

RECOMENDACIONES Y PAUTAS DE HIGIENE

La higiene cumple diversas funciones: eliminar suciedad y mejorar el bienestar

La higiene cumple diversas funciones:

- ✓ Eliminar las secreciones y excreciones del cuerpo y con ello los microorganismos que pueden producir infecciones.
- ✓ Mejorar el aspecto físico y acondicionar la piel.
- ✓ Fomentar el descanso, produciendo relax y tranquilidad.

Cuando esta actividad tenga que ser realizada por otra persona, es necesario:

Tener en cuenta la privacidad. Aún en los casos en que la persona tenga dificultades para comunicarse y no pueda responder o esté encamada, se le comunicará siempre lo que se va a hacer, tanto para el aseo como para el vestido.

iRecuerde! El objetivo es que se respete su mayor autonomía en el cuidado de su aspecto exterior, tanto de la higiene como del vestido.

RECOMENDACIONES

- ✓ Guarde siempre la ropa y complementos en el mismo sitio para evitar olvidos y despistes.
- ✓ Elija la ropa que se va a poner cada día.
- ✓ Utilice ropa amplia, con elásticos, fácil de abrochar y calzado con cierre adhesivo.
- ✓ Tómese su tiempo para vestirse y asearse, sin prisas.
- ✓ Cuando la persona sea totalmente dependiente y sea necesario realizar el aseo en cama, te informarán de lo que se va a hacer.
- ✓ Higiene de boca: lávese las manos y póngase guantes, prepare una gasa o torunda con un antiséptico bucal, coloque la cabeza de la persona dependiente de lado y limpie toda la boca, repitiendo el proceso varias veces. Seque los labios y aplique vaselina.
- ✓ Higiene de ojos: utilice suero fisiológico y gasas estériles, una para cada ojo. Con la gasa mojada, limpie el ojo desde la zona del lagrimal hacia fuera. Si es necesario, aplique el suero fisiológico con jeringa: separando los párpados, eche el suero en la zona del lagrimal y seque, desde el lagrimal hacia fuera.
- ✓ Las orejas se limpian a diario pero sin utilizar bastoncillos.



SIGNOS DE ALARMA EN LA PIEL

Aprovechar el momento de realizar la higiene para revisar el estado de la piel, especialmente de las zonas de apoyo sobre las que se ejerce presión. Estar atento y consultar a su médico si aparecen:

- ✓ Rojeces en la piel.
- ✓ Ampollas en las zonas de presión.
- ✓ Heridas.
- ✓ Heridas con signos de infección.
- ✓ Dolor a la palpación.

