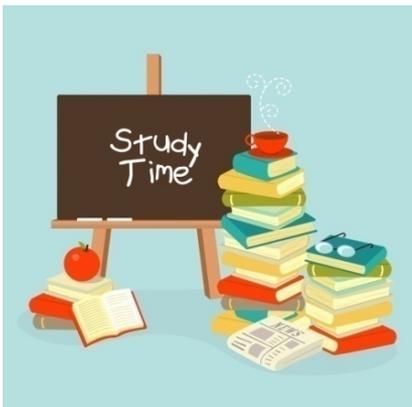
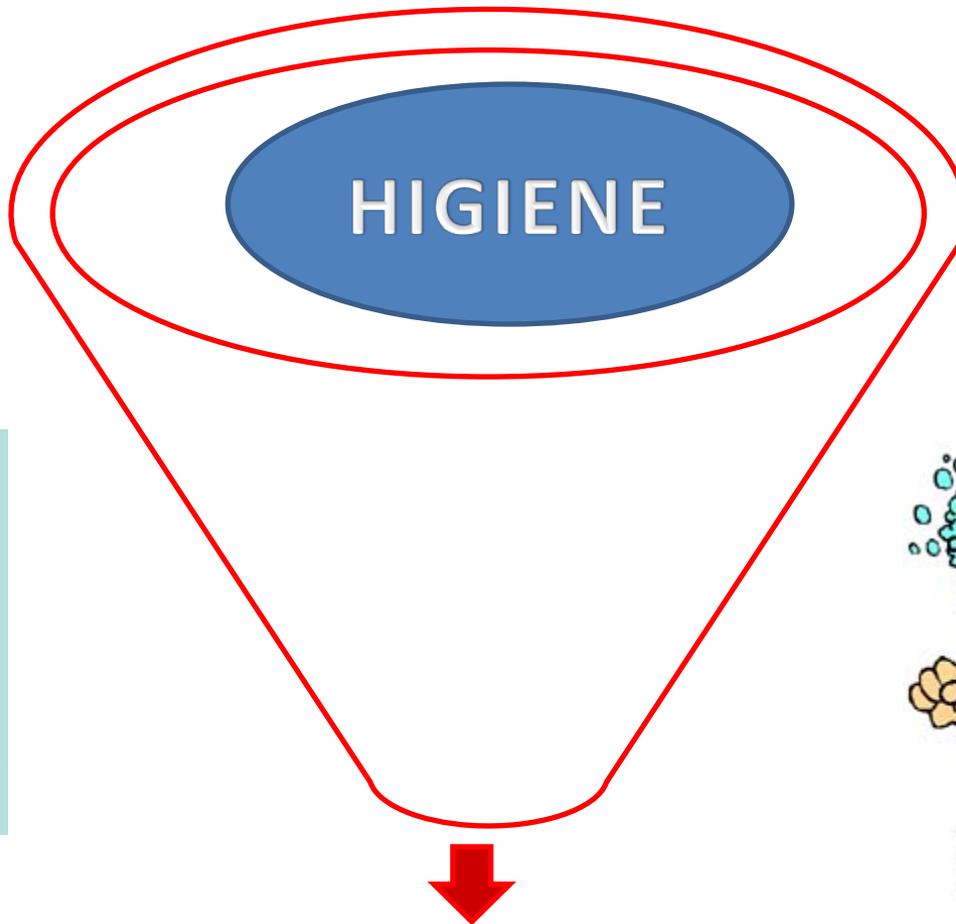


# ESCUELA DE CUIDADORES





# INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de **higiene corporal**, nos referimos al cuidado de la piel, el pelo, las orejas, los ojos, los dientes, la boca, las uñas y las zonas genital y anal (perineal). Un hábito higiénico adecuado elimina y previene olores corporales, evita infecciones, favorece la circulación y favorece la autonomía y la intimidad de la persona dependiente.



# CUIDADOS EN LA HIGIENE

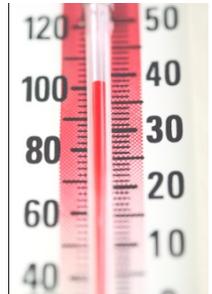
- Previsión, intimidad y temperatura
- Baño en la cama.
- Cuidado de la piel.
- Cuidado de los ojos.
- Cuidado de los dientes y la boca.
- Cuidado de las uñas



# Previsión, intimidad y temperatura



- Antes de realizar el aseo:
  1. Haga una previsión del tiempo necesario y procure decidir el mejor momento para la persona dependiente y para usted.
  2. Tenga en cuenta la necesidad de proteger la intimidad de la persona a la que cuida, cerrando la puerta de la habitación o protegiendo las zonas que no esté lavando es ese momento.
  3. La temperatura de la habitación debe oscilar entre los 20º y 22º, evitando corrientes de aire. La temperatura del agua debe estar entre los 35º y 37º (puede comprobarlo con el contacto del agua con la cara interna de la muñeca)



# BAÑO EN LA CAMA

Se realizará la higiene en cama a las personas que por sus necesidades o circunstancias no se les pueda realizar la higiene en el baño.

**MATERIAL:** esponja, recipiente con agua tibia, jabón neutro, toalla, crema hidratante.



## ¿CÓMO REALIZAR LA HIGIENE?

- Comience lavando los ojos, seguidos de la cara, cuello y orejas.
- Lave y seque brazos y axilas, comenzando por las muñecas y subiendo hasta los hombros.
- Lave las manos de la persona dependiente introduciéndolas en el recipiente y séquelas.



# BAÑO EN LA CAMA

- Continúe con la higiene del pecho, el abdomen y las piernas.
- Lave los pies sumergiéndolos en agua y séquelos prestando especial atención a los espacios entre los dedos.
- Coja de nuevo agua limpia templada y comience a lavar la espalda, parte posterior de las piernas y finalmente los genitales.
- Realizar el secado de la piel “a toques” y evitar la fricción.
- Vigilar la higiene de las zonas con pliegues y entre los dedos, realizando un secado meticuloso.
- Aplicar crema hidratante, con un suave masaje, hasta la completa absorción.

# CUIDADO DE LA PIEL

- El aseo tiene que ser diario.
- La piel deberá mantenerse siempre limpia y seca.
- Utilizaremos agua templada, jabón neutro, aclarado adecuado y secado meticuloso sin frotar.
- No usar ningún tipo de alcohol (romero, colonias, etc) ni polvos de talco.
- Se utilizarán cremas hidratantes (nunca masajear las zonas enrojecidas).
- Revisar a diario su estado, prestando atención a zonas como talones, codos, tobillos, caderas y glúteos.



# CUIDADO DE LOS OJOS

- Con una gasa mojada y sin jabón, deslizaremos la mano desde dentro hacia fuera del ojo.
- Es recomendable el uso de suero fisiológico en lugar de agua del grifo.
- Debe usar siempre una gasa diferente con cada ojo para evitar infecciones.
- Si el ojo presenta legañas de forma continuada, y con los cuidados habituales no desaparecen, deberá consultarlo con su profesional sanitario.



# CUIDADO DE LOS DIENTES Y LA BOCA

- Si la persona conserva su autonomía debe proporcionarle lo necesario para un cepillado dental correcto y su posterior enjuague bucal con agua.
- Es importante cepillar la lengua.
- Si la persona es dependiente, puede ayudarse de una gasa enrollada en un depresor e impregnada en una solución antiséptica.
- Limpiar bien todos los rincones de la cavidad bucal: dientes, lengua y paladar.
- Usar vaselina para hidratar posteriormente los labios.



# CUIDADO DE LOS DIENTES Y LA BOCA

- Si la persona a la que cuida es portador de prótesis dental, es necesario lavar la misma con un cepillo duro y pasta dental después de cada comida.
- Es necesario quitar la dentadura cada noche y sumergirla en un recipiente tapado que contenga agua con enjuague bucal, limón o bicarbonato.
- Debe cambiar esta solución a diario y enjuagar la dentadura bien bajo el agua antes de volverla a poner.



# CUIDADO DE LAS UÑAS

- Sumerja las manos o los pies en una palangana con agua jabonosa templada unos diez minutos. Seque con cuidado los pies y las manos, sin olvidar los huecos entre los dedos.
- Después corte, siempre en línea recta, las uñas de los pies y de las manos.
- Utilice tijeras de puntas redondeadas.
- Lime los bordes de las uñas para igualarlas.



# IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿En qué zonas hay que vigilar la higiene y realizar un secado meticuloso? **En los pliegues y entre los dedos.**
- 2) ¿Dónde hay que finalizar la higiene? **En la zona genital y perianal.**
- 3) ¿Cómo hay que realizar el secado de la piel?  
**A toques.**

