

CUIDADOS BASICOS DE LA PERSONA CON DEPENDENCIA



HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS LEON



La medicina
a tu servicio

DEFINICION DE CUIDADOR FAMILAR

- **LA PERSONA FAMILIAR** O NO, QUE PROPORCIONA LA MAYOR PARTE DE LA **ASISTENCIA Y APOYO DIARIO**, A QUIEN PADECE UNA ENFERMEDAD, Y LE PERMITE SEGUIR VIVIENDO EN SU ENTORNO DE UNA MANERA CONFORTABLE Y SEGURA, A LA PERSONA QUE POR RAZONES DE EDAD O INCAPACIDAD NO ES TOTALMENTE INDEPENDIENTE.
- **LA CUIDADORA PRINCIPAL** ES QUIEN SUELE TENER EL MAYOR PESO EN LA RESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS DE LA PERSONA DEPENDIENTE.



La medicina
a tu servicio

CONCEPTO DE DEPENDENCIA

- LA DEPENDENCIA SE DEFINE COMO “UN ESTADO EN EL QUE SE ENCUENTRAN LAS PERSONAS QUE POR RAZONES LIGADAS A LA FALTA O LA PÉRDIDA DE AUTONOMÍA FÍSICA, PSÍQUICA O INTELECTUAL, TIENEN **NECESIDAD DE ASISTENCIA Y/O AYUDAS IMPORTANTES** A FIN DE REALIZAR LOS ACTOS CORRIENTES DE LA VIDA DIARIA Y, DE MODO PARTICULAR, LOS REFERENTES AL CUIDADO PERSONAL”.

GRADOS DE DEPENDENCIA

- **GRADO I. DEPENDENCIA LEVE:** LA PERSONA QUE NECESITA QUE LA AYUDEN PARA REALIZAR VARIAS ABVD AL MENOS UNA VEZ AL DIA.
- **GRADO II. DEPENDENCIA MODERADA:** LA PERSONA NECESITA QUE LA AYUDEN PARA REALIZAR VARIAS ABVD DOS O TRES VECES AL DIA.
- **GRADO III. DEPENDENCIA SEVERA:** LA PERSONA NECESITA QUE LA AYUDEN PARA REALIZAR VARIAS ABVD, VARIAS VECES AL DÍA.

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

- LAS PERSONAS CUIDADORAS DEBEN PERSEGUIR Y PROMOVER VARIOS ASPECTOS DE GRAN IMPORTANCIA EN LA PERSONA DEPENDIENTE:
 - 1- EL BIENESTAR FISICO, EMOCIONAL Y MATERIAL.
 - 2- EL DESARROLLO PERSONAL.
 - 3- LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
 - 4- LA INCLUSION SOCIAL.
 - 5- EL APRENDIZAJE.
 - 6- LA MOTIVACION.

NECESIDADES BASICAS DEL PACIENTE

- RESPIRAR NORMALMENTE
- ALIMENTARSE, HIDRATARSE ADECUADAMENTE
- ELIMINACION DE HECES Y ORINA
- MOVERSE Y MANTENER POSTURAS ADECUADAS
- DORMIR Y DESCANSAR



NECESIDADES BASICAS DEL PACIENTE

- VESTIRSE Y DESVESTIRSE
- MANTENER LA T^a CORPORAL DENTRO DE LOS LIMITES NORMALES
- MANTENER LA HIGIENE CORPORAL Y LA INTEGRIDAD DE LA PIEL
- EVITAR LOS PELIGROS AMBIENTALES Y LESIONES A OTROS



NECESIDADES BASICAS DEL PACIENTE

- **COMUNICARSE CON LOS DEMAS EXPRESANDO LAS EMOCIONES, TEMORES U OPINIONES**
- **VIVIR DE ACUERDO CON SUS PROPIOS VALORES Y CREENCIAS**
- **OCUPARSE EN ALGO PARA SU REALIZACIÓN PERSONAL**
- **PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **APRENDER, DESCUBRIR O SATISFACER LA CURIOSIDAD QUE CONDUCE A UN DESARROLLO NORMAL Y UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES**



QUE SON LAS ABVD

(ACTIVIDADES BASICAS DE LA VIDA DIARIA)

- ALIMENTARSE
- ASEO O HIGIENE PERSONAL
- CONTINENCIA
- VESTIDO
- MOVILIDAD FUNCIONAL



ALIMENTACIÓN



Hermanos de San Juan de Dios
Hospital San Juan de Dios de Lérida

La medicina
a tu servicio

ALIMENTACION

- LA ALIMENTACIÓN CONSISTE EN SER CAPAZ DE COMER Y BEBER POR SI SOLO, LLEVANDO LA COMIDA O BEBIDA DESDE EL PLATO A LA BOCA.



DIFICULTADES EN LA ALIMENTACION

- PARA TRAGAR (PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN)
- PARA LLEVAR LA MANO A LA BOCA (PROBLEMAS DE COORDINACIÓN)
- PARA LEVANTAR Y MANTENER UTENSILIOS (PERDIDA DE FUERZA)
- PARA ATENDER A LA ACTIVIDAD (PROBLEMAS COGNITIVOS)
- NO QUERER ALIMENTARSE (PROBLEMAS PSICOLOGICOS)

LA DEGLUCION

- **ES UN ACTO VOLUNTARIO POR EL CUAL EL ALIMENTO ES LLEVADO A LA FARINGE, LUEGO EN UN ACTO INVOLUNTARIO ESTA SE CONTRAE Y LLEVA EL CONTENIDO AL ESOFAGO Y POSTERIORMENTE AL ESTOMAGO GRACIAS A LAS ONDAS PERISTÁLTICAS.**

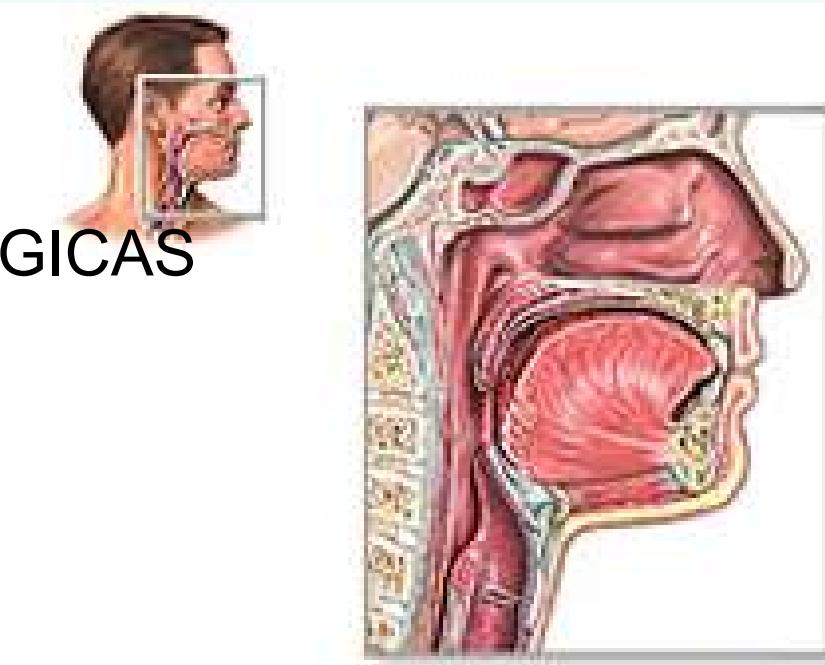


HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS
HOSPIRITAL SAN JUAN DE DIOS DE LIMA

La medicina
a tu servicio

CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN

- ENVEJECIMIENTO
- AFECTACIONES NEUROLOGICAS
- LESIONES EN ORGANOS RELACIONADOS CON LA DEGLUCIÓN
- SECUELAS DE INTERVENCIONES MEDICAS



ADAM

RECOMENDACIONES ANTE LA DISFAGIA

- EVITAR MEZCLAR ALIMENTOS DE DIFERENTE TEXTURA.
- LIMITAR LA CANTIDAD DE COMIDA A UN BOCADO DE CADA VEZ. LOS LÍQUIDOS SE HAN DE CONSUMIR ENTRE BOCADOS.
- PARA ESPESAR EL AGUA HAY POLVOS ESPESANTES, Y CON LA MAIZENA, TAPIOCA, QUESO, PATATA SE PUEDEN ESPESAR LAS SOPAS O CALDOS.
- LA LECHE SE PUEDE ESPESAR CON CEREALES ESPECIALES.

RECOMENDACIONES ANTE LA DISFAGIA

- **GELATINA:** SI SE DESHACE Y QUEDA LÍQUIDA, MEZCLARLA CON YOGURT O FRUTA TRITURADA.
- **AGUA GELIFICADA:** ES MEJOR QUE LA GELATINA PERO SABE PEOR.
- **ZUMO:** EL DE MELOCOTON ES MEJOR, PORQUE EL DE PIÑA O NARANJA AUMENTA LA SALIVACIÓN.



RECOMENDACIONES ANTE LA DISFAGIA

- **YOGURT:** BATIDO ES MEJOR QUE EL ZUMO.
- **GALLETA:** LA GALLETA MARIA ES MAS SEGURA QUE LA MAGDALENA.
- **JAMON YORK:** PARA COMERLO HAY QUE TENER BUENA SENSIBILIDAD ORAL.



La medicina
a tu servicio

RECOMENDACIONES ANTE LA DISFAGIA



- **PLATANO:** PASA CON FACILIDAD HACIA LA TRAQUEA POR LO QUE ES PELIGROSO.
- **QUESITO:** ES PASTOSO SE PEGA, ESPESA LA SALIVA Y HAY QUE TRAGAR MUCHAS VECES PARA PASARLO.

CONDICIONES DEL ENTORNO

- EL ENTORNO DEBE SER **TRANQUILO Y RELAJADO.**
- EL MOBILIARIO DEBE PERMITIR QUE LA PERSONA ESTÉ **RECTA Y ERGUIDA** FRENTE A LA COMIDA
- ES RECOMENDABLE EL USO DE **UTENSILIOS ADAPTADOS.**
- SUPERVISAR **EL ACTO DE LA ALIMENTACIÓN**

CONDICIONES DEL ENTORNO

- EVITAR **HABLAR** DURANTE LA COMIDA PARA DISMINUIR EL RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO.
- EVITAR LAS **PRISAS** DURANTE LA COMIDA.
- MANTENER UNA CORRECTA **HIGIENE BUCAL** PARA EVITAR INFECCIONES

MEDIDAS POSTURALES

- SE COMERÀ SENTADO CON **POSTURA RECTA 90º** SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.
- EL PLATO DEBERÀ ESTAR FRENTE A LA PERSONA.



MEDIDAS POSTURALES



- EL CUIDADOR DEBERÀ SENTARSE ENFRENTE A LA MISMA ALTURA.
- EN EL MOMENTO DE TRAGAR SI EXISTE RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO SE DEBERÀ MANTENER LA CABEZA EN FLEXION CON LA BARBILLA PEGADA AL PECHO.

RECOMENDACIONES DIETETICAS

- COMER FRECUENTEMENTE AL MENOS CUATRO COMIDAS AL DÍA
- DISTRIBUIR LOS HORARIOS **ESPACIÁNDOLOS SUFICIENTEMENTE.**
- INTENTAR QUE LA COMIDA TENGA **UN ASPECTO ATRACTIVO, TEXTURA ADECUADA.**
- PROPORCIONAR UNA DIETA **EQUILIBRADA.**
- LAS PERSONAS MAYORES PERCIBEN PEOR LOS SABORES Y RECLAMAN MÁS **SAL** EN LAS COMIDAS. LAS HIERBAS AROMÁTICAS PUEDEN AYUDAR.

RECOMENDACIONES DIETETICAS

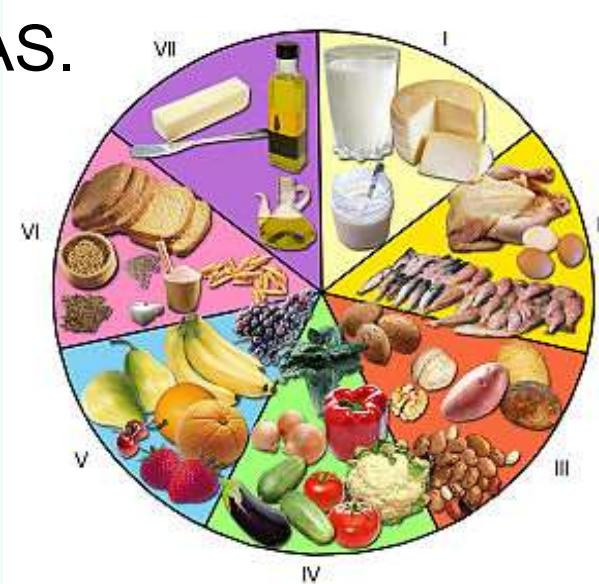
- SIRVA LOS ALIMENTOS **TEMPLADOS**, SACIAN MENOS QUE LOS CALIENTES Y POTENCIA SU AROMA.
- PROCURAR UNA INGESTA DIARIA DE **2,5 LITROS** DE AGUA AL DÍA.
- TROCEE LOS ALIMENTOS DE UNA MANERA HOMOGENEA, EVITE LOS CAMBIOS DE TEXTURA.
- ES RECOMENDABLE LA INGESTA DURANTE LA MAÑANA, YA QUE LA MAYORÍA DE PERSONAS REFIEREN MÁS APETITO EN ESE HORARIO.

CARACTERISTICAS DE LOS ALIMENTOS

- PROCURAR COMER ALIMENTOS DE FÁCIL MASTICACIÓN.
- ABLANDAR LOS ALIMENTOS CON SALSAS, ACEITES, ETC.
- TRITURAR LOS ALIMENTOS DUROS Y HACERLOS EN CREMA O PURE.
- CONTROLAR QUE LOS ALIMENTOS NO ESTEN DEMASIADO FRIOS O CALIENTES.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS

- EN CASO DE RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO LOS LÍQUIDOS DEBEN ESPESARSE.
- HAY QUE EVITAR ALIMENTOS SÓLIDOS MUY DUROS O ALIMENTOS CON HARINA QUE SE PEGAN AL PALADAR ASI COMO LAS BEBIDAS A ALTAS TEMPERATURAS.



CONSEJOS AL CUIDADOR

- HAY QUE ASEGURARSE QUE LA PERSONA ESTÉ ALERTA Y SIN FATIGA.
- HAY QUE COMPROBAR QUE ES CAPAZ DE RESPIRAR POR LA NARIZ.
- ES RECOMENDABLE RESPETAR LOS GUSTOS ALIMENTICIOS DE LA PERSONA DEPENDIENTE
- DEBE EVITARSE LA MONOTONIA DE ALIMENTOS.
- HAY QUE OFRECER AGUA Y OTRAS BEBIDAS CADA 2 HORAS PARA EVITAR DESHIDRATACIONES.

CONTINENCIA

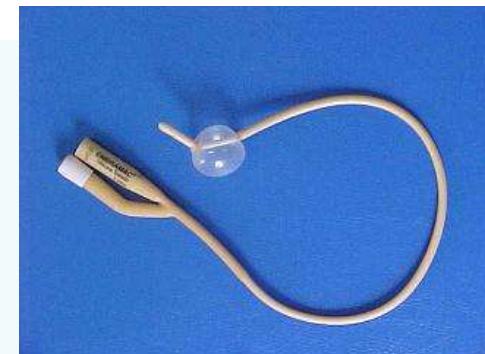


INCONTINENCIA

- LA INCONTINENCIA URINARIA SE DEFINE COMO LA PÉRDIDA INVOLUNTARIA DE ORINA A TRAVES DE LA URETRA, LO QUE CONSTITUYE A LA VEZ UN PROBLEMA HIGIÉNICO Y SOCIAL. PARA QUE SE DE UN ESTADO DE CONTINENCIA ES NECESARIO MANTENER UN DEPÓSITO EFECTIVO EN EL TRACTO URINARIO, Y UN VACIADO IGUALMENTE EFECTIVO.

MEDIDAS DE MANEJO ADECUADO DE LA INCONTINENCIA

- COLECTOR EXTERNO PENEANO
- SONDA VESICAL
- BOTELLA / PLANCHA
- PAÑALES
- PROTECTORES DE CAMA



ASPECTOS PSICOLOGICOS DE LA INCONTINENCIA URINARIA Y FECAL

- LAS PERSONAS CON **DETERIORO MENTAL** PUEDEN NO SER CONSCIENTES DEL PROBLEMA, SIN EMBARGO LA **VIDA FAMILIAR** SE VE A VECES MUY AFECTADA.
- SENTIMIENTOS DE **CULPA, VERGÜENZA O NEGACIÓN.**
- PÉRDIDA DE **AUTOESTIMA**, MIEDO A SUFRIR REPRIMENDAS O RECHAZO.
- DEBE **TRANQUILIZARSE** A LA PERSONA EN CASO DE PRODUCIRSE PÉRDIDAS Y QUE NADIE LE CULPE EN CASO TENER UN ACCIDENTE.

RECOMENDACIONES GENERALES ANTE LA INCONTINENCIA

- MANTENER A LA PERSONA **LIMPIA Y SECA**.
- VIGILAR LA PIEL DE LA REGIÓN GENITAL, SACRO Y GLUTEOS PARA DETECTAR **IRRITACIONES E INFECCIONES**.
- DURANTE LA NOCHE PUEDE SER ÚTIL DEJAR UN ORINAL **CERCA DE LA CAMA** Y TENER UNA LUZ **TENUE** EN LA HABITACIÓN.
- REALIZAR LOS **CAMBIOS DE PAÑAL** SIEMPRE QUE SEA NECESARIO.

RECOMENDACIONES GENERALES ANTE LA INCONTINENCIA

- UTILIZAR UNA ROPA CÓMODA Y AMPLIA QUE SEA FÁCIL DE QUITAR.
- INGESTA DE LÍQUIDOS ADECUADA QUE FAVORECE EL FUNCIONAMIENTO VESICAL.
- PROPORCIONAR UN AMBIENTE DE AFECTO, CONFIANZA Y PRIVACIDAD.



RECOMENDACIONES GENERALES ANTE LA INCONTINENCIA

- **REALIZAR VIAJES FRECUENTES AL BAÑO, SOBRE TODO AL LEVANTARSE, AL ACOSTARSE Y DESPUES DE LAS COMIDAS O DE UNA INGESTA IMPORTANTE DE LÍQUIDO.**
- **MANTENER A LA PERSONA AL MENOS 5 MINUTOS SENTADA EN EL WC. ESTIMULÁNDOLA SI ES NECESARIO CON UN GRIFO ABIERTO.**
- **VIGILAR SI LA PERSONA TIENE DIARIAMENTE HORARIOS PARA IR AL BAÑO, RESPETARLOS Y RECORDÁRSELOS.**
- **EN CASO DE DEMENCIAS, POR EL DIA PUEDEN ESTAR SECOS CON VIAJES REGULARES AL SERVICIO, PERO **POR LA NOCHE HAY QUE USAR PAÑAL.****

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

- **ES IMPORTANTE LLEVAR UN CONTROL DE LAS DEPOSICIONES PARA OBSERVAR EL RITMO INTESTINAL Y EVITAR EL ESTREÑIMIENTO.**
- **INGESTA ABUNDANTE DE LIQUIDOS.**
- **DIETA RICA EN FIBRA VEGETAL.**
(PAN INTEGRAL, FRUTAS VERDURAS, HORTALIZAS..)



MECANICA CORPORAL



MECANICA CORPORAL

COMPRENDE LAS FORMAS FUNDAMENTALES QUE DEBEN RESPETARSE AL REALIZAR LA MOVILIZACIÓN PARA UTILIZAR EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO DE FORMA EFICAZ Y EVITAR LA FATIGA, Y LA APARICIÓN DE LESIONES.



NORMAS FUNDAMENTALES PARA MOVILIZAR

- MANTENER SIEMPRE LA ESPALDA RECTA.
- CONVIENE DOBLAR LAS RODILLAS.
- PIES SEPARADOS, PARA AUMENTAR LA BASE DE SUSTENTACIÓN.
- CONTRAER MÚSCULOS ABDOMINALES Y GLUTEOS PARA ESTABILIZAR LA PELVIS.

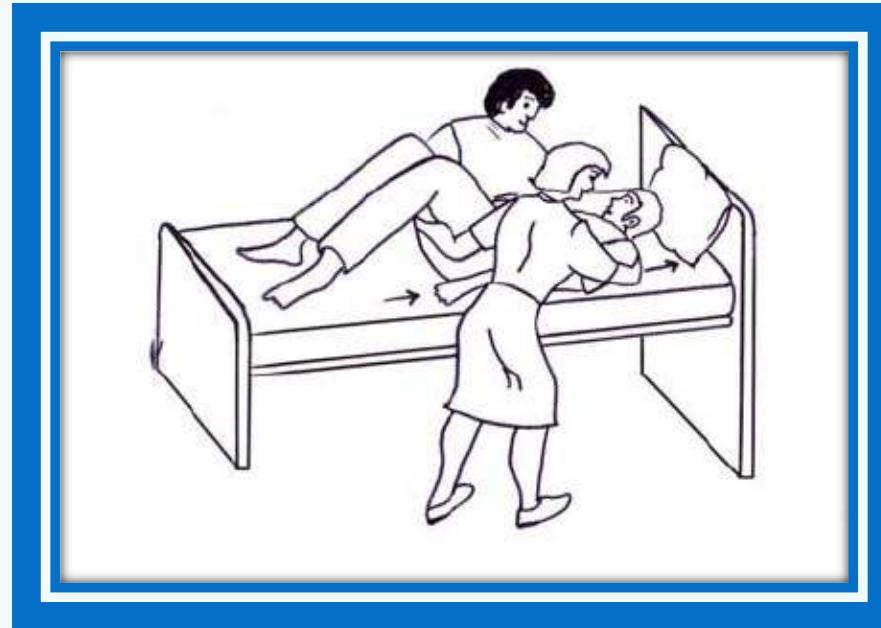


HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

La medicina
a tu servicio

NORMAS FUDAMENTALES PARA MOVILIZAR

- MANTENER **EL PESO PROXIMO AL CUERPO PARA ACERCAR LOS CENTROS DE GRAVEDAD.**
- UTILIZAR LOS MUSCULOS DE LAS PIERNAS PARA **MOVERSE Y LEVANTARSE.**
- REDUCIR AL **MINIMO EL ROCE ENTRE EL OBJETO EN MOVIMIENTO Y LA SUPERFICIE SOBRE LA QUE SE MUEVE.**



MOVILIZACION

CONSISTE EN LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA INTENTAR CONSEGUIR EL RESTABLECIMIENTO DE LAS FUNCIONES ALTERADAS POR LA ENFERMEDAD, MANTENER LA FUERZA Y EL TONO MUSCULAR Y PREVENIR LAS COMPLICACIONES POR INMOVILIDAD.

SÍNDROME DE INMOVILIZACIÓN

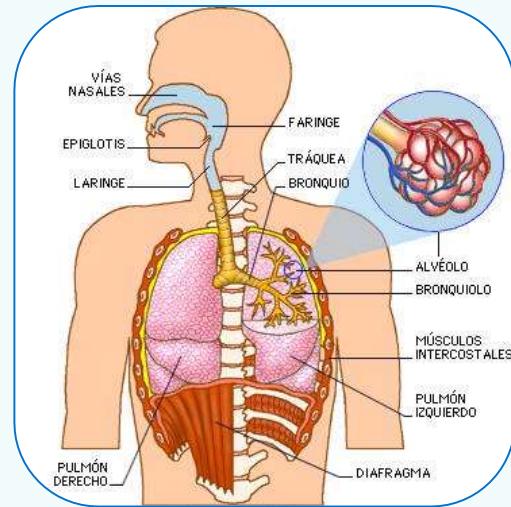
EL DESCENSO DE LA CAPACIDAD PARA DESEMPEÑAR ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA POR DETERIORO DEL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO, CONLLEVA A UN SÍNDROME DE INMOVILIZACIÓN



INMOVILIZACION

LA INMOVILIDAD PROVOCA:

- DISMINUCIÓN DE LA FUERZA Y TONO MUSCULAR
- AUMENTO DE INFECCIONES Y EMBOLIAS
- PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- ESTREÑIMIENTO
- ULCERAS POR PRESIÓN
- AUMENTO DE LA OSTEOPOROSIS.
- ESPASTICIDADES...



CUIDADOS DEL PACIENTE INMOVILIZADO

- CAMBIOS POSTURALES
- HIGIENE
- MASAJE
- ALMOHADILLADO DE ZONAS DE PRESION
- APORTE DE LIQUIDOS Y ALIMENTACION EQUILIBRADA
- ACTIVIDAD FISICA QUE TOLERE

ACTIVIDAD

**SEGÚN LA TOLERANCIA
DE LA PERSONA
DEPENDIENTE SE
REALIZARÁ LA
ACTIVIDAD:**

1. MOVERSE EN LA CAMA.
2. PASO DE LA CAMA A LA SILLA
3. SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA.

4. DEAMBULAR CON LOS APOYOS NECESARIOS.
5. ASEARSE INCLUSO PARCIALMENTE.
6. VESTIRSE, COMER Y TOMAR LA MEDICACIÓN

TIPOS DE MOVILIZACION

- **MOVILIZACIÓN PASIVA:**
SON MOVILIZACIONES
REALIZADAS POR EL
CUIDADOR, DE LAS
DIFERENTES PARTES DEL
CUERPO.



- **MOVILIZACIÓN ACTIVA:**
SON MOVILIZACIONES
REALIZADAS POR LA
PROPIA PERSONA.



DIFERENTES MOVILIZACIONES

- MOVILIZACIÓN DE LA PERSONA HACIA CABECERA DE LA CAMA.
- TRASLADO DE LA CAMA A LA SILLA.
- TRASLADO DE LA SILLA A OTRO ASIENTO.
- PASAR DE SENTADO A DE PIE.
- MOVILIZACION HACIA EL BORDE DE LA CAMA.

DEAMBULACION

- LA DEMBULACIÓN ES IMPORTANTE PARA CONSEGUIR UNA **CALIDAD SUFICIENTE**.
- CUANDO TENGA UNA MARCHA INESTABLE PUEDE NECESITAR AYUDA DEL CUIDADOR O DE MEDIOS AUXILIARES.



MEDIOS AUXILIARES

- MULETAS
- BASTONES
- ANDADORES
- TRIPODES O BASTONES DE 4 PATAS.



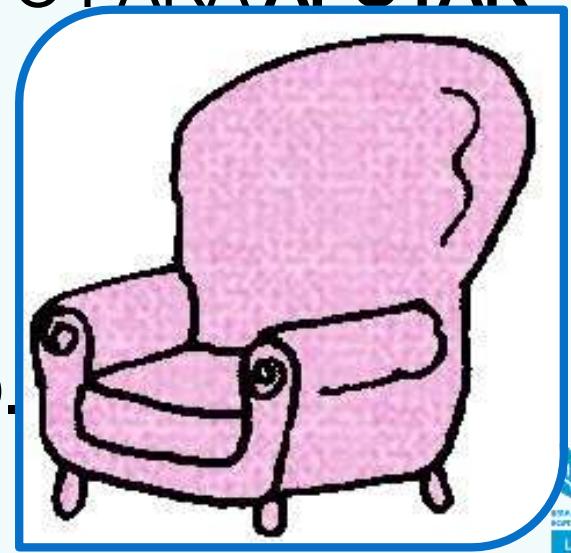
SEDESTACIÓN

LA PERSONA DEPENDIENTE OCUPA UNA BUTACA DURANTE BASTANTES HORAS AL DÍA, POR LO CUAL ÉSTA DEBE REUNIR UNA SERIE DE CARACTERÍSTICAS.



CARACTERISTICAS DE LOS SILLONES

- **LOS REPOSABRAZOS SON FUNDAMENTALES.**
- **EL RESPALDO DEBE PROPORCIONAR BUEN SOPORTE A ESPALDA Y BRAZOS.**
- **RESPALDO SUFICIENTEMENTE ALTO PARA APOYAR LA CABEZA.**
- **TAPICERÍA FACIL DE LIMPIAR.**
- **BUENA FIRMEZA DEL ACOLCHADO.**



GRUAS

- **ELEMENTO AUXILIAR DEL QUE DISPONE EL CUIDADOR PARA MOVILIZAR A LA PERSONA DEPENDIENTE CON LA MAYOR SEGURIDAD Y MENOR RIESGO DE LESIONES.**
- **EL OBJETIVO ES MOVILIZAR A LOS PACIENTES QUE REQUIEREN AYUDA TOTAL CON MENOR ESFUERZO PARA EL CUIDADOR.**



HOSPITAL DE SAN JUAN DE DIOS
La medicina a tu servicio

GRUA BIPEDESTACIÓN



HIGIENE Y SEGURIDAD PERSONAL



HIGIENE

CONJUNTO DE ACTIVIDADES QUE UNA PERSONA REALIZA PARA MANTENER **LIMPIA** LA PIEL, EL CABELLO, LOS DIENTES, LAS UÑAS ETC...

ES UNA DE LAS PRIMERAS ACTIVIDADES **COTIDIANAS** QUE SE VEN AFECTADAS EN EL PACIENTE DEPENDIENTE.

OBJETIVOS DE LA HIGIENE CORPORAL

- SATISFACER LAS NECESIDADES DE HIGIENE Y CONFORT DE LA PERSONA.
- REDUCIR LA COLONIZACIÓN BACTERIANA Y PREVENIR LESIONES EN LA PIEL Y MUCOSAS.
- DETERMINAR LA CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO.

OBJETIVOS DE LA HIGIENE CORPORAL

- ELIMINAR LA SUCIEDAD DE LA PIEL.
- EVITAR QUE APAREZCAN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN.
- ESTIMULAR LA CIRCULACIÓN.
- PROPORCIONAR COMODIDAD, SENSACIÓN DE CONFORT Y AYUDAR AL DESCANSO.
- MEJORAR EL ESTADO PSICOLOGICO, MEJORANDO LA AUTOESTIMA.



PROCEDIMIENTOS GENERALES DEL ASEO

- ASEO EN DUCHA O BAÑERA, LO IDEAL ES UN BAÑO ADAPTADO.
- ASEO EN CAMA, SE REALIZARÁ EN CASO DE NO PODER UTILIZAR EL ASEO.



SEGÚN EL GRADO DE DEPENDENCIA

NORMAS GENERALES

- CONOCER LA NECESIDAD DE AYUDA DE LA PERSONA Y SUS CAPACIDADES.
- AYUDAR RESPETANDO SUS OPINIONES Y PREFERENCIAS.
- PROPORCIONAR SEGURIDAD E INTIMIDAD.
- ESTABLECER UNA RUTINA DE HÁBITOS HIGIÉNICOS.
- REFORZAR SUS ESFUERZOS Y GESTOS DE AUTONOMÍA.

NORMAS GENERALES

- MANTENER UNA TEMPERATURA AMBIENTE ADECUADA.
- COMPROBAR LA TEMPERATURA DEL AGUA.
- EVITAR LAS CORRIENTES DE AIRE.
- PREPARAR TODO EL EQUIPO ANTES DE COMENZAR.
- UTILIZAR JABONES QUE NO IRRITEN LA PIEL.



ASEO EN DUCHA

- SE CONTRIBUYE A MANTENER Y ESTIMULAR LA INDEPENDENCIA.
- SE REALIZA UNA LIMPIEZA POR ARRASTRE.
- DEBEN CUIDARSE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD.



LIMPIEZA DE BOCA Y DIENTES

- SI LA PERSONA COLABORA SE UTILIZARÁ PASTA DE DIENTES Y SI NO SE HUMEDECERÁ EL CEPILLO EN COLUTORIO.
- SI HAY DENTADURA POSTIZA SE RELIZARÁ LAVADO DE LA MISMA.
- LIMPIEZA DE LA LENGUA CON CEPILLO.
- HIDRATAR LOS LABIOS.



LIMPIEZA DE BOCA Y DIENTES

- SI LA PERSONA NO COLABORA O ESTÁ INCONSCIENTES:
- SI TIENE SECRECIONES ASPIRARLAS.
- BOCA SECA APlicar VASELINA UNOS 15 MIN ANTES DE LA HIGIENE
- COLOCAR LA CABEZA DE LADO CON UNA TORUNDA IMPREGNADA EN ANTISEPTICO, LIMPIAR TODA LA BOCA REPITIENDO VARIAS VECES EL PROCESO, COLOCAR DEBAJO SI FUERA NECESARIO UNA BATEA.

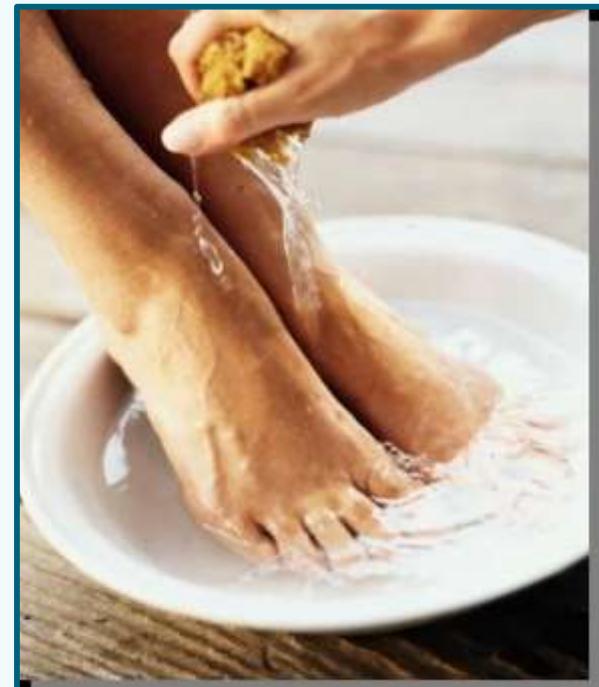
HIGIENE DE LOS OJOS



- SE LIMPIARÁ CON GASAS HUMEDECIDAS EN SUERO FISIOLÓGICO.
- COMENZANDO DESDE EL LAGRIMAL HASTA EL ANGULO EXTERNO DEL OJO, RETIRANDO SECRECCIONES Y LEGAÑAS

HIGIENE DE LOS PIES

- LAVAR CON AGUA Y JABON.
 - SECAR ENTRE LOS DEDOS.
 - HIDRATAR CON CREMAS O ACEITES.
 - APLICAR VASELINA EN TALONES O DUREZAS.
 - VIGILAR COLORACIÓN Y APARICIÓN DE LESIONES.
- **OJO CON LAS PERSONAS DIABETICAS!**



CUIDADO DE LAS UÑAS



- EVITAR CORTARLAS EN EXCESO Y NO ELIMINAR LA CUTÍCULA.
- EL CORTE DEBE SER LIMPIO Y EN LINEA RECTA EN EL CASO DE LOS PIES Y CURVO EN LAS MANOS.
- CONVIENE LIMAR PARA EVITAR ARAÑAZOS Y LESIONES.

ASEO EN LA CAMA

- PREPARAR TODO EL EQUIPO NECESARIO.
- COMPROBAR TEMPERATURA DEL AGUA.
- DEJA EXPUESTA SOLO LA PARTE DEL CUERPO A LAVAR EN CADA MOMENTO.
- LAVAR Y SECAR DE FORMA CUIDADOSA.



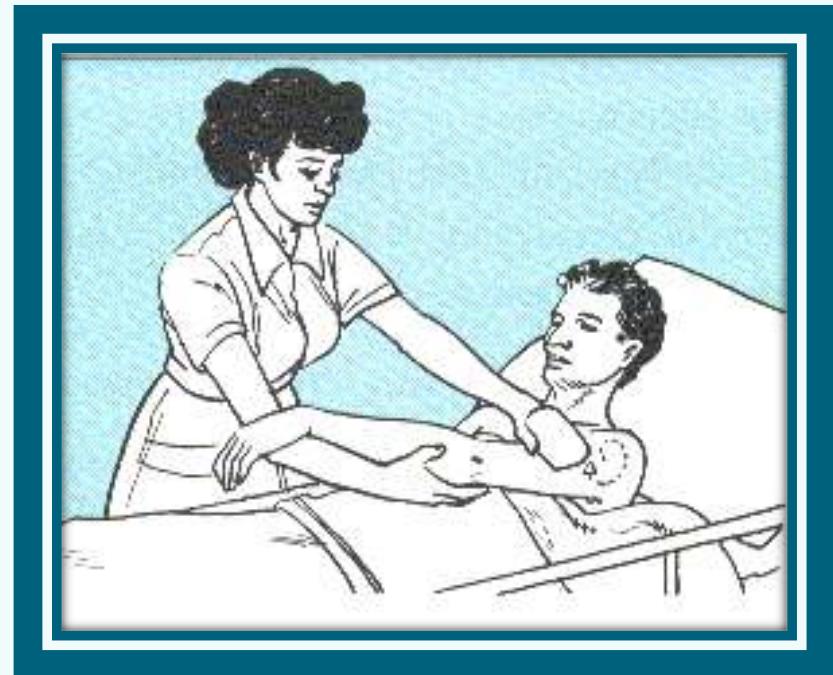
ASEO EN LA CAMA

- NO DEJARLE SOLO EN NINGUN MOMENTO
- EXPLICAR TODO LO QUE HACEMOS PARA TRANQUILIZARLE Y CONSEGUIR QUE COLABORE.
- USAR ESPONJAS DESECHABLES.
- OBSERVAR EL ESTADO DE LA PIEL Y DAR AL TERMINAR MASAJES CON CREMA HIDRATANTE.

ASEO EN LA CAMA

ORDEN DE LAVADO:

OJOS, CARA Y
OREJAS, CUELLO Y
HOMBROS, BRAZOS,
MANOS Y AXILAS,
ABDOMEN, PIERNAS
Y PIES, ESPALDAS Y
NALGAS Y REGIÓN
GENITAL.



LAVADO GENITAL

- SE LAVARÁ DE ARRIBA HACIA ABAJO.
- DE DENTRO HACIA FUERA.
- SI ESTÁ ENCAMADO SE COLOCARÁ LA CUÑA DEBAJO DE LA ZONA PERIANAL Y SE VERTERÁ AGUA JABONOSA , DE LA ZONA MÁS LIMPIA A LA MÁS SUCIA Y SE ACLARARÁ POSTERIORMENTE.
- SECAR CUIDADOSAMENTE LOS PLIEGUES.

CAMBIO DE PAÑAL

- SE REALIZARÁ DESPUES DEL ASEO.
- SE REVISARÁ LA PIEL PERIANAL POR SI PRESENTA IRRITACIONES O ENROjecimientos.
- LA ZONA DEBE ESTAR SECA Y SI ES PRECISO SE APLICARÁ UNA CREMA PARA CUIDADO DEL PAÑAL.
- SE SUJETARÁ CON LOS ADHESIVOS FIRMEMENTE SIN OPRIMIR.



ULCERAS POR PRESIÓN

- LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN SON LESIONES POR FALTA DE RIEGO QUE PROVOCAN LA MUERTE DE TEJIDOS. EN GENERAL SE PRODUCEN EN SITIOS DONDE EXISTEN PROMINENCIAS DE LOS HUESOS. DICHOS SITIOS PUEDEN SER SOMETIDOS A PRESIÓN INTENSA DURANTE UN PERÍODO CORTO O A PRESIÓN MENOS INTENSA, DURANTE UN TIEMPO MÁS PROLONGADO. LA FRECUENCIA CON LA QUE SE PRESENTA ESTA ENFERMEDAD VARÍA SEGÚN LA EDAD DE LA PERSONA, EL ESTADO NUTRICIONAL, EL ESTADO DE LA PIEL, LA SENSIBILIDAD, LAS FUERZAS DE FRICCIÓN Y PRESIÓN A LA QUE ES SOMETIDO.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE UPP

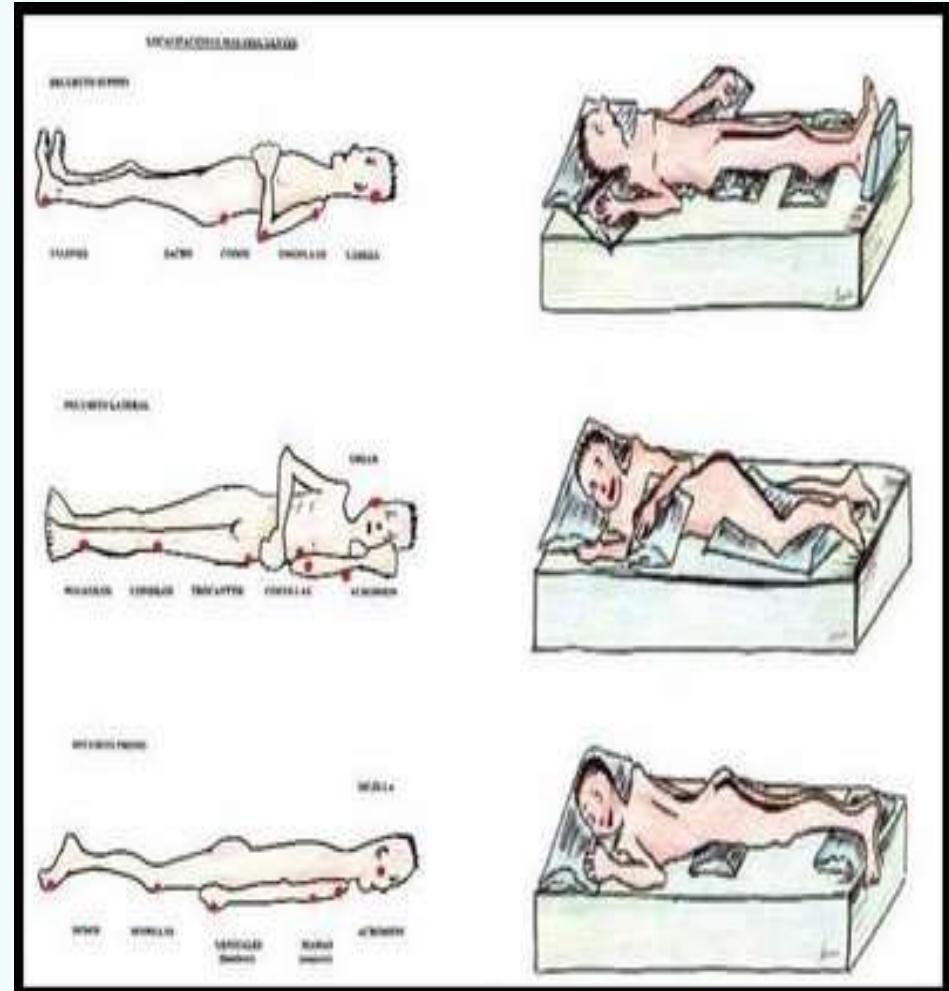
PARA PREVENIR LAS UPP, HAY QUE REALIZAR **CAMBIOS POSTURALES** ESTRICTOS CADA 3 HORAS, PROTEGER LAS ZONAS DE PRESIÓN O PROMINENCIAS UTILIZANDO ALTERNANTES **COLCHONES** DE AIRE, ALMOHADAS, COJINES, APÓSITOS HIDROCELURARES NO ADHESIVOS Y ACEITES HIPEROXIGENADOS.



ZONAS DE UPP

LAS ZONAS MÁS
HABITUALES DE UPP
SON:

- EL OCCIPITAL
- LOS CODOS
- LOS OMOPLATOS
- LAS RODILLAS
- LOS TROCÁNTERES
- EL SACRO
- LOS TALONES
- LOS TOBILLOS



DEFINICION DE CAMBIOS POSTURALES

- **SON LAS DIFERENTES POSICIONES QUE DEBE ADOPTAR EL CUERPO Y ES NECESARIO ALTERNARLAS CONTINUAMENTE PARA PREVENIR COMPLICACIONES**
- **OBJETIVO: CONSEGUIR UNA BUENA ALINEACIÓN DEL CUERPO Y UNA DISTRIBUCIÓN UNIFORME DEL PESO CORPORAL.**

EL VESTIDO Y EL CALZADO



VESTIDO

- LOS CUIDADOS REFERIDOS AL VESTIDO Y ACICALAMIENTO, SE DEBEN PROPORCIONAR SIEMPRE DE FORMA INDIVIDUALIZADA Y EN RELACIÓN CON EL GRADO DE DEPENDENCIA

CONSEJOS

- UNA ROPA CUIDADA Y LIMPIA AYUDARÁ AL BIENESTAR.
- HAY QUE TRATAR QUE LA PERSONA REALICE ESTÁ ACTIVIDAD DE FORMA AUTÓNOMA.
- OFRECER LA AYUDA NECESARIA TRATANDO DE MANTENER LA AUTONOMÍA.



HOSPITAL DE SAN JUAN DE DIOS

La medicina
a tu servicio

CONSEJOS

- **PREPARAR LA ROPA ANTES DE INICIAR EL PROCESO DE VESTIRSE.**
- **BUSCAR UNA POSICIÓN QUE RESULTE CÓMODA.**
- **PARA VESTIR LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO, MEJOR LA PERSONA SENTADA.**
- **PARA LA PARTE INFERIOR MEJOR TUMBADO.**



CONSEJOS

- LOS MATERIALES, MEJOR LIGEROS, ELÁSTICOS Y DE FIBRAS NATURALES.
- TEJIDOS FACILMENTE LAVABLES.
- BOTONADURAS POCO NUMEROSAS, SUSTITUIBLES POR VELCROS, BROCHES...
- PRENDAS DE VESTIR DE UN TAMAÑO LIGERAMENTE MAYOR.



CONSEJOS



- UTILIZAR CINTURILLAS ELÁSTICAS, CUELLOS GRANDES , PRENDAS ABIERTAS POR LA ESPALDA.
- RESPETAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE LOS GUSTOS DE LA PERSONA.

CALZADO

- UTILIZAR CALZADO CÓMODO.
- QUE SUJETE BIEN EL PIE, NO USAR CHANCLETAS.
- SUELA DE CUERO PARA NO RESBALARSE.
- EVITAR CORDONES.



LA PREVENCION DE ACCIDENTES EN LOS CUIDADOS DEL ASEO



CAIDAS

- LAS CAÍDAS SON UN RIESGO MUY SERIO PARA LA PERSONA DEPENDIENTE, QUE PUEDEN AGRAVAR SU ESTADO Y TRAER NUEVAS CONSECUENCIAS.



CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES

- LO IDEAL ES UN **BAÑO ASISTIDO**, CON AGARRADERAS EN LA PARED, EN EL SANITARIO Y EN LA DUCHA.
- USAR **ASIENTO ADAPTADO** EN LA DUCHA.
- COLOCAR ALFOMBRAS **ANTIDESLIZANTES**.
- TENER UNA BALDA PARA **UTENSILIOS DE BAÑO** DE FACIL ACCESO.



CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES



- PUERTA DEL BAÑO CON APERTURA EXTERIOR.
- ANCHO DE LA PUERTA 80CM MINIMO PARA SILLAS DE RUEDAS.
- INODORO A UNA ALTURA CONVENIENTE.
- LAVABO A UNA ALTURA SUFICIENTE Y SI ES POSIBLE SIN PIE

CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES

- BUENA ILUMINACIÓN.
- UTENSILIOS DEL BAÑO A LA ALTURA PRECISADA POR LA PERSONA.
- UTILIZAR SILLA DE BAÑO SI PRECISA.
- EVITAR LOS SUELOS ENCERADOS O PULIDOS.



CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES



- PLATO DE DUCHA O ZONA DE LA DUCHA: USAR MATERIAL ANTIIDESLIZANTE.
- GRIFERIAS MONOMANDO.
- ESPEJO A LA ALTURA DE LA PERSONA DEPENDIENTE.
- COMPLETAR EL BAÑO CON ACCESORIOS COMPLEMENTARIOS.

EN CASO DE ACCIDENTE

- EN CASO DE **MAREO/CAIDA** HAY QUE TUMBAR A LA PERSONA EN EL SUELO PARA EVITAR GOLPES.
- MANTENER LA CALMA.
- COLOCAR A LA PERSONA EN **POSICIÓN DE SEGURIDAD (DE LADO)**.
- PEDIR AYUDA.



MUCHAS GRACIAS POR CUIDAR DE ELLOS

