar a exigir un esfuerzo excesivo que, en último lugar, puede suponer un desgaste físico y psíquico para el cuidador.

¿Qué se puede hacer para ayudar en el aseo personal y en el baño?

Mantener un entorno agradable y en el que se facilite llevar a cabo la tarea del aseo

El cuarto de baño debe seguir siendo una habitación privada .

Si es posible, puede ser preparada especialmente para personas con alguna dificultad de movimiento.

Existen elementos sencillos que pueden introducirse en el baño y que facilitan en gran medida la independencia de las personas mayores. Ejs:

- Elementos antideslizantes dentro de la bañera
- Alfombrillas de goma
- Asientos de baño que se fijan en la bañera (se pueden adquirir en ortopedias y tiendas especializadas)
- Barras asideras fijadas sobre la pared
- Para personas con problemas de movilidad importantes, es aconsejable realizar cambios arquitectónicos como eliminar la bañera y poner una ducha sin desnivel de entrada que disponga de suelo antideslizante y sumidero
- Consulte con profesionales cuáles son las mejores modificaciones que se pueden realizar en el hogar.

¿Qué se puede hacer para ayudar en el aseo personal y en el baño?

- Respetar su intimidad
- Respetar al máximo la autonomía personal
- Crear rutinas para la higiene y el baño
- Mantener la calma
- Prestar toda la atención
- Hacer accesibles los útiles del baño
- Anticipar o prevenir las situaciones difíciles

¿CÓMO REALIZO EL ASEO?

RECOMENDACIÓN 1

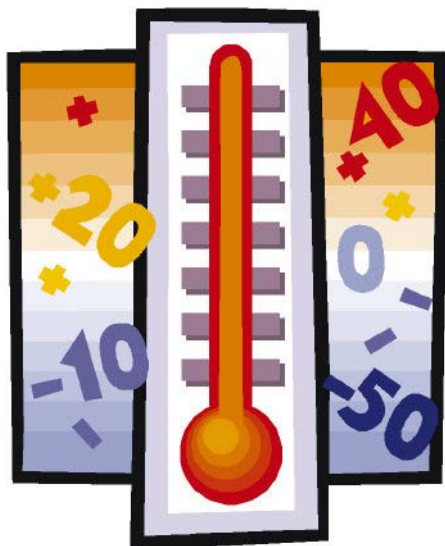
- **Informar** a la persona dependiente de la necesidad de higiene y del procedimiento que vamos a realizar .

- Explicar a la persona cada uno de los pasos que se van a dar y cómo se van a dar (ej.: "voy a enjabonarte el pelo con cuidado").
- En algunos casos las instrucciones verbales pueden ser suficientes (ej.: "ahora no te olvides de coger el champú para lavarte el pelo", "levanta la pierna y métela en la bañera").
- Cuando sea necesario ayudar a la persona físicamente, hay que hacerlo, pero intentando que la persona haga lo máximo posible.



RECOMENDACIÓN 2

Mantener una temperatura agradable en la habitación, procurando que esté cómodo/a.



RECOMENDACIÓN 3

Mantener rutinas en cuanto al horario del baño y adaptarse a las preferencias de la persona mayor.



¿CÓMO REALIZO EL ASEO?

RECOMENDACIÓN 4

- Asegurarnos de que existe suficiente intimidad para la persona dependiente.

RECOMENDACIÓN 5

- Mantener las puertas cerradas y también las ventanas para evitar que haya corrientes

RECOMENDACIÓN 6

- Preguntar como se siente

RECOMEDACION 7

- Preparar el material: toalla, jabón, cremas, etc.



¿CÓMO REALIZO EL ASEO?

RECOMENDACIÓN 8

- Lavarnos las manos y ponernos los guantes



RECOMENDACIONES ASEO EN CAMA

RECOMENDACIÓN 9

- Ofrecer la cuña antes de empezar.



RECOMENDACIÓN 10

- **Desvestir** a la persona dependiente y cubrirla con la sábana superior. Sólo se quedará al descubierto la zona del cuerpo a lavar.

¿CÓMO REALIZO EL ASEO?

RECOMENDACIÓN 11

- Se lavará poco a poco, por partes, secando bien la zona que acabamos de lavar y arropándole para que no tenga sensación de frío.
- Mover a la persona dependiente **con cuidado**, ladeándole suavemente para facilitar la limpieza total del cuerpo.

RECOMENDACIÓN 12

- Durante el aseo, se cambiará el agua tantas veces como sea necesario.

RECOMENDACIÓN 13

- Se utilizarán distintas esponjas para las diferentes partes del cuerpo.



Otras recomendaciones para la hora del baño

- Proporcionarle y enseñarle a utilizar los utensilios del baño si no sabe para qué se usan.
- Utilizar toallas de gran tamaño. Si es posible, calentarlas con precaución.
- Utilizar música con aquellas personas a las que les relaje.
- Utilizar una luz suave, sin excesivo brillo.
- Evitar ruidos molestos o intensos.
- Hablar suavemente.
- Utilizar productos y aromas familiares.
- Utilizar sillas de baño con asiento acolchado y apoyo para los pies (alfombras antideslizantes), instalar barandillas que le permitan agarrarse.
- Una ducha puede ser una tarea más sencilla que el baño.
- Simplificar la tarea tanto como sea posible.
- Si se resiste a bañarse, demorar la tarea y probar de nuevo cuando esté de mejor humor.
- Permitir que la persona realice todas las tareas relacionadas con el baño que pueda hacer por sí misma.

Anticipar o prevenir las situaciones difíciles

- Si la persona se resiste a bañarse, en algunos casos puede resultar útil proporcionar una razón para el aseo. Si aun así se sigue resistiendo intentarlo más adelante, cuando la persona esté de mejor humor y dispuesto a cooperar.
- Es preferible que sea una única persona la que se responsabilice del aseo de la persona. A ser posible, alguien que tenga más confianza con él o ella y, preferiblemente, alguien de su mismo sexo.
- Si durante el baño la persona mayor reacciona con agresividad, se puede intentar distraer su atención con conversaciones o proporcionándole alguna actividad. Agradecer cualquier tipo de intento de cooperación, por ejemplo, diciendo algo agradable.
- Mantenerse tranquilo. Hablar a la persona despacio, en un tono amable y personal.
- No mostrar prisa. Tener en cuenta que los movimientos de las personas mayores son más lentos y que necesitan mayor tiempo para realizar tareas de higiene personal.

Prestar toda la atención

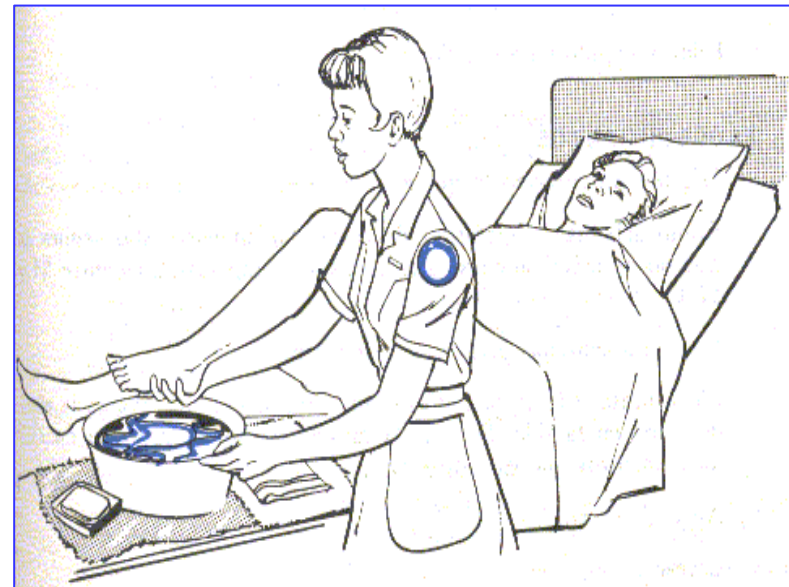
- Cuando se está ayudando en el baño a alguna persona, ésta se puede sentir en algún momento vulnerable e indefensa.
- Por esta razón, es necesario estar atento a sus sentimientos y reacciones.
- Hay que escuchar todo lo que la persona diga y actuar en consecuencia, aunque se opine lo contrario (ej.: si la persona dice que el agua está fría, calentarla un poco).
- Si la persona tiene la sensación de que controla la situación, se sentirá mucho más cómoda.
- Tener en cuenta que la persona puede sentir pudor. Si se le cubren las partes del cuerpo que en ese momento no se están lavando, se sentirá mucho mejor.

¿Existen otras formas de aseo además del baño y la ducha?

Un baño completo o una ducha son las mejores formas de mantener la higiene personal. Siempre que sea posible, han de ser las opciones preferibles. En cualquier caso, lo importante es recordar que los objetivos de la higiene personal son mantener la limpieza corporal y evitar los malos olores. Por lo tanto, se pueden utilizar otras formas de aseo distintas como el baño en la cama o baño de toalla.

ORDEN DE LAVADO

1. **Afeitado (en varones)**
2. **Ojos**
3. **Cara**
4. **Cuello y hombros**
5. **Brazos, manos y axilas**
6. **Tórax y mamas**
7. **Abdomen**
8. **Piernas y pies**
9. **Espalda y nalgas**
10. **Región genital**



OJOS Y CARA

Los ojos y la cara los lavaremos con agua sin jabón, luego los secaremos.



BRAZOS Y AXILAS

- Lavar con agua y jabón cuello, orejas, brazos y axilas.
- Comenzar desde la axila hasta los dedos.
- Enjuagar y secar



TORAX Y ABDOMEN

- El tórax se lava con movimiento-
circulares.
- Secar cuidadosamente haciendo hincapié en los pliegues
submamarios de la mujer.
- El abdomen se lava siguiendo el mismo procedimiento



ESPALDA

- Colocar a la persona dependiente sobre un lado para lavar la espalda desde la nuca a los glúteos. Se debe observar meticulosamente la piel en esta zona por el riesgo de aparición de úlceras por presión; se puede aprovechar para dar un pequeño masaje con loción hidratante y así reactivar la circulación.

MIEMBROS INFERIORES

- Los miembros inferiores se limpian en sentido descendente desde la ingle hasta los pies.

ZONA GENITAL

La zona perineal-genital es la **última en lavarse**.

Se utilizará agua limpia en otra palangana.

Colocar a la persona dependiente **boca arriba** (decúbito supino) y poner la cuña bajo su pelvis.

Hacer resbalar el agua desde el pubis hasta el ano.

En el **HOMBRE**, limpiar primero el escroto y pliegues inguinales; luego retraer el prepucio para limpiar el glande. Finalmente, se limpiará el ano.

En la **MUJER**, limpiar bien los labios mayores y menores separándolos para lavar la vulva y el ano.



VESTIDO

Tras finalizar el aseo, vestir a la persona dependiente.

Si tuviera perfusión intravenosa, primero se introduce el bote de suero y el brazo correspondiente y luego el otro brazo.

CONFORT

Insistir en que la persona aprecie la sensación de confort tras el aseo, lo fresco que debe sentirse, decirle lo bien que huele elevará su autoestima.

Cambiar la ropa de cama y

Recoger el material



¿Qué consejos pueden ser útiles para favorecer la autonomía y prevenir situaciones difíciles en el vestido?

- Intentar que lleve a cabo la acción de vestirse a la misma hora todos los días, de manera que se cree una rutina
- Simplificar la vestimenta a través del uso de, por ejemplo, velcros, cremalleras más sencillas, gomas elásticas, zapatos sin cordones, evitando así la presencia de cierres complicados.
- Utilizar ropa cómoda y fácil de poner y quitar.
- Limitar la cantidad de ropa de la que dispone para vestirse en el armario.
- Cuando sea posible, permitir que la persona pueda escoger por sí misma lo que va a ponerse, para facilitar que tenga sensación de control sobre su entorno. En este caso se puede facilitar la tarea limitando la selección de las prendas.

- Presentarle la ropa en el orden en que debe ponérsela.
- Utilizar zapatos con suela de goma antideslizante.
- Permitir y reforzar que, en la medida de lo posible, sea la propia persona la que lleve a cabo la tarea de vestirse, prestándole ayuda sólo cuando sea necesario.
- Planear la acción de vestirse de manera que el familiar tenga tiempo suficiente para realizarla sin necesidad de presiones ni prisas para llevarla a cabo.
- La ayuda se puede proporcionar a través de
 - Instrucciones verbales o corporales (por ej., "ahora tienes que meter este brazo por aquí").
 - Si es necesario se repetirán las instrucciones dadas.
 - Ayuda física (por ej., abrochar botones).