



HIGIENE PERSONAL

EL CUIDADO EN EL ENTORNO FAMILAR DE PERSONAS
EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA. GUÍA PRÁCTICA

Índice

4> HIGIENE PERSONAL

4.1> HÁBITOS HIGIÉNICOS.....	2
4.2> EL BAÑO DE DISTINTAS PARTES DEL CUERPO. TÉCNICAS PARA EL ASEO.....	5
4.3> TRATAMIENTO Y CONTROL DE INFECCIONES. EL CUIDADO DE LA PIEL.....	15
4.4> HIGIENE Y ASEO EN SITUACIONES ESPECIALES	17
4.5> CÓMO VESTIRSE	22
4.6> AYUDAS TÉCNICAS EN EL ASEO PERSONAL	24

Una de las competencias que debe aprender un/a buen/a cuidador/a consiste en realizar el aseo de la persona en situación de dependencia, cuidando su buen aspecto y el de su vestimenta, siempre teniendo en consideración las medidas higiénicas, de seguridad y de protección pertinentes.

4.1> HÁBITOS HIGIÉNICOS

La higiene personal tiene gran importancia sobre la salud física y mental de las personas y por ello, hay que poner especial dedicación al mantenimiento de sus hábitos de higiene.

El mantener los hábitos higiénicos de una persona en situación de dependencia es una gran responsabilidad y una gran labor. Hay que hacerlo con las manos, el corazón y la inteligencia. El cuidado de la persona en situación de dependencia debe ir orientado a sus necesidades e intereses, con el objetivo de mantener su autonomía e independencia el mayor tiempo posible. Realizando una buena higiene puede evitar posteriores problemas como infecciones, mal olor, picores y úlceras.

El momento del aseo personal es una situación muy íntima que puede aprovechar para comprobar el estado general de la persona que cuida. A través de la OBSERVACIÓN puede analizar el estado de la piel (cardenales, heridas, rojeces, etc.), si su familiar está excesivamente delgado/a, si le duele algo o su estado de ánimo, entre otros.

¿QUÉ PUEDO OBSERVAR EN LA PIEL?

Éstas son algunas de las manifestaciones más frecuentes que puede observar en la piel:

El estado de la piel:

- Piel seca: puede ser producto del propio envejecimiento, por falta de líquidos o por fiebre alta.
- Piel húmeda: se puede diferenciar entre piel caliente y húmeda por exceso de calor o por fiebre, y piel fría y húmeda por dolor e incomodidad.
- Hinchada: inflamación, edema (acumulación de líquido bajo la piel).

Coloración de la piel:

- Pálida: por dolor, miedo y susto. También por problemas circulatorios, hemorragia y enfermedades graves como el cáncer.
- Enrojecida: por excitación, fiebre, esfuerzo físico, infecciones, quemaduras.
- Azulada: por falta de oxígeno o bien por problemas circulatorios o respiratorios. Se detecta sobre todo en labios y uñas.
- Amarilla: por problemas en el hígado o vías biliares.

Lesiones de diferentes tipos:

- Manchas rojas: por irritación, reacción alérgica, inicio de úlcera por presión.
- Vesículas: por enfermedades víricas, reacciones alérgicas, ampollas por fricción.
- Verrugas.
- Heridas y grietas.
- Escamas: por enfermedades como soriasis o dermatitis.

Cuando detecte cualquier anomalía en la piel debe siempre consultarlo con el personal sanitario.

“Observe diariamente la piel de su familiar”

El momento del aseo debe de ser un momento agradable, lleno de tranquilidad y de paz. Es importante ir diciendo lo que uno/a va a hacer. Así, fomenta que su familiar pueda colaborar y facilite su labor evitando parte del cansancio que esta tarea le puede provocar. **Es de gran ayuda estar bien preparado/a antes de empezar con el aseo.** Para ello, recomendamos que siga los siguientes pasos.

PASOS A SEGUIR ANTES DEL ASEO TANTO EN LA DUCHA, DELANTE DEL LAVABO O EN LA CAMA:

Da igual donde vaya a realizar el aseo de su familiar, la preparación es fundamental para facilitarlo. Tenga preparado:

- Si la habitación esta fría, caliéntela y evite que haya corriente.
- Si tiene que levantar a su familiar tenga cuidado ya que puede sufrir una bajada de tensión y se puede marear si se hace de manera rápida.
- Tenga preparado un asiento para que su familiar se siente si no se mantiene de pie.
- Tenga el jabón, champú y suavizante en un sitio cercano.
- Prepare una palangana con agua en caso de lavarle en la cama.
- Si tiene que lavar a su familiar en la cama, se recomienda seguir el siguiente orden: cara, brazos y manos, tronco, piernas y pies y por último los genitales. Cambie de agua varias veces.
- Tenga crema corporal para aplicarle en caso de que lo necesite.
- Ponga el pañal o la compresa a mano, en su caso.
- Prepare toallas de varios tamaños para poder secarle bien antes de vestirle. Si se encuentran en el cuarto de baño, vístale aunque sea de forma parcial antes de sacarle para evitar que se enfríe.
- Tenga toda la ropa a su alcance incluyendo cinturones, tirantes, calcetines y zapatos.
- Aunque no le vista en el cuarto de baño, póngale los calcetines y los zapatos para evitar resbalones y caídas.
- Procure facilitar el aseo para que su familiar pueda realizar el máximo de tareas posibles por sí mismo.

“No haga por su familiar lo que él/ella mismo/a pueda hacer. Mientras mejor organice y prepare el aseo, más tiempo y esfuerzo ahorra”.



4.2> EL BAÑO DE DIFERENTES PARTES DEL CUERPO. TÉCNICAS PARA EL ASEO

Ahora pasaremos a ver varias técnicas de aseo para las diferentes partes del cuerpo.

Normas básicas:

- En todo momento mantenga la dignidad e intimidad de la persona durante el aseo.
- Procure no hacer por su familiar lo que él/ella mismo/a pueda hacer.
- Convierta la higiene en un hábito diario para su familiar, así como cuando la ocasión lo exija.
- Lave o enjabone con movimientos circulares y tranquilos.
- Utilice agua templada o a temperatura a gusto de su familiar.
- Utilice siempre jabón neutro que no reseque mucho la piel.
- Después enjuague y seque bien.
- No frote al secar ya que puede irritar y dañar la piel.
- Preste especial atención en el secado de los pliegues cutáneos (cuello, axilas, ingles, entre los dedos, bajo los pechos, pliegues abdominales y entre glúteos).
- Si aplica crema es importante que deje que se absorba antes de vestir. Si no, puede macerar la piel.
- Tenga en cuenta no abrir puertas y ventanas antes de que su familiar esté seco y vestido para que no se enfríe.

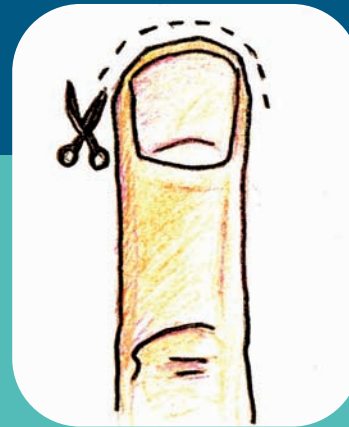
“Seque con esmero los pliegues cutáneos”



LAVADO DE MANOS

La higiene de manos es muy importante ya que con ellas se transmiten muchas enfermedades. El buen corte de uñas también evita que la persona se haga daño tanto a sí misma como a usted.

- Las manos hay que lavarlas al levantarse por la mañana, después de ir al aseo, y antes y después de cada comida.
- Lávelas con agua tibia y jabón neutro, frotando bien las palmas, entre los dedos y hasta la mitad del antebrazo.
- Aplique crema si la piel se encuentra seca.
- Limpie las uñas con un cepillo para quitar la suciedad acumulada.
- Mantenga las uñas cortas, cortándolas de manera redondeada.



“Lávese las manos con frecuencia.
Evita la transmisión de enfermedades.”



- Qué efectos tiene el mal cuidado de las manos:

Las manos son las principales transmisoras de gérmenes patógenos. Por ello, la mala higiene conlleva:

- Riesgo de transmisión de bacterias y virus tanto a otras personas como a uno/a mismo/a.
- Riesgo de intoxicaciones alimenticias.
- Infecciones micóticas (hongos) en las uñas.
- Riesgo de arañazos y la posterior infección en ellos.
- Mal olor.
- Malestar y mala impresión de los cuidados.



LAVADO DE LOS PIES

LOS PIES SON NUESTRA BASE PARA ANDAR. El buen cuidado y revisión diaria de los pies es fundamental sobre todo en las personas diabéticas.



- Lávelos diariamente con agua tibia y jabón neutro.
- Tenga especial cuidado en el secado entre los dedos de los pies para evitar que la piel se irrite o que tenga problemas con hongos.
- Si aplica crema vigile que no se quede acumulada entre los dedos de los pies.
- No utilice polvos talco junto con la crema, forma una pasta que hace daño en la piel.
- El corte de uñas se hace de forma recta y con regularidad para evitar que las uñas se endurezcan y se incrusten en la piel.
- Es de gran importancia que aproveche el momento del lavado de los pies para revisar el estado de los mismos y detectar grietas, enrojecimientos, heridas, uñas encarnadas, etc.
- Es aconsejable que lleve a su familiar al podólogo/a con regularidad para tratar uñas complicadas, durezas, callos, etc.
- Póngale calcetines de hilo o algodón para favorecer la transpiración del pie y vigile que los calcetines o las medias no aprieten y dificulten la circulación.
- Póngale calzado adecuado que deje respirar al pie, que lo sujete bien y no apriete. Evite que use como único zapato a diario, tanto las zapatillas de casa como el calzado deportivo.
- Consulte cualquier anomalía con su médico/a o podólogo/a.



“Revise diariamente los pies”



- Qué efectos tiene el mal cuidado de los pies:

Los pies son muy sensibles a los malos cuidados ya que con facilidad se producen heridas, llagas y durezas si no se está pendiente.

- Mal olor.
- Piel irritada.
- Grietas que se infectan.
- Aparición de úlceras.
- Úlceras infectadas y difíciles de curar.
- Las úlceras junto con una mala circulación pueden dar lugar a gangrena y amputaciones.



LAVADO DE LA ZONA GENITAL

Cuando hablamos de lavado de la zona genital incluimos toda la zona desde el ombligo hasta la mitad del muslo. El buen lavado de los genitales previene infecciones urinarias y sus posteriores complicaciones. Siempre que pueda es mejor duchar o bañar a la persona, pero cuando no es posible, hay que llevar a cabo el aseo en la cama.

- En la ducha moje bien a su familiar con agua tibia y utilice jabón neutro excepto en las partes más íntimas, ya que puede causar irritación. Se puede utilizar aceite de almendra o parecido para el cuidado de las pieles más sensibles.
- El aseo de los genitales de una persona encamada se realiza de la siguiente manera:
 - Empiece siempre por delante, humedeciendo muy bien la piel con una manopla o una esponja desde el ombligo, pasando por las ingles y entre las piernas, hasta la mitad del muslo.
 - Para evitar mojar la cama puede dejar el pañal o una empapadora debajo para recoger el agua.
 - Si utiliza jabón es importante que enjuague antes de secar.



- En el caso de la mujer, se separan los labios exteriores e interiores y se humedece bien con agua, pasándose la esponja/manopla con cuidado. ¡AQUÍ NO SE SECA! En el caso de un hombre se humedece bien el pene y el escroto. Posteriormente, se baja el prepucio y se lava el glande con mucho cuidado. Es importante volver a subir el prepucio para evitar daños.
- Seque con una toalla sin frotar haciendo especial hincapié en las ingles. Si puede, es mejor que deje que se airee antes de volver a colocar el pañal.
- Si le aplica alguna crema debe procurar que no se quede acumulada sin absorber, ya que esto dañaría la piel.
- Para asear la parte de atrás tiene que poner a su familiar de lado.
- En caso de haber heces, retírelas con papel antes de asear.
- Posteriormente, humedezca la piel desde la zona lumbar hasta terminar en los glúteos. Seque a la vez que observa si hay algún cambio de color en la piel o cualquier otra anomalía.
- Para lavar la zona anal tiene que separar los glúteos y lavarle de delante hacia atrás. A la vez compruebe si hay alguna fisura anal, presencia de hemorroides o si la piel de alrededor esta enrojecida.
- Finalmente seque bien y coloque el pañal en caso de que lo necesite.

“La mala higiene genital
tiene múltiples efectos negativos”



- Qué efectos tiene el mal cuidado de la zona genital:

La zona genital es una zona muy sensible por lo que una mala higiene tiene múltiples efectos negativos:

- Mal olor.
- Malestar.
- Picor.
- escozor.
- Úlceras por presión.
- Infecciones urinarias.
- Infecciones de piel tales como hongos.



HIGIENE BUCAL

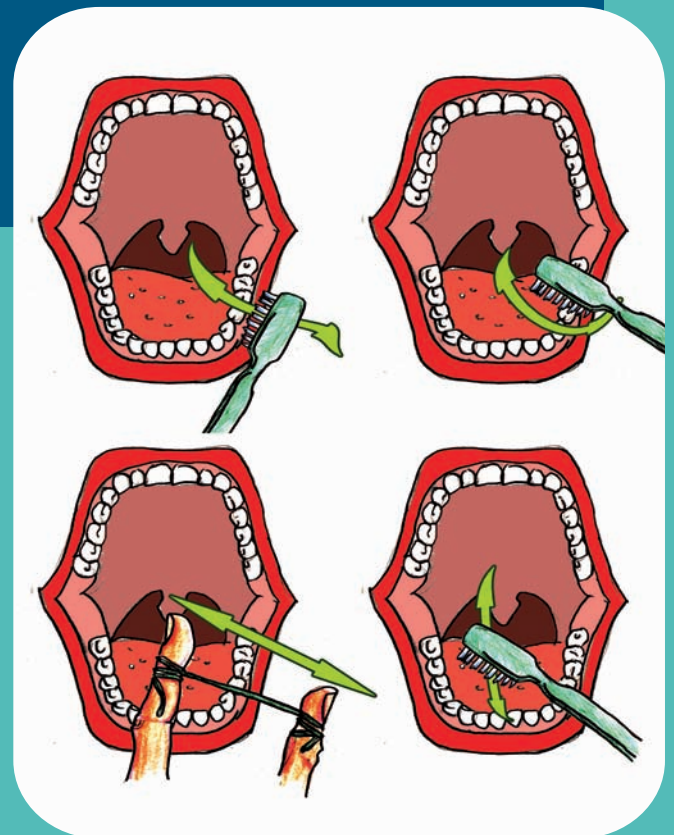
Se entiende por higiene bucal el cepillado de dientes y/o encías, enjuague bucal e hidratación de labios después de cada comida. También incluye el cepillado de las prótesis dentales. La higiene bucal es necesaria para:


- Eliminar restos de comida y evitar el sarro.
- Favorecer la circulación de las encías y mantenerlas sanas.
- Evitar el mal aliento.
- Dar sensación de bienestar.



Cómo la debe realizar:

- Utilice un cepillo de dientes pequeño de modelo suave.
- Procure que la persona lo haga por sí sola, facilitándole los materiales si hace falta.
- Utilice pasta de dientes.
- Cepille cada diente y la encía, o solo la encía y las prótesis si no existen dientes.
- Ofrezca agua fresca y/o colutorio para enjuagar la boca.
- Seque y aplique cacao labial si es necesario.
- Si su familiar no puede desplazarse fuera de la cama, siéntelo/a y si no es posible puede realizarle la higiene bucal tumbándolo de lado para evitar atragantamiento.





“Se debe realizar la higiene bucal después de cada comida.”



- Qué efectos tiene el mal cuidado de la boca:
 - Mal aliento.
 - Gingivitis: inflamación en la encía.
 - Caída de dientes.
 - Retracción de encía.
 - Infecciones de hongos.
 - Infecciones de garganta y del tubo digestivo.
 - Problemas de masticación.
 - Problemas de alimentación.
 - Malestar.

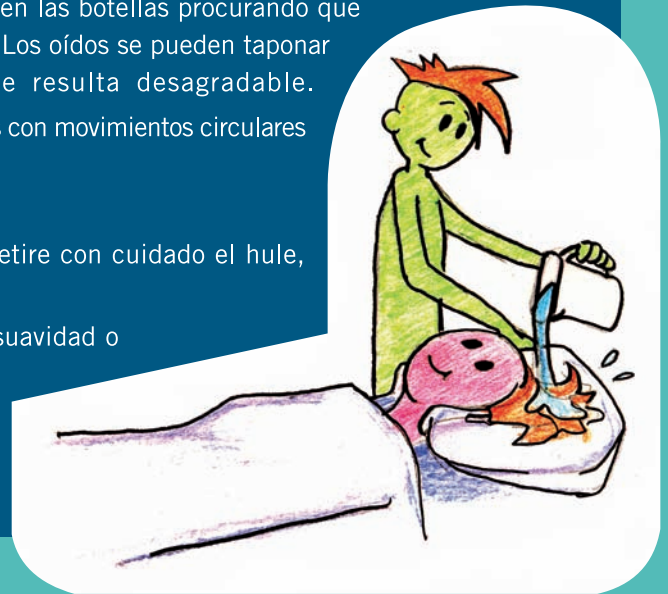


CUIDADO DEL CABELLO

TENER EL PELO LIMPIO, CORTADO Y PEINADO INCIDE TAMBIÉN EN EL ESTADO DE ÁNIMO. DEBEMOS INTENTAR MANTENER EL CORTE Y LOS HÁBITOS DE LAVADO DEL PELO DE LA PERSONA EN LA MEDIDA QUE SEA POSIBLE.

Los días que no toca lavar el pelo, el arreglo del mismo es lo que termina el aseo diario. Peinar a una persona suele ser (si se hace con cuidado) un acto muy agradable y da el toque especial y personal a cada uno/a.

- Siempre cuando pueda, es más cómodo y mejor realizar el lavado de pelo en la ducha o encima del lavabo.
- Si lo tiene que realizar en la cama procure no hacerlo solo/a.
- Tenga preparado palangana o botellas con agua, cubo, champú, hule o impermeable, toallas, peine y secador de pelo.
- Ponga la cama plana y procure sacar la cabeza de su familiar por fuera del lateral corto de la cama. ¡Tenga cuidado con la cabeza! Otra persona debe ayudarlo a sujetar la cabeza todo el tiempo.
- Coloque el hule debajo de los hombros de su familiar y enróllelo formando un canal que termine con el pico en el cubo.
- Moje el pelo con el agua que tiene en las botellas procurando que no entre en los ojos ni en los oídos. Los oídos se pueden taponar con algodón si a su familiar le resulta desagradable.
- Utilice champú y proporcione masajes con movimientos circulares y suaves.
- Enjuague con agua limpia.
- Cubra la cabeza con una toalla y retire con cuidado el hule, el cubo y las botellas.
- Seque con la toalla, frotando con suavidad o con el secador de pelo. Cuidado con no quemar.
- Péínele y arregle la cama.



4.3> TRATAMIENTO Y CONTROL DE INFECCIONES. EL CUIDADO DE LA PIEL

EL USO DE GUANTES:

En ciertas ocasiones, aún cuidando a su familiar en casa, es importante tener el hábito de utilizar guantes desechables. El uso de guantes no elimina la necesidad de una higiene esmerada de las manos, ya que su función es poner una barrera entre el cuidador/a y su familiar en ocasiones concretas.

¿Cómo se utilizan los guantes?

- Lave las manos con abundante agua y jabón, frotando bien entre los dedos y sobre las uñas.
- Séquelas bien con una toalla.
- Póngase los guantes.
- Al quitar los guantes tiene que volver a realizar el lavado de manos y si hace falta el antebrazo.

¿Cuándo debe utilizar los guantes?

- Durante el aseo diario sólo es necesario el uso de guantes cuando lave la zona genital. El contacto directo con la piel es muy importante sobre todo para la persona en situación de dependencia, ya que transmite cariño, confianza y tranquilidad.
- Debe utilizar los guantes cada vez que usted o su familiar se encuentre enfermo/a para evitar posible contagio.
- Debe utilizar los guantes cada vez que usted o su familiar tenga alguna infección contagiosa tipo conjuntivitis, hongos, herpes, etc.

La mejor manera de saber cómo actuar en cada situación es consultar con su médico para que él/ella le recomiende.

EL CUIDADO DE LA PIEL:

La piel tiene muchas funciones importantes para el ser humano. Funciones que son vitales. ¿Sabía que la piel es el órgano más grande del cuerpo?

Funciones de la piel

- La piel nos protege de daños producidos por agentes químicos, la radiación solar y la entrada de virus y bacterias. También protege de la pérdida de calor y líquidos que son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.

- Excreta sudor cuando hace calor.
- Regula la temperatura corporal tanto en situaciones de enfermedad (fiebre) como en temperaturas ambientales de calor y frío.
- Órgano sensorial: a través de la piel y las terminaciones nerviosas sentimos sensaciones como frío, calor, caricias, dolor, etc.

Para que pueda llevar a cabo estas funciones es esencial que la piel esté intacta y bien cuidada.

Ya vimos en el apartado de técnicas de movilización que en aquellos casos en los que la persona en situación de dependencia permanece muchas horas acostada o sentada, existe riesgo de que aparezcan úlceras por presión. Son esas heridas en la piel debidas a presión prolongada sobre un mismo sitio, durante mucho tiempo, o contra un plano duro.

“La prevención es la mejor medida para evitar úlceras por presión”



SEÑAL DE ALARMA

Una zona enrojecida que no desaparece al descargar la zona de la presión.



Además de seguir las indicaciones sobre movilizaciones que tratamos en apartados anteriores, tenga en cuenta lo siguiente para evitarlas:

- Utilice un colchón antiescaras.
- Mantenga las sábanas y la ropa de dormir sin arrugas y sin objetos tales como migas, etc.
- Utilice cojines antiescaras para las sillas.
- Realice una higiene correcta de la piel y manténgala seca e hidratada.
- Proporcione una dieta e hidratación adecuada.

4.4> HIGIENE Y ASEO EN SITUACIONES ESPECIALES

Hay situaciones especiales donde la higiene esmerada es extremadamente importante. Nos referimos a las situaciones de incontinencia y de eliminación.

LA INCONTINENCIA URINARIA:

La incontinencia urinaria es una pérdida involuntaria e incontrolada de orina. Este problema puede afectar social y emocionalmente a la persona y, además, supone un aumento del riesgo de sufrir infecciones urinarias. Los factores o las causas de la incontinencia urinaria pueden ser varias. Las más corrientes son las siguientes:

- Cambios en las vías urinarias propias del envejecimiento.
- Haber tenido muchos partos (en caso de la mujer).
- Tener problemas de próstata (en caso del hombre).
- La menopausia.
- Enfermedades degenerativas como Parkinson y Esclerosis múltiple.
- Demencias.
- Fármacos.
- Impactación fecal.
- Enfermedades de la vejiga.
- Infecciones urinarias.
- Inmovilidad.
- Dificil acceso al WC.
- Ropa no apropiada de difícil apertura.

La incontinencia urinaria no es un estado “normal” en una persona mayor o en situación de dependencia, por lo que siempre hay que consultar con el personal médico para detectar la causa y procurar tratarla antes de que sea demasiado tarde.

Prevención de la incontinencia

La prevención va encaminada a evitar los factores que provocan la incontinencia urinaria. Puede tomar las siguientes medidas:

- Los partos múltiples y la menopausia tienen efectos negativos sobre la musculatura pélvica, pues la debilitan provocando pérdidas de orina por goteo. Para evitar esto debemos realizar ejercicios específicos (**EJERCICIOS DE KEGEL**) que fortalecen esta musculatura. Estos ejercicios se realizan de la siguiente manera:

- Primero hay que identificar claramente cuales son los músculos que regulan la orina, las heces y la vagina. Si no los conoce, puede intentar cortar el chorro de orina (así detecta el músculo de la vejiga) e intentar evitar escapes de aire o cortar la salida de las heces (así detecta el músculo del ano). Para detectar el músculo de la vagina tiene que introducir un tampón o un dedo e intentar cerrar alrededor de ella.
- Una vez detectados los músculos puede empezar los ejercicios. Siempre es más fácil empezar en posición tumbada con las rodillas dobladas y empezar por contraer el músculo de la vejiga y mantener esta contracción de 5 a 10 segundos. Después haga lo mismo con los músculos de la vagina y del ano. Esto se debe repetir entre 5 y 10 veces.
- Cuando haya recuperado un poco la fuerza muscular y controle los músculos puede realizar este ejercicio cuando sea y donde sea. Debe hacerlo mínimo una vez al día. En pocos meses debe notar el resultado.

- Los problemas de próstata, una vez detectados, tienen que ser tratados por especialistas.
- Para prevenir las infecciones urinarias hay que:
 - Mantener una higiene diaria de los genitales.
 - Utilizar ropa interior de algodón y cambiarla diariamente.
 - Limpiar de delante hacia atrás para evitar el contacto de las heces con la uretra.
 - Beber mucha agua.
 - Beber líquidos ácidos como zumo de limón.
 - Evitar sentarse sobre planos fríos para evitar enfriamiento de la zona genital.

- Procure que haya un acceso fácil al WC eliminando todos los obstáculos posibles, tipo muebles y alfombras.
- Utilice ropa que sea fácil de quitar para agilizar el hecho de desvestirse.
- Evite la impactación fecal (acumulación en el recto de heces duras y en gran cantidad). Los remedios para prevenirla son los mismos que para evitar el estreñimiento, por lo que se tratarán en el siguiente punto.
- No ofrezca a su familiar abundantes líquidos a partir de las 6 de la tarde.
- Evite darle líquidos estimulantes como té, café o alcohol.
- Anímele a que vaya o llévele al WC con regularidad.
- Hable con su médico si detecta que algún fármaco le hace más difícil controlar la orina.

El tratamiento de la incontinencia

Para acertar con el tratamiento y tratar la incontinencia de manera eficaz, hay que consultar con el/la especialista para que él/ella defina de qué tipo de incontinencia se trata. Pero, de manera general, puede tomar las siguientes medidas para intentar mejorar la situación:

- Puede realizar las mismas medidas preventivas anteriormente mencionadas para evitar los factores que favorecen la aparición de la incontinencia.
- Realice un **Programa de reeducación vesical**, lo que implica reeducar la vejiga para intentar recuperar parte de su funcionamiento. El objetivo es conseguir alargar el tiempo entre cada evacuación. Esta medida puede no ser útil para todas las incontinencias. Se realiza de la siguiente manera:
 - Primero hay que detectar los hábitos individuales de su familiar para saber cuándo y cuánto necesita orinar. Es bueno anotar los horarios habituales para ajustar la reeducación a ellos.
 - El siguiente paso es procurar ir con él/ella o animarle a que vaya al aseo antes de que sienta la necesidad de ir. Esto significa ir con mucha frecuencia al principio para evitar los escapes.
 - Una vez sentado/a en el inodoro hay que animar a su familiar a que procure vaciar la vejiga del todo. Con frecuencia solo vacían una parte y al rato necesitan vaciarla otra vez, por lo que hay que animar a que vacíen de manera “doble” y así aguantar más tiempo entre una vez y otra.
 - De manera paulatina hay que ir aumentando el intervalo entre cada visita al inodoro llegando a tener que ir cada 3-4 horas. Pida a su familiar que le avise cuando sienta la necesidad de ir, y ayúdele para que poco a poco pueda ir controlando durante más tiempo. Esto se hace fortaleciendo la musculatura pélvica mediante los ejercicios de Kegel e intentando distraerle en los momentos de necesidad para desviar la atención.
 - Es muy importante mantener una actitud positiva y animarle para que no se desanime.

Evacuación intestinal

Los problemas más frecuentes que encontramos relacionados con la eliminación fecal son el estreñimiento, la impactación fecal y la diarrea.

El **ESTREÑIMIENTO** se produce cuando el acto de defecar se vuelve menos frecuente y más dificultoso de lo normal. Con frecuencia va acompañado de dolor abdominal y con sensación de estar lleno. Esto es debido al endurecimiento de las heces y/o porque el intestino, por alguna razón, no trabaja como debe y no elimina.

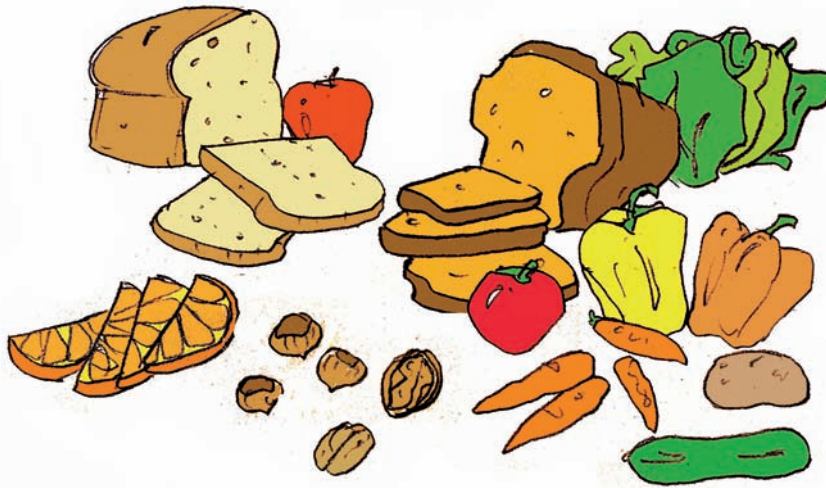
Posibles causas:

- Alimentación inadecuada.
- Falta de líquidos.
- Falta de movilidad.
- Estrés.
- Fármacos.
- Uso inadecuado de laxantes.

Hay algunas medidas muy fáciles de realizar para procurar evitar o mejorar la situación

- Es muy importante aportar fibras a la alimentación. Esto se hace comiendo verduras crudas, fruta entera con su piel y cereales integrales.
- Aumente la ingesta de líquidos. Las heces se vuelven más suaves cuando bebemos y son más fáciles de eliminar.
- Manténgale activo. Esto favorece el tránsito intestinal. Es importante realizar ejercicio moderado diariamente. Así, se estimula el movimiento del intestino y la salida de las heces.
- El hecho de no darse tiempo suficiente para defecar termina estriñendo. En el momento que su familiar exprese que siente la más mínima necesidad, debe ir al inodoro y permanecer un rato para darle la posibilidad de evacuar.
- Ciertos fármacos como el hierro estriñen. Si nota algún cambio en su patrón normal de evacuación a la hora de tomar un fármaco hable con su médico.
- Hay laxantes que estropean la capacidad normal del intestino de “empujar” las heces hacia fuera, por lo que hay que evitar su uso.
- Reeducar: el impulso de querer defecar desaparece cuando uno tiene problemas de evacuación. Para reeducarlo hay que empezar a ir al inodoro (aunque no sienta ganas) a la hora que normalmente las sentía. Si por ejemplo, normalmente le entraban ganas después de comer, póngale a intentarlo a esa hora. Con paciencia el impulso puede volver.

“Tome fibra, haga ejercicio moderado y beba mucha agua para evitar el estreñimiento.”



Ya se ha comentado en apartados anteriores, que la **IMPACTACIÓN FECAL** consiste en una acumulación de heces duras en la zona rectal que es imposible de eliminar por la persona. Es más frecuente en personas inmóviles que beben poco. Los síntomas que puede presentar son: imposibilidad de defecar, dolor abdominal fuerte, aliento fecal, vómitos y diarrea por rebosamiento, producida por las heces líquidas que vienen de las zonas más altas del intestino. Éstas pueden pasar por el lado de la impactación y salir. Por ello, cuando una persona que normalmente es estreñida de pronto presenta diarrea y algunos de los síntomas citados, hay que sospechar de una posible impactación.

Para prevenirla hay que tomar las mismas medidas que para evitar el estreñimiento.

Para solucionarlo hay que colocar un enema o extraerlo de manera manual. Las dos maneras se las tiene que enseñar un/a profesional para evitar que se produzca algún daño en el recto ya que es una zona muy sensible.

La **DIARREA** es un estado patológico que puede ser causado por diferentes factores tales como: infección, enfermedad, estrés, abuso de laxantes, etc.

Sólo mencionaremos algunos consejos a tener en cuenta si su familiar la padece:

- Consultar con su médico para conocer las causas y ponga tratamiento.
- Es muy importante mantener una higiene personal óptima para evitar complicaciones tales como infecciones de orina.
- Las medidas higiénicas como lavado de manos y limpieza de los sanitarios son muy importantes para evitar contagios.
- Aportar muchos líquidos y alimentos de fácil digestión durante los primeros días si su médico no le indica otra cosa.

4.5> CÓMO VESTIRSE

La ropa tiene muchos significados y utilidades para el ser humano. Repasando las funciones de la ropa podemos destacar las siguientes:

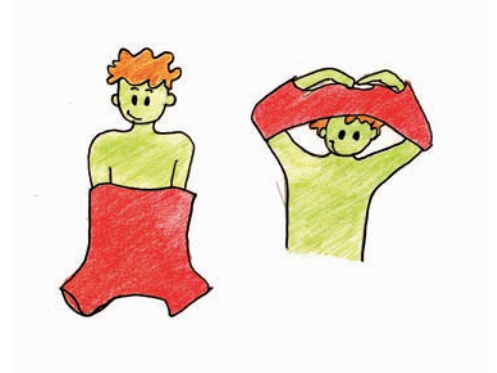
- La más básica es protegernos. La ropa nos protege del frío y del calor, de los rayos del sol y de la suciedad en el ambiente, de las lesiones y de las enfermedades.
- La ropa también tiene un significado social. Con la ropa marcamos el estatus social, nuestra personalidad, el grupo al que pertenecemos, el trabajo que realizamos. También podemos esconder o resaltar partes de nuestro cuerpo con ella.
- El control sobre la elección diaria de lo que nos vamos a poner es un aspecto importante para mantener la autonomía y dignidad de la persona.

La ropa se puede elegir según diferentes criterios, pero a la hora de cuidar a una persona en situación de dependencia hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Hay que respetar la autonomía de la persona que cuidamos y procurar que ella misma elija su ropa aconsejándole en caso de que sea necesario.
- Adapte la elección de la ropa a la capacidad de movilidad de su familiar. Una persona móvil debe ponerse ropa distinta a la de una persona inmóvil, y una persona incontinente quizás no puede ponerse la misma ropa que una persona continente.
- La ropa debe ser amplia y facilitar los movimientos, nunca impedirlos.
- La ropa tiene que adaptarse al ambiente exterior y a la temperatura del cuerpo de la persona.
- La ropa no debe apretar.

- Para la parte de arriba:

- Siempre hay que empezar por el brazo que menos movilidad o más dolor tiene.
- Se pueden cerrar las camisas con velcro si su familiar tiene dificultad para cerrar los botones. Si su familiar necesita ayuda a la hora de vestirse es más fácil vestir la parte de arriba con él/ella sentado/a en el borde de la cama o en la silla.
- Las prendas con cierre atrás son más cómodas si su familiar tiene la movilidad en los brazos muy limitada.



i IMPORTANTE !

HAY QUE VALORAR SI EL CIERRE ATRÁS PUEDE EJERCER PRESIÓN EN LA ESPALDA AL APOYARSE SU FAMILIAR CONTRA EL RESPALDO DE LA SILLA.

- Para la parte de abajo:

- Si su familiar no se puede vestir sólo es más fácil vestirle tumbado/a en la cama.
- Siempre hay que empezar por la pierna que menos movilidad y más dolor tiene.
- Procure que los pantalones y calcetines no le aprieten.
- Si su familiar es incontinente procure ponerle ropa de fácil apertura para evitar tardanzas.
- En cuanto a los zapatos tienen que sujetar bien pero no apretar, tener suela antideslizante y transpirar para evitar una sudoración excesiva, ser de cuero y pesar poco.

4.6> AYUDAS TÉCNICAS EN EL ASEO PERSONAL

Para facilitar el acto del lavado y mantener la autonomía hay diferentes ayudas técnicas que se pueden comprar en el mercado.

PARA LA BAÑERA:

- Las barras o los asideros. Hay innumerables diseños y tamaños de barras y asideros que ayudan a la persona a entrar en la bañera y agarrarse. Estos también sirven para la ducha o al lado del inodoro para facilitar mantener el equilibrio y el hecho de levantarse.
- Tablas y asientos de bañera. Se fijan en los laterales de la bañera y facilitan tanto la entrada como la salida de la misma, así como el poder sentarse en caso de inestabilidad. Son movibles por lo que se pueden quitar cuando se tiene que duchar el resto de la familia.

PARA LA DUCHA:

- Las barras y los asideros.
- Taburetes o asientos para el baño. Son pequeños taburetes que facilitan el momento de la ducha permitiendo a la persona que lo realice sentada. Existen los movibles o los que se fijan a la pared y que son plegables.
- Sillas de ducha. Son sillas con ruedas que facilita el transporte y la entrada en la ducha de una persona con movilidad reducida.

PARA EL INODORO:

- Los elevadores. Son asientos aplicables al propio inodoro con diferentes alturas, que facilitan el acto de sentarse y levantarse del mismo. Tienen su propia tapadera por lo que se pueden dejar puestos siempre.
- Sillas de WC. Son sillas con una apertura en medio que sirven tanto para elevar, como para sentar y transportar a su familiar de la habitación y encajarlo encima del WC. También se puede fijar la cuña debajo y así su familiar puede hacer sus necesidades sentado/a en la habitación.

PIENSE TAMBIÉN EN:

- Tener percheros cerca para que su familiar pueda colgar y coger con facilidad la toalla y el albornoz.
- Poner alfombra antideslizante en la bañera o en el suelo de la ducha para evitar resbalones.
- Ponga también una alfombra fuera de la bañera o la ducha para evitar caídas.
- Procure que el cuarto de baño tenga buena iluminación. Evita tropiezos.
- Procure no tener pestillos en las puertas y que éstas se puedan abrir desde fuera en caso de que su familiar se caiga y necesite entrar.

PlanE
Plan Español para el Estímulo de
la Economía y el Empleo



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

