



Hospital
Universitario **Fundación
Jiménez Díaz**

idcsalud

Recomendaciones para personas con dificultades en su autocuidado



Avenida de los Reyes Católicos, 2
28040 Madrid
Tel. 91 550 48 00

75
AÑOS
junto al paciente

idcsalud Departamento Marketing, Abril 2010



Recomendaciones para personas con dificultades en su autocuidado

www.fjd.es



HIGIENE DE LOS OJOS

■ Es importante sobre todo en aquellos pacientes que están incapacitados y o encamados, realizar lavado de los párpados de los ojos, una o dos veces al día con una gasa estéril humedecida en suero salino de forma suave, desde el lagrimal hacia el ángulo externo del ojo. Usar una gasa para cada ojo, así evitaremos contagios de un ojo a otro en caso de que exista infección.

HIGIENE DE LAS FOSAS NASALES

■ Lavar a diario aplicando unas gotas de agua con sal o con una gasa impregnada en suero salino.

CUIDADOS EN LA ELIMINACIÓN

■ El estreñimiento es algo habitual si están inmóviles o encamados, sobretodo en las personas mayores, ya que con el paso de los años hay una pérdida del tono muscular, una disminución de la actividad física y un menor consumo de alimentos, por lo que no es necesaria una deposición diaria. Es aconsejable aumentar el consumo de fibra en la dieta y forzar la ingesta de agua siempre que sea posible para evitar el abuso de laxantes.

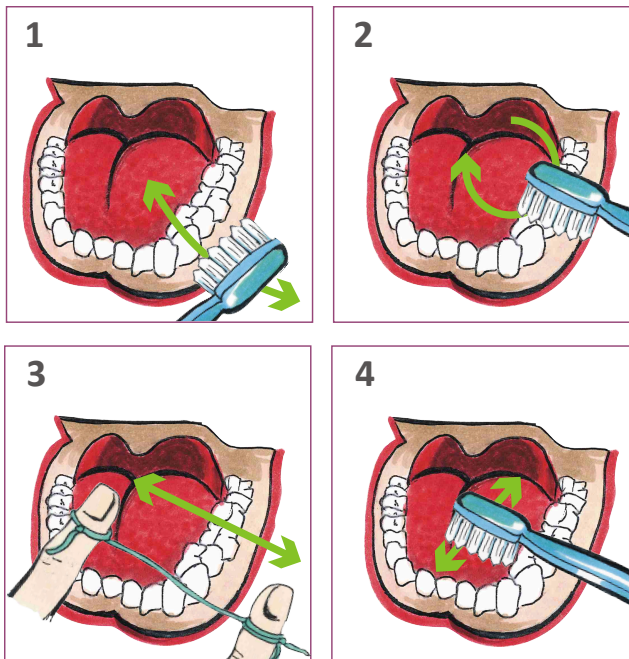
■ En personas que no controlan la orina deberemos limitar la toma de líquidos a última hora del día, revisar de forma periódica los pañales, e intentar reeducar esfínteres ofreciendo el orinal o cuña, acompañándoles al baño de forma programada.

■ En personas portadores de sonda para orinar, recibirá indicaciones acerca de sus cuidados por parte del personal de enfermería antes de irse de alta.

EL ASEO DEL PACIENTE

HIGIENE DE LA BOCA. La boca es una zona de gran acumulación de gérmenes por lo que es importante lavarla una o dos veces al día.

- Si la persona mayor no es capaz de utilizar el cepillo dental, utilizar éste enrollado en una gasa, mojándolo en una mezcla de antiséptico más agua, a partes iguales procurando llegar a todos los lugares, es decir, paladar, encías base de la boca y lengua
- Si la persona mayor lleva prótesis dental, es importante mantenerla en buen estado, es decir limpia y bien ajustada ya que esto lo ayudará a una correcta masticación y digestión de los alimentos.



¿ QUÉ PERSONAS PRESENTAN DIFICULTADES EN SU AUTO CUIDADO ?

Aquellas que necesitan ayuda o que alguien realice por ellas las actividades básicas necesarias para la vida diaria como son la higiene, alimentación, movilización.

Este documento contiene una serie de consejos para el paciente y/o cuidador acerca de estos cuidados básicos en su domicilio que le ayudarán a mejorar su calidad de vida.

EL ENTORNO EN EL DOMICILIO

Debemos intentar mantener al paciente en un lugar luminoso y bien ventilado.

- Ventilar la habitación a diario durante al menos cinco minutos evitando las corrientes directas (si el paciente esta encamado tápele bien).
- Cambiar la ropa de cama a diario si el paciente está encamado. Para realizar el cambio de ropa, gírelo hacia un lado y retire las sábanas sucias del lado que ha quedado libre, llevándolas desde el borde de la cama hacia el encamado, a continuación coloque la sábana limpia en esa mitad de cama. Tras esto, vuelva a girar al paciente hacia el otro lado, retire completamente las sábanas sucias y estire las limpias, entremetiéndolo y tirando con firmeza para evitar que queden arrugas que puedan producir lesiones en la piel.

¿CÓMO DEBEMOS MOVILIZAR AL PACIENTE?

- No debe permanecer más de dos horas en la misma postura, pues incrementamos en gran medida la aparición de úlceras por presión al mantener oprimidos los mismos puntos de apoyo.
- No utilizar cojines con forma de rueda ni flotadores para aliviar la presión en los glúteos, pueden producir lesiones.
- En personas encamadas, cambiar de postura, girándolo hacia uno u otro lado.
- Utilizar una almohada para que mantenga la postura.

- No debe olvidarse el afeitado a todas aquellas personas que tienen por costumbre realizarlo a diario, les aumenta su autoestima y les proporciona mayor bienestar. Las uñas de la manos y de los pies deben mantenerse limpias y cortadas ya que son un foco de acumulación de gérmenes. Córtalas siempre en línea recta y limarlas para evitar irregularidades que producen lesiones.
- En personas diabéticas hay que tener especial cuidado con la higiene y cuidado de los pies, utilizar calzado cómodo para evitar rozaduras. Realizar visitas periódicas al podólogo para evitar callos y durezas. Ante la presencia de cualquier herida que no cura, debe consultar con su médico o enfermera.
- Durante la higiene del paciente es el mejor momento para vigilar el estado de la piel e intentar evitar las úlceras por presión (heridas que se hacen en zonas que están mucho tiempo oprimidas, al mantener la misma postura de manera prolongada).

Poner especial interés en:

PIES: Suelen producirse heridas en zona de talón y tobillo. Para evitarlo, hidrate la zona abundantemente, utilice calcetines para evitar el roce, evite el apoyo prolongado utilizando almohadas para dejar libres los pies.

CADERAS, NALGAS Y ZONA POSTERIOR DE LOS HOMBROS: Aplicar crema hidratante y aliviar la presión con cambios de postura frecuentes.

SI APARECE ENROJECIMIENTO EN ALGUNA ZONA Y ÉSTE NO DESAPARECE AL ALIVIAR LA PRESIÓN SOBRE LA MISMA, DEBE CONSULTARLO CON SU MÉDICO O ENFERMERA.

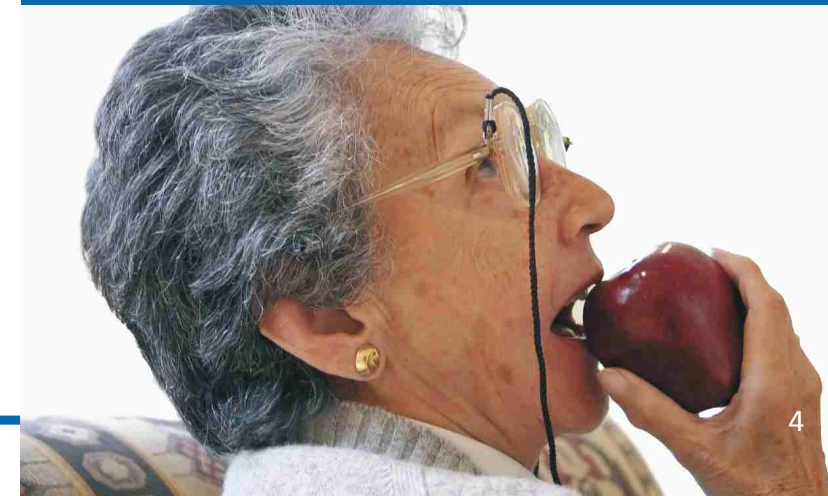
EL ASEO DEL PACIENTE

- Si el paciente está encamado, el orden para realizar la higiene será lavar siempre desde las zonas más limpias a las más sucias:
- Colocado boca arriba se comenzará por la cara y continuaremos por el cuello, orejas, brazos, axilas, pecho, abdomen, piernas y finalmente los pies.
- Colocado de lado comenzaremos lavándole la zona posterior del cuello, espalda, piernas y nalgas.
- Cambiar el agua de la palangana y realizar la higiene de los genitales: la zona genital femenina se lavará siempre de delante hacia atrás, para evitar infecciones. En los varones hay que hacer retroceder la piel del pene hacia atrás para lavar el glande con cuidado y de forma minuciosa, no olvidarse de volver a recubrir el glande tras finalizar la higiene genital. Es muy importante aclarar y secar minuciosamente la zona genital, ya que el jabón produce picor e irritación.
- Lavar el pelo al menos una vez a la semana utilizando champús que no irriten los ojos. Cepillarlo al menos una vez al día.
- En caso de que el paciente lleve puesta una sonda para orinar, se lavará la zona genital al menos dos veces al día.
- Es fundamental aclarar bien la piel y secarla minuciosamente (sin frotar) especialmente los pliegues de las mamas, el abdomen, ingles, pliegues entre los dedos y ombligo, para evitar que se produzcan erupciones y proliferación de hongos.
- Tras el secado es necesario aplicar una buena crema hidratante, masajeando hasta su completa absorción. No utilice alcoholes o colonias para realizar masajes sobre la piel, ya que la resecan y cuartean favoreciendo la aparición de heridas y úlceras.

¿ QUÉ PUEDO DARLE DE COMER / BEBER ?

Todas las personas deben hidratarse y alimentarse correctamente, ya que esto es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida.

Con la edad se producen una serie de cambios en nuestro organismo que influyen en el modo de alimentarnos, también se produce una disminución de la sensación de sed.



¿QUÉ PUEDO DARLE DE COMER/BEBER?

- Aunque en los mayores las necesidades energéticas son inferiores a las del adulto, hay que procurar proporcionarles una dieta equilibrada, realizando entre cuatro y seis comidas al día. Aportar la máxima variedad posible en el menú, que deberá incluir alimentos de los distintos grupos (verduras, frutas, carnes, etc.).
- Si el paciente no quiere comer, tenga paciencia, prepárele platos únicos muy nutritivos, intente estimularle con alimentos que le gusten, procurando siempre que al menos coma algo por poco que sea, no le fuerce, solo intente convencerle.
- Programe también la ingesta de líquidos, se deben tomar al menos 8 vasos diarios, que pueden ser en forma de agua, caldos, infusiones, zumos, gelatinas, etc..
- Para ayuda en la toma de medicamentos en pacientes que presentan problemas para tragar, se pueden triturar las pastillas y vaciar las cápsulas para añadirselas a la comida, pero siempre debe consultarlo previamente con su médico o enfermera ya que no todos los medicamentos pueden administrarse de esta manera, porque algunos pierden sus propiedades.
- Si el paciente se alimenta a través de una sonda que se introduce en la nariz y se desliza hasta el estómago, la enfermera antes de irse de alta le explicará el manejo de la misma, acuérdesse de cambiar la sujeción de la sonda a la nariz de manera habitual para evitar lesiones en la zona, es fundamental para que la sonda no se obstruya introducir agua por la misma después de cada toma de comida o medicamentos. No deben administrarse nunca los fármacos mezclados con la nutrición.

EL ASEO DEL PACIENTE

Realizar la higiene del paciente a diario y siempre que sea posible en la ducha, asegurándose de evitar cualquier golpe o caída, usar alfombrillas antideslizantes. Si presenta inestabilidad usar una banqueta de plástico para que se mantenga sentado durante la ducha. Debe ser vigilado y acompañado en todo momento.

