



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
CENTRO NACIONAL DE SERVICIOS A LA SALUD



A

sistencia al anciano en
su cuidado personal

UNIDAD
19



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
CENTRO NACIONAL DE SERVICIOS A LA SALUD



A

sistencia al anciano en su cuidado personal

UNIDAD
19

Especialidad: Gerontología
Bloque modular: Asistencia Integral
al Anciano Sano

GRUPO DE TRABAJO

Elaborado por:

Lic. NOHORA CATAÑO ORDOÑEZ
Lic. CECILIA GARCIA DE AGUIRRE
Lic. GUILLERMINA BACCA DE RUIZ
Enfermeras Instructoras
Centro de Servicios a la Salud

Revisión Técnica: Equipos de Instructores de Enfermería de
Santafé de Bogotá

Diseño Gráfico: Olga Lucía León
Ricardo Silva

Ilustración: Claudia Rocio Borda

Santafé de Bogotá, 1995.

Derechos Reservados a favor del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

CONTENIDO

INTRODUCCION
OBJETIVOS

- I. HIGIENE BUCAL Y/O DE PROTESIS
 - II. LAVADO Y ARREGLO DEL CABELLO
Compruebe su Aprendizaje
 - III. BAÑO GENERAL
 - IV. CUIDADO DE LAS MANOS Y DE LOS PIES
 - V. APLICACION DE MASAJES Y EJERCICIOS
Compruebe su Aprendizaje
 - VI. MANTENIMIENTO DE LA AUTOIMAGEN Y DE
LA AUTOESTIMA
- PRUEBA FINAL
GLOSARIO
BIBLIOGRAFIA



INTRODUCCION

Los hábitos higiénicos están determinados por los patrones culturales del individuo. La actividad y el estilo de vida se modifican con la edad. Sin embargo, si usted estimula al anciano a que practique una buena higiene diaria, le ayudará a mantener su bienestar, a elevar en un alto grado su autoestima; y si le anima para que asuma la mayor parte de sus cuidados, favorecerá su independencia.

Para que el anciano sienta el control sobre su propia vida, permítale que programe sus cuidados y el tiempo suficiente para realizarlos. Procure que disponga de los elementos necesarios y asesórelo. Esto le facilitará el desarrollo de las actividades y la distribución del tiempo. A la vez, contribuirá a la seguridad y bienestar propio, el de su familia y el de las personas que lo rodean.



**ENVEJECER NO SIGNIFICA DAR LA SENSACION
DE DESCUIDO. HAY QUE PRESERVAR LA
IMAGEN EXTERIOR EN TODO MOMENTO.**

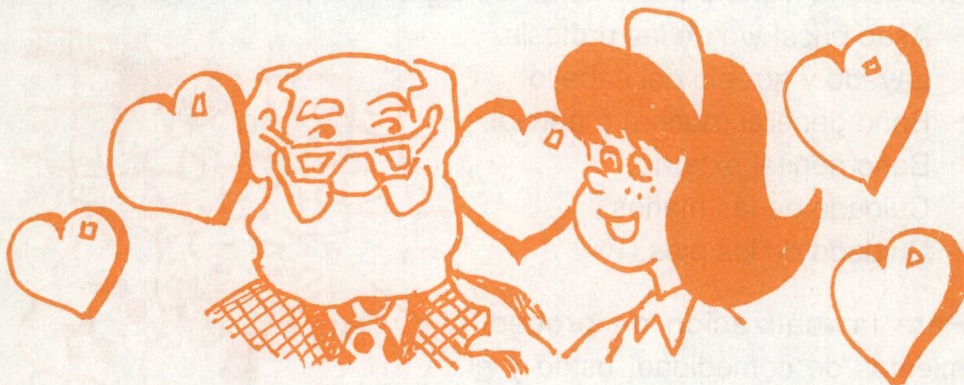


OBJETIVOS



GENERAL

Con la adquisición del conocimiento sobre los diferentes procedimientos que contribuyen a la higiene y comodidad del anciano, usted le brindará asistencia y orientación, para mantener y reforzar en él la autoestima y la conservación de la salud.



ESPECIFICOS:

1. Asistir al anciano en la higiene bucal y/o de prótesis.
2. Asistir al anciano en el baño general, de acuerdo a sus características y necesidades.
3. Asistir al anciano en el cuidado de las manos y de los pies.
4. Aplicar masajes y ejercicios.
5. Reforzar la autoimagen en el anciano.

CUIDADOS HIGIENICOS

La higiene personal del anciano contribuye al buen funcionamiento de su organismo, a proporcionar comodidad y relajación, repercutiendo en una mejor imagen y estima.

Qué procedimientos se efectúan a diario y a intervalos semanales para cumplir con una higiene eficaz?

Una buena higiene debe incluir los siguientes procedimientos:

- * Aseo bucal y/o de las prótesis.
- * Lavado y arreglo del cabello.
- * Baño general (ducha) o parcial.
- * Baño genital externo.
- * Cuidado de las manos.
- * Cuidado de los pies.



Para la realización de procedimientos de comodidad, usted y el anciano o la familia deben tener en cuenta las siguientes precauciones generales:

- * Revisar el plan de atención integral.
- * Revisar la técnica del procedimiento a realizar.
- * Lavar las manos antes y después de llevar a cabo el procedimiento.
- * Preparar y revisar el equipo antes de iniciar el procedimiento.
- * Aplicar la técnica limpia o aséptica de acuerdo con el procedimiento.
- * Dejar el cuarto o hábitat en orden al terminar el procedimiento.
- * Hacer el aseo de los elementos utilizados.
- * Colocar el equipo en su lugar.



HIGIENE BUCAL Y/O DE PROTESIS

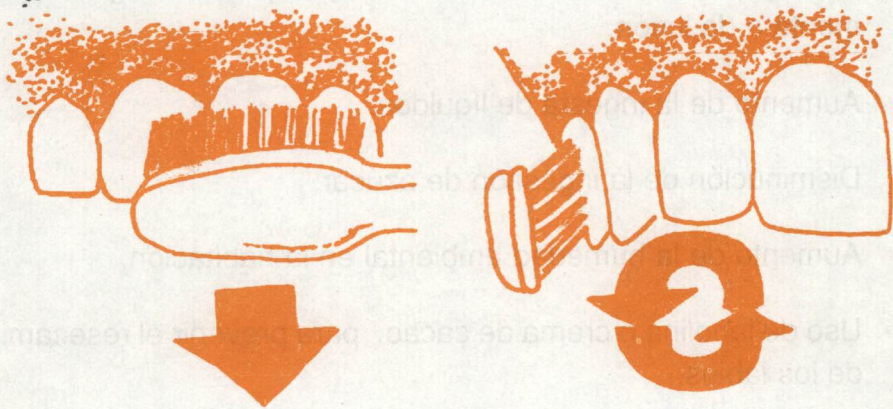
Para mantener en buenas condiciones la cavidad bucal (lengua, dientes, paladar y encías) del anciano, se requiere de cuidados diarios, los cuales evitan que los dientes se deterioren y se caigan, conservando los hábitos alimentarios normales y una buena imagen.

Es necesario que tanto el anciano como la familia conozcan los síntomas de las afecciones bucales que preceden a la inflamación y sangrado de las encías, estos son:

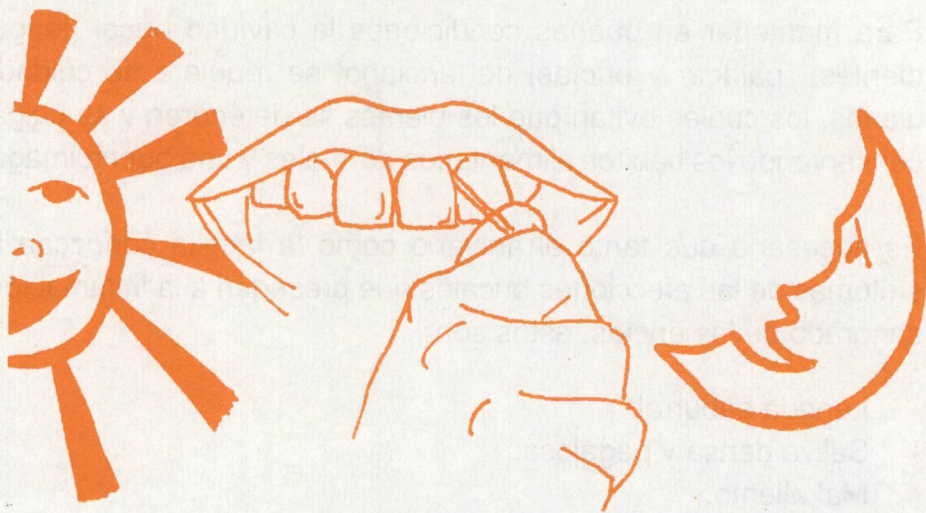
- ★ Lengua saburral.
- ★ Saliva densa y pegajosa.
- ★ Mal aliento.
- ★ Intolerancia a líquidos fríos y calientes.
- ★ Molestias al hablar o masticar.
- ★ Pérdida del apetito.

Para prevenir estos problemas, se recomienda:

1. Cepillado de dientes con cortos movimientos rotatorios desde la encía hasta la corona.



2. Uso del hilo dental, por lo menos dos veces al día para eliminar restos de alimentos. Realizarlo suavemente entre diente y diente.



3. En el cuidado bucal debe cepillarse lengua y paladar para reducir y eliminar la actividad salival, ya que la saliva espesa, puede formar costra o mal aliento.

Evite este problema mediante:

- * Enjuagues frecuentes con agua fría y/o que contengan zumo de menta o de limón.
- * Aumento de la ingesta de líquidos.
- * Disminución de la ingestión de azúcar.
- * Aumento de la humedad ambiental en la habitación.
- * Uso de lanolina o crema de cacao, para prevenir el resecamiento de los labios.

A. CUIDADO DE LA PROTESIS DENTAL

Conoce algunos cuidados con prótesis dentales? _____ Cuáles?

La pérdida de dientes naturales requiere la adaptación a dentaduras artificiales para evitar la alteración de la fisonomía, de la masticación y de la digestión de los alimentos.

Veamos recomendaciones al respecto:

- * Las comidas fraccionadas o blandas, facilitan la adaptación a las prótesis.
- * La ingestión de alimentos duros o pegajosos y que contengan semillas, debe hacerse hasta cuando el manejo de la prótesis sea perfecto.
- * Mantener las mucosas húmedas, evita que se pelen con el roce de la prótesis.
- * Explicar cómo utilizar los carrillos y la lengua para mantener en su sitio la dentadura mientras habla o come.
- * Cepillar después de cada comida.



- * Explicar cómo colocar y retirar la dentadura artificial.
- * Cada noche colocarla en un recipiente con agua y zumo de limón o de vinagre. Dejarla en un lugar seguro.
- * No utilizar cremas dentales que puedan colorear la prótesis.

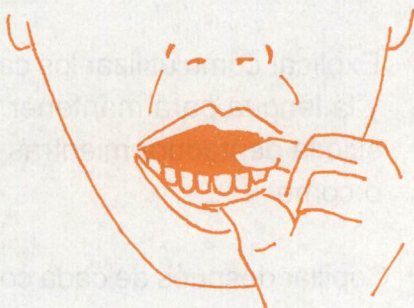
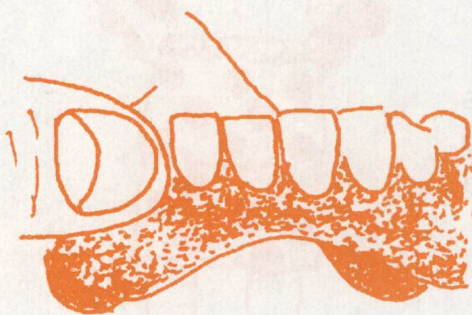


**LA PROTESIS DENTAL, REQUIERE DE LOS
MISMOS CUIDADOS HIGIENICOS DE
LOS DIENTES NATURALES**

RETIRADA DE LA PROTESIS SUPERIOR



RETIRADA DE LA PROTESIS INFERIOR





LAVADO Y ARREGLO DEL CABELLO

El cabello es un anexo de la piel. Su raíz se implanta en el cuero cabelludo, el cual es susceptible a escamaciones y en algunas oportunidades se produce irritaciones y/o prurito y puede presentarse PEDICULOSIS.

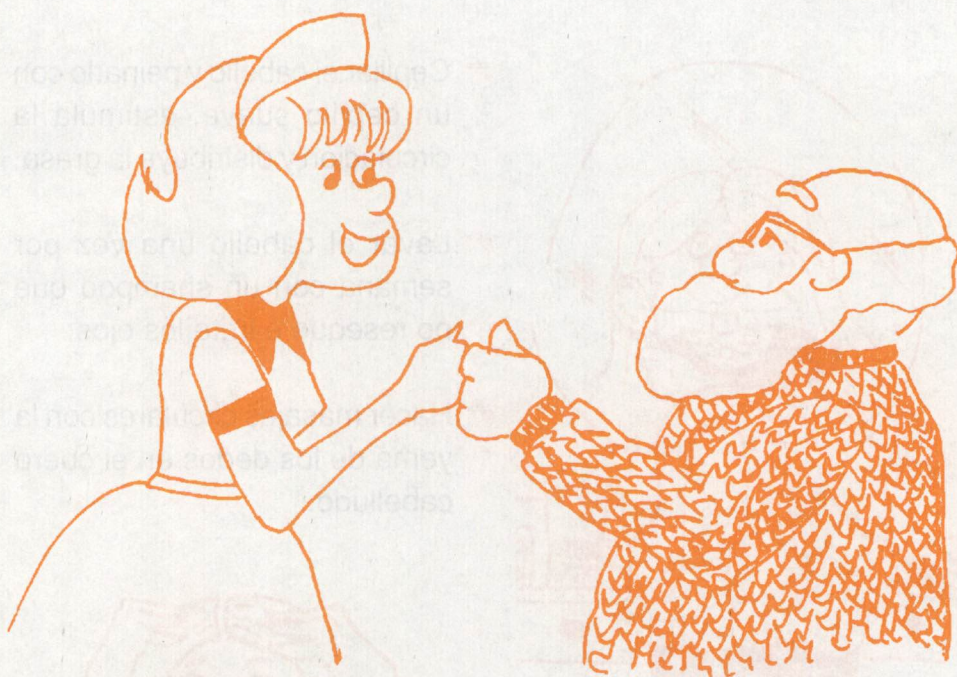
El mantenimiento del cabello sano y limpio, ayuda al anciano a sentirse bien y dar una mejor imagen.

Recomiende:

- ➔ Cepillar el cabello y peinarlo con un cepillo suave, estimula la circulación y distribuye la grasa.
- ➔ Lavar el cabello una vez por semana con un shampoo que no reseque e irrite los ojos.
- ➔ Hacer masajes circulares con la yema de los dedos en el cuero cabelludo.



- ☞ Secar con una toalla y peinarlo.
- ☞ Recortar el cabello una vez al mes, evita que se le abran las puntas y se enrede.
- ☞ Proteger la cabeza con una gorra o sombrero, cuando salga al sol y aplicarse una crema o loción en caso de calvicie.



APROVECHE LOS MOMENTOS EN QUE ORIENTA LOS DIFERENTES PROCEDIMIENTOS DE HIGIENE AL ANCIANO, PARA COMUNICARSE CON EL Y OBSERVARLO INTEGRALMENTE (ASPECTOS FISICOS, EXPRESIONES EMOCIONALES Y ESPIRITUALES)



COMPRUEBE SU APRENDIZAJE



I

En el paréntesis colocar (F) si la afirmación es Falsa; o (V) si es Verdadera.

1. La lengua saburral y la intolerancia a líquidos fríos, son síntomas de afecciones bucales. ()
2. La aplicación de crema de cacao, previene la actividad salival. ()
3. Las comidas fraccionadas blandas, facilitan la adaptación a las prótesis dentales. ()
4. Las prótesis dentales, deben lavarse con cremas dentales. ()
5. No se deben hacer masajes en el cuero cabelludo. ()

II

Enumere cinco aspectos que se deben tener en cuenta en el arreglo del cabello.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



BAÑO GENERAL

La piel es la capa protectora del cuerpo. Su integridad y buen funcionamiento dependen de los cuidados que se le proporcionen.

La pérdida de elasticidad, la flacidez, la piel seca y delgada en el viejo, requieren de mayor atención y protección. Para ello, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- * Mantener la piel libre de presiones por largo tiempo, previene la formación de escaras.
- * Evitar el contacto prolongado con ropas húmedas y plásticos.
- * La piel se lesiona fácilmente con elementos punzantes como tijeras, pinzas y uñas largas.
- * La temperatura corporal del anciano se altera con facilidad. Por lo tanto, lo mejor es conservarla de acuerdo a la temperatura ambiental.
- * Los masajes y ejercicios favorecen la circulación y la integridad de la piel.





Según las características del anciano, determine con él, el tipo de baño a realizar.

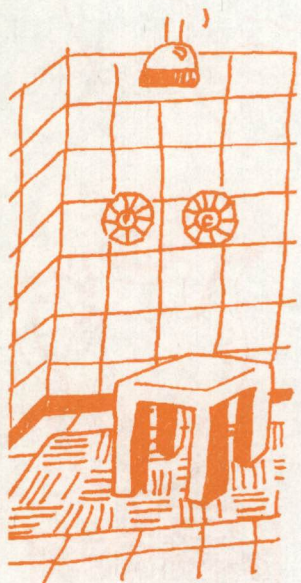




A. BAÑO GENERAL EN DUCHA

Se realiza cuando el anciano puede levantarse. Prepare el equipo necesario: Jabón, toalla, toallita, peinilla, máquina de rasurar, ropa del anciano. Tenga en cuenta las siguientes precauciones:

-  Proteja el piso con un tapete de caucho y coloque una silla para que el anciano se siente.
-  Regule la temperatura del agua al calor corporal.
-  Oriente el enjabonado, enjuague y secado especialmente en las zonas en donde hayan pliegues.
-  Permanezca cerca del sitio donde el anciano realiza el baño general en ducha.



La duración del baño debe ser corta: sin corrientes de aire.

Durante el baño, observe las reacciones que el anciano presente y/o las alteraciones en la piel.

B. BAÑO EN CAMA:

Se realiza cuando el anciano no se levanta. Utilice una esponja o toalla y proceda a hacerlo en forma céfalo-caudal, siguiendo la dirección de los músculos y de la circulación de retorno.

Realícelo en un tiempo corto, evitando corrientes de aire y conservando la privacidad, seque muy bien la piel, especialmente las zonas de pliegues y los espacios interdigitales.



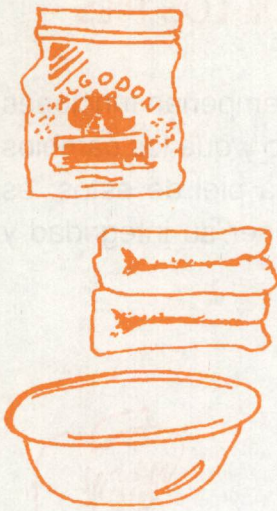
C. BAÑO GENITAL EXTERNO:

El aseo de los genitales, ocasiona temor y desconfianza hacia la persona que los asiste. Es necesario que ésta dé la suficiente confianza, lo realice con delicadeza y con la aceptación del anciano.

Al realizar el baño genital:

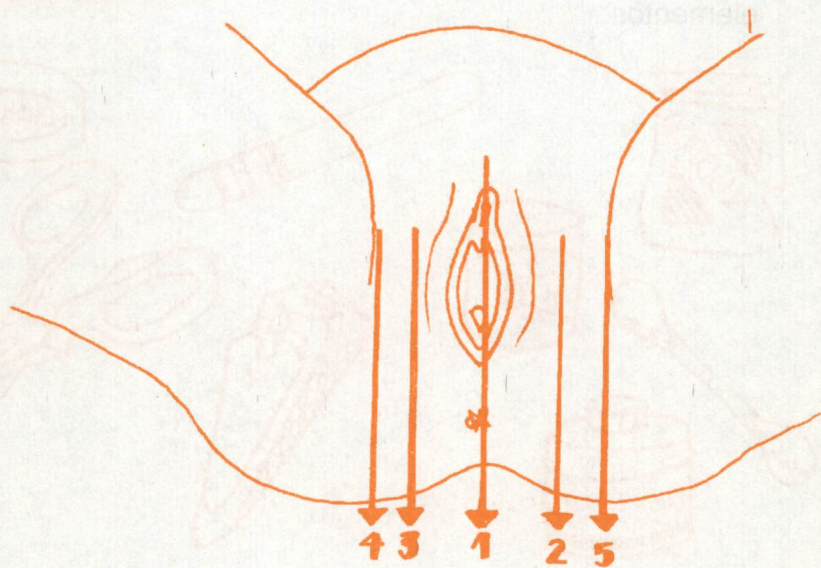
- * Organice los elementos necesarios.
- * Aisle a la anciana y colóquela en posición ginecológica.





- * Colóquelo el pato y cubra las piernas hasta las rodillas.
- * Vierta suficiente agua tibia en el área genital.
- * Pase algodones enjabonados: De arriba abajo, por el centro, los lados y pliegues inguinales, cambiando cada vez de algodón.
- * Vierta abundante agua tibia.
- * Seque con papel higiénico.
- * Retire el pato y tápelo con el cubre pato.
- * Deje a la anciana cubierta y lista para seguir su limpieza o proceda a vestir.

PASOS DEL BAÑO GENITAL EXTERNO



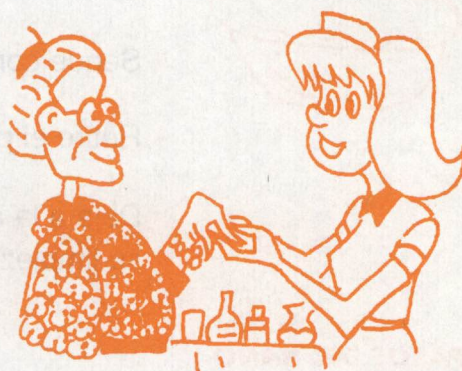
IV.

CUIDADO DE LAS MANOS Y DE LOS PIES

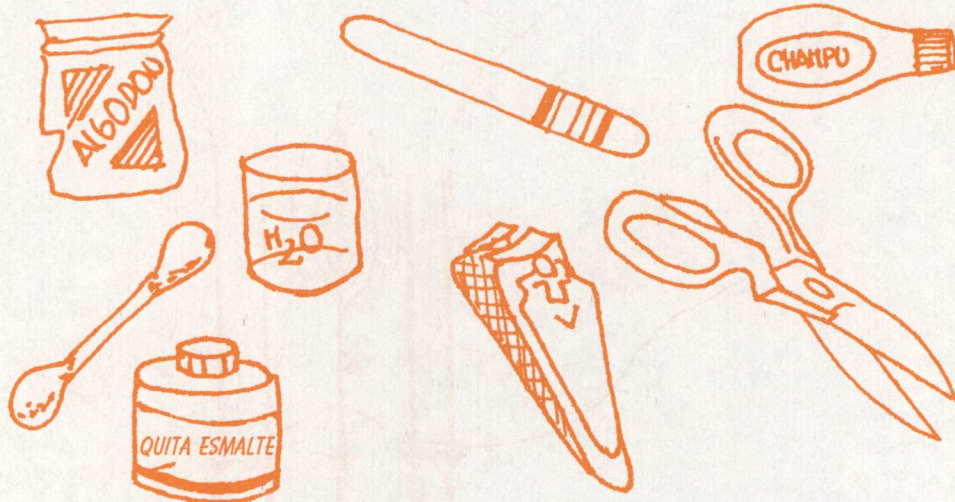
Teniendo en cuenta que las manos y los pies desempeñan funciones importantes en las actividades diarias del anciano y que los cambios del envejecimiento predisponen a lesiones de la piel de estos, es necesario proporcionarles cuidados para mantener su integridad y funcionamiento.

A. CUIDADO DE LAS MANOS:

El cuidado de las manos incluye hacer la manicure una vez por semana, realizar masajes y ejercicios. Si el anciano sufre de diabetes, trastornos visuales y su pulso no es firme, necesita de su ayuda.



1. Organice los siguientes elementos:



2. Retire el esmalte, si es necesario.
3. Aplique un masaje a las uñas y cutícula para estimular la circulación.
4. Sumerja las uñas en agua templada y jabonosa para reblandecer las cutículas por un lapso de tres a cinco minutos.
5. Con un bastoncillo, retire hacia atrás las cutículas.
6. Corte las uñas, siguiendo el contorno de cada dedo.
7. Lime las irregularidades de la uña, llevando la lima en una sola dirección.
8. Lave los dedos y séquelos meticulosamente.
9. Aplique crema humectante.
10. Si la anciana lo desea, aplique esmalte.
11. Haga masajes de la parte distal a la proximal (dedo por dedo).
12. Realice ejercicios de flexión, extensión, rotación, aducción y abducción.

B. CUIDADO DE LOS PIES:



El cuidado de los pies proporciona bienestar y seguridad al anciano, manteniendo la dinámica corporal y evitando molestias y dolores localizados y deformaciones

Al proporcionar cuidado a los pies, se debe revisar cuidadosamente: Coloración, sensibilidad, temperatura, uñas largas, gruesas, encarnadas y encorvadas, callos o durezas, fisuras interdigitales, prurito, escosor y ampollas.

Qué indicaciones le daría al anciano acerca del cuidado con sus pies ?

Veamos algunos puntos básicos:



- * Visitar al podólogo, una vez al año.
- * Usar y cambiar diariamente de medias de hilo, cómodas.
- * Calzar zapatos de material en cuero, cerrados, antideslizantes y de punta ancha.
- * Eliminar del calzado y de las medias, todo aquello que produzca roces o presiones.
- * Usar por períodos cortos de tiempo, el calzado cuando este es nuevo, aumentando el tiempo hasta llegar a adaptarse por completo.
- * Dar masajes diarios tanto en las plantas como en los dedos.
- * Dar tratamiento inmediato en cualquier problema o afección de los pies.

- * Sumergir los pies en agua jabonosa tibia y realizar ejercicios de movilidad, semanalmente.
- * Eliminar los restos de piel adherida debajo de la uña con el bastoncillo.
- * Frotar con piedra pómez los talones y las plantas y caras laterales, para eliminar la piel muerta.
- * Enjuagar y secar con toques, deteniéndose en espacios interdigitales.
- * Cortar las uñas en línea recta.

C. PASOS A SEGUIR EN EL MASAJE DE LOS PIES:

Las lesiones, trastornos vasculares (várices, flebitis) y edemas en los pies, son contraindicación para aplicar masajes.

Instruya al anciano y a sus familiares sobre la forma correcta de realizar el masaje. Sentados de frente y cómodos:

1. Aplique una cantidad suficiente de crema humectante.



2. Con una mano sostenga el pie y con los nudillos de la otra, realice pequeños círculos en planta y talón.



3. Sostenga el pie con los dedos de ambas manos, mientras realiza presión con los pulgares.



4. Con una mano sostenga el tobillo y con los dedos de la otra mano realice pequeños círculos por la cara plantar.



5. Mientras sostiene el talón con una mano, deslice con firmeza el pulgar de la otra mano entre los tendones desde la base del tobillo hasta los dedos.

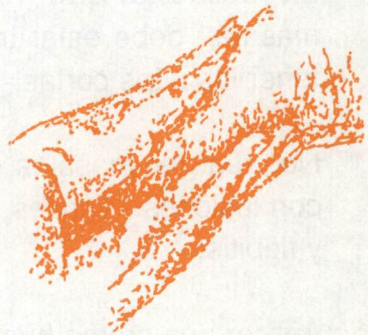
6. De nuevo coja el pie con ambas manos, coloque los dedos en la planta y los talones de las manos en el dorso del pie, apriételo y después deslice las manos hacia los bordes del pie. Repita la operación tres veces.



7. Sujete el pie con una mano. Coja la base del dedo gordo con el pulgar y el índice de la otra mano; suavemente y haciendo movimientos rotatorios, como de saca-corchos, vaya girando el dedo mientras desliza los suyos hacia la punta de este. Repita el procedimiento en cada dedo.



8. Coja el pie entre las palmas de sus manos y sosténgalo durante unos segundos. Devuélvalos a su posición original. Repita el masaje en el otro pie.





APLICACION DE MASAJES Y EJERCICIOS

Los masajes y los ejercicios permiten mejorar el funcionamiento del organismo del anciano.

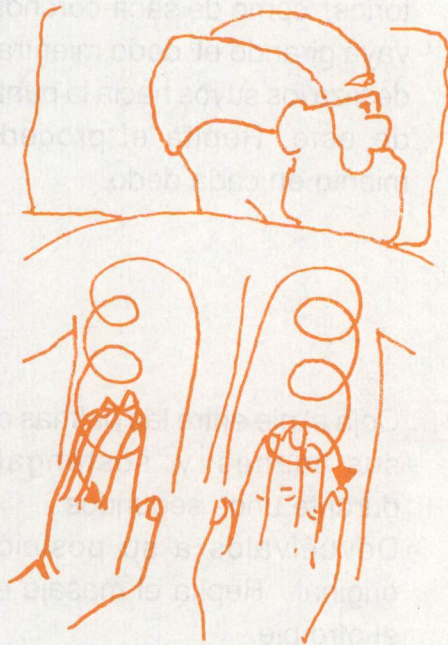
A. REALIZACION DE MASAJES

Los masajes se realizan con el fin de brindar comodidad al anciano, activar la circulación, favorecer la relajación y mantener la piel en buenas condiciones.

Qué precauciones debe tener en cuenta al aplicar masajes?

Al realizar el masaje, tenga presente:

- * Posición cómoda, tanto del anciano como suya.
- * Observar el estado de la piel.
- * La persona que realice el masaje, debe estar tranquila y tener las uñas cortas.
- * No realizar masajes en zonas con lesiones, várices, edemas y flebitis.
- * Aplicar una crema humectante.



- * Con presión leve pero firme, deslizar las manos desde la parte baja hacia el cuello, a los lados de la columna vertebral, siguiendo la dirección de los músculos. Deténgase en las prominencias óseas y realice movimientos circulares.



B. REALIZACION DE EJERCICIOS

El ejercicio contribuye a crear y observar un buen tono muscular, a tener movilidad en las articulaciones, a activar la circulación y a mantener una actitud mental positiva hacia sus actividades cotidianas.

Cuando realizamos las actividades higiénicas, es necesario hacer los ejercicios de las diferentes partes del cuerpo haciendo énfasis en las zonas articulares. Si el anciano no puede realizarlo solo, asístalo.

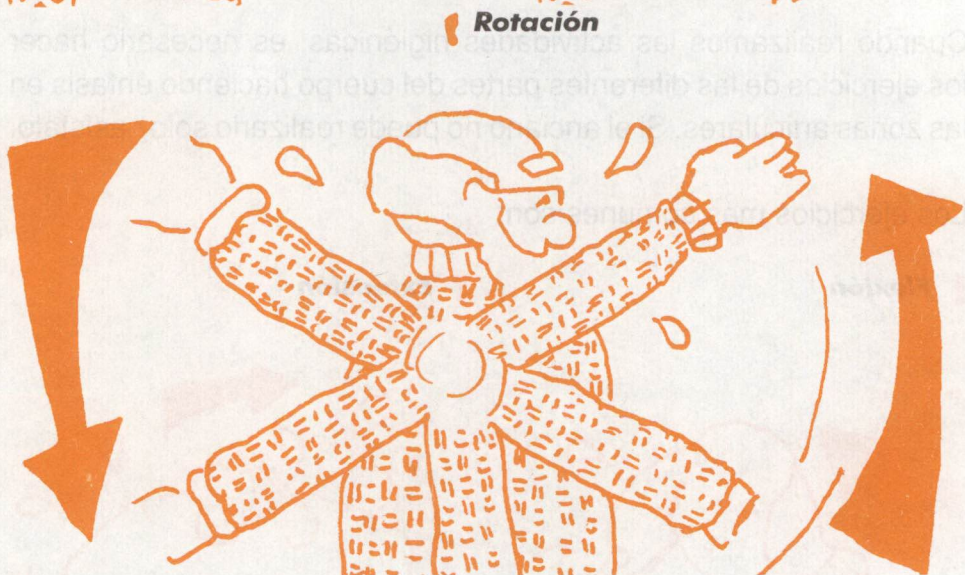
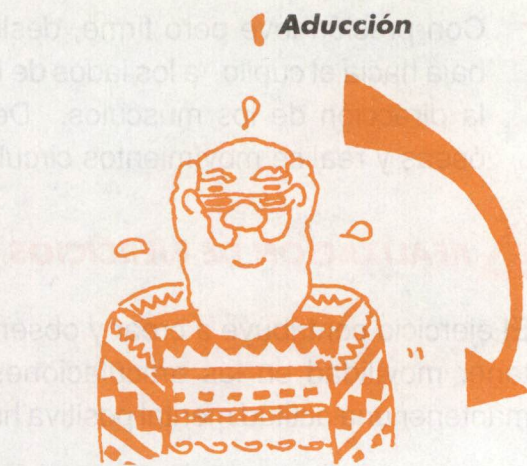
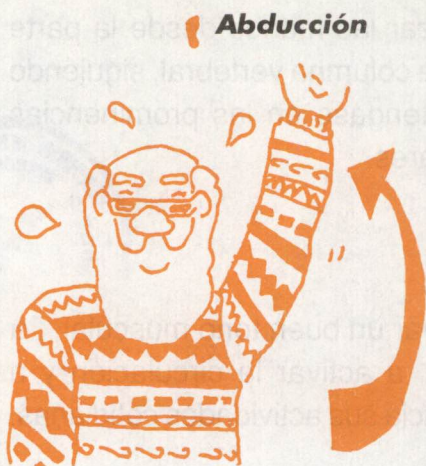
Los ejercicios más comunes son:

Flexión



Extensión





Al realizar los ejercicios con el anciano, tenga en cuenta:

- ☞ Posición cómoda, tanto suya como del anciano.
- ☞ Aumentar el número de ejercicios gradualmente.
- ☞ No forzar al anciano, para evitar su fatiga.
- ☞ Proteger las articulaciones.

COMPRUEBE SU APRENDIZAJE



I

En el paréntesis coloque (F), si la afirmación es Falsa o (V), si la afirmación es Verdadera.

1. La temperatura corporal del anciano se altera con facilidad. ()
2. La presión constante sobre la piel, causa úlceras. ()
3. El baño debe ser minucioso, sin importar su duración. ()
4. Los masajes, favorecen la relajación. ()
5. El masaje disminuye los edemas. ()

II

Nombre cinco aspectos importantes en el cuidado de las manos.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

III

Nombre cinco aspectos importantes en el cuidado de los pies.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



MANTENIMIENTO DE LA AUTOIMAGEN Y LA AUTOESTIMA

La adecuada higiene personal, el vestir ropas limpias y la apariencia agradable, son formas de expresar el concepto que tenemos acerca de nuestra persona.

Las ropas limpias y atractivas, dan sensación de dignidad y de individualidad. Por lo tanto reflejan un vínculo con el mundo exterior.

Amigo, qué más ha hecho para mantener la autoestima de los ancianos con quienes trabaja?

Anímelo a afeitarse todos los días, o a arreglarse el bigote, barbas y patillas con frecuencia. Recomiéndele que se aplique loción previa al afeitado. Sugíerale una loción o crema hidratante para después del afeitado.

Hay mujeres que a edad avanzada, les preocupa el vello facial. Oriéntela hacia los métodos de eliminación de éste (afeitado, depilado, ceras), o sugíerale que lo tiña con una solución de agua oxigenada.

Recomiéndele productos para hidratar la piel. Si utiliza algún tipo de cosmético, anímela a que lo siga utilizando y sugíerale que pruebe nuevos colores (pasteles) y marcas.

**DEL CONCEPTO QUE
TENAMOS DE NOSOTROS
MISMOS Y DE LA FORMA
COMO CUIDAMOS
NUESTRO CUERPO
DEPENDE LA AUTOIMAGEN.**



PRUEBA FINAL



I

En el paréntesis, coloque (F), si la afirmación es Falsa y (V), si la afirmación es Verdadera.

1. La caída de los dientes impide el mantenimiento de hábitos alimentarios normales. ()
2. Las prótesis dentales se deben dejar colocadas en la noche, para adaptarse fácilmente a ellas. ()
3. Los masajes en el cuero cabelludo deben ser circulares. ()
4. La piel es la capa protectora del cuerpo. ()
5. El baño debe ser minucioso, sin importar su duración. ()
6. El masaje favorece la circulación en zonas con várices. ()
7. Los masajes favorecen la relajación. ()
8. Las uñas de los dedos de las manos se deben cortar rectas. ()

II

1. Nombre cinco elementos necesarios para realizar un baño genital externo.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____



2. Al proporcionar cuidado a los pies, usted debe hacer algunas observaciones cuidadosas. Nombre cinco de ellas.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

3. Nombre cinco puntos básicos en el cuidado de los pies.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

4. Nombre cinco actividades que usted planearía para mantener la autoimagen del anciano.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

GLOSARIO

- CARRILLOS:** Parte carnosa de la cara, debajo de la mejilla.
- CUTICULA:** Piel muy fina que rodea la uña.
- DESCAMACION:** Caída de la capa externa de la piel.
- DISTAL:** Lejos de la línea media del tronco.
- ESCARAS:** Tejido muerto que se separa del tejido vivo.
- FISURAS:** Hendidura, grieta en la piel.
- FLEBITIS:** Inflamación de una vena
- INTERDIGITAL:** Espacio que hay entre los dedos.
- MUCOSA:** Revestimiento interior de una cavidad. Ejemplo: Bucal.
- PEDICULOSIS:** Infestación con piojos en el vello corporal o capilar.
- PERCUSION:** Acción de golpear ligeramente al cuerpo, especialmente el tórax, para estimular y favorecer la expectoración de secreción pulmonar.
- PROXIMAL:** Cerca de la línea media del cuerpo.
- PUBIS:** Región situada sobre el hueso púbico.
- PRURITO:** Escozor, rasquiña.
- TONO MUSCULAR:** Estado de tensión de un músculo en reposo.

BIBLIOGRAFIA



BRADY, ROBERT J. : Curso Programado de Anatomía y Fisiología. "La Piel". Editorial Limesa. México. 1979.

SIERRA S., HERMANA CELINA : "Manual de Procedimientos de Enfermería". Corporación para Investigaciones Biológicas. Editorial Emilio Bojanirim. Colombia. 1979.

BLOCHER, LINA Y DOLEM MARION B. : Revisión Española por Vilagrasa Pilar y Puyá Margarita. "Cuidados Geriátricos en Enfermería". Nursing Photobook. Ediciones Dayma. Barcelona. 1985.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA : "Principios Científicos Aplicados a las Actividades Básicas de Enfermería.