



**SeniorIberia**

**ASEO E HIGIENE DE LA PERSONA  
MAYOR**



La higiene personal incluye el hábito de cada persona para conservar limpios su cabello, piel, dientes, uñas...

### **Objetivos**

- Conservar la integridad de la piel.
- Evitar el acumuló de secreciones y la proliferación bacteriana.
- Eliminar malos olores.
- Estimular la circulación sanguínea
- Contribuir a mantener o mejorar la autoestima del paciente
- Disminuir la temperatura corporal, en casos de hipertermia, cuando esté indicado.

### **Pautas de actuación en general**

- Mantener la temperatura ambiente adecuada (24° C)
- Comprobar la temperatura del agua (37-40 ° C)
- Evitar corrientes de aire.
- Preparar todo el equipo antes de comenzar
- Aislar al paciente del entorno, mediante un biombo
- Utilizar jabones neutros.
- En el aseo del paciente encamado, evitar tenerle totalmente desnudo.
- No mojar la cama innecesariamente.
- Seguir un orden, realizando sucesivamente el enjabonado, enjuagado, aclarado y secado de cada parte.
- Estimular la colaboración del paciente, durante la realización del aseo, para así, favorecer el autocuidado.
- Aprovechar para masajear las zonas sometidas a presión.
- Realizar el aseo tantas veces como sea necesario, y al menos, una vez al día.

### **Tipos de aseo**

Puede realizarse en ducha, en bañera, o en la cama.

### **Aseo en ducha o bañera**

Suelen realizarlo aquellos pacientes que pueden levantarse, o los que tienen alguna indicación específica.



Equipo necesario:

- Material para el aseo: jabón líquido, esponja o manopla, cepillo dental, dentífrico, vaso, peine, tijeras, colonia.
- Ropa de baño: una toalla para el cuerpo y otra para la cara.
- Ropa para el paciente: camisón o pijama, bata y zapatillas.
- Bolsa para la ropa sucia.

Si es en la DUCHA

- Explicar el procedimiento.
- Preparar el equipo necesario.
- En esta situación el paciente no suele necesitar ayuda, el auxiliar debe mantener una vigilancia hasta que finalice el aseo.
- Al terminar, recoger todo el equipo.

Si es en la BAÑERA

- Explicar el procedimiento.
- Preparar el equipo necesario.
- La colaboración que preste el auxiliar dependerá del grado de independencia del paciente.
- Ayudar al paciente a desnudarse y entrar en la bañera. También existen grúas.
- Atender al paciente mientras realiza su aseo, observando su piel y otros datos.
- Ayudarle a secarse, vestirse, e instalarse de nuevo en su habitación.
- Recoger todo el material, y el baño.

### **Aseo en la cama**

Equipo necesario:

- Para el aseo: jabón líquido, esponja, palangana con agua caliente, equipo de aseo bucal, peine o cepillo, tijeras de punta roma, cuña, loción hidratante, si precisa.
- Ropa de baño: toallas.
- Ropa para el paciente: camisón, pijama, bata y zapatillas.
- Ropa para la cama: bajera, entremetida, encimera, colcha y almohadón.
- Bolsa para la ropa sucia.



#### Técnica

- Preparar el equipo y el agua a la temperatura adecuada.
- Lavarse las manos
- Explicar al paciente el procedimiento, pidiéndole su colaboración
- Situar el equipo junto a la cama del paciente
- Asegurarnos que la temperatura ambiente de la habitación es la adecuada, y de que no hay corrientes de aire
- Colocarse unos guantes
- Ofrecer la cuña al paciente antes de comenzar
- Retirar la ropa de la cama que la cubre, y colocar en su lugar una manta de baño
- Desnudar al paciente, que estará en decúbito supino, si no hay contraindicaciones.
- Introducir la ropa sucia en una bolsa, que tendremos en el suelo, junto a los pies de la cama, sin realizar maniobras bruscas

El lavado se hará en el siguiente orden:

- Afeitado: en los varones, si pueden, lo realizarán ellos mismos
- Ojos (del ángulo interno al externo)
- Cara
- Cuello y hombros
- Brazos, manos y axilas
- Tórax y mamas
- Abdomen
- Piernas y pies
- Espalda y nalgas
- Región genital

En todas, excepto en los ojos y en la cara, se empleará jabón. La secuencia concreta del lavado será enjabonar una zona (con una pequeña cantidad de jabón), aclarar, y secar bien, insistiendo en los pliegues cutáneos.

Después de estar limpia y bien seca la parte anterior del cuerpo del paciente, se le colocará en decúbito lateral. Así se lavarán adecuadamente la espalda y glúteos. Una vez limpias y secas esas zonas, se aplica un masaje, o unas friegas con loción hidratante.



Situar de nuevo al paciente en decúbito supino, para la limpieza de la región perineal. Para ello, colocar la cuña bajo la pelvis del paciente. Siguiendo la pauta general, que consiste en limpiar desde lo más limpio a lo más sucio.

Después de finalizar el lavado, vestir al paciente.

Colaborar en el aseo de la boca y el pelo, si el paciente puede efectuarlo por él mismo. De no ser así, el auxiliar realizará esta actividad.

Cambiar o rehacer la cama, acomodar al paciente, recoger el equipo, que se retira de la habitación y se limpia y ordena, lavarse las manos.

### **Aseos parciales**

#### **Limpieza de la boca**

Se realiza para mantener una higiene apropiada, y para evitar infecciones u otras lesiones.

Equipo necesario:

- Cepillo dental
- Vaso con agua
- Antiséptico bucal
- Vaso para la dentadura postiza
- Gasas
- Palangana o batea
- Vaselina
- Toalla y Guantes

Técnica

- Preparar el equipo
- Lavarse las manos
- Explicar el procedimiento
- Si el paciente está encamado, y no está contraindicado, elevar la cabecera de la cama
- Colocarse guantes
- Si el paciente está consciente: cepillaremos los dientes, desde las encías



hasta la corona, realizando un movimiento de barrido, para eliminar los residuos

- Debe limpiarse la cara externa, interna, superior e inferior de los dientes y muela de ambas mandíbulas. Se facilitará un vaso con agua para el aclarado de la boca, recogiénolo en la palangana o batea. Después, se aclarará de nuevo con el antiséptico bucal
- Si el paciente tiene dentadura postiza, se retirará con una gasa, depositándola en la batea, para su cepillado y aclarado posterior
- Si se tratase de un paciente inconsciente, colocar la cabeza ladeada, se prepara una torunda con unas gasas y unas pinzas, la cual se moja en un antiséptico bucal, escurriendo el exceso de líquido. Ayudándonos de un depresor se limpia toda la boca con la torunda, incluyendo las encías y la lengua. Utilizar varias torundas para todo el proceso
- Al terminar, secar bien los labios y aplicar vaselina
- Lavarse las manos

### **Limpieza del cabello**

Equipo necesario:

- Champú
- Cubo o palangana grande
- Agua
- Toallas
- Hule o plástico
- Algodón
- Secador
- Guantes

Técnica

- Después de reunir el material y lavarse las manos, se informará al paciente de la técnica a realizar
- Colocar al paciente con el cabeza sobre la orilla de la cama, sin almohada, recostado sobre el hule, que se recoge alrededor de su cuello, sujetándolo con una toalla enrollada, a modo de collar. La parte distal del hule, se introduce en el cubo o palangana, quedando un canal, que facilita la recogida del agua. Si el paciente lo desea se colocará un algodón en los pabellones auditivos



- Mojar el pelo, y después aplicar una pequeña cantidad de champú
- Masajear el cuero cabelludo con la yema de los dedos
- Enjuagar y repetir la operación
- Secar con la toalla y retirar todo el equipo
- Verificar que no queda humedad, después peinar y secar con el secador
- Reinstalar al paciente, recoger todo el material

### **Cuidado de los pies**

Tiene como objetivo impedir las complicaciones derivadas de la estancia prolongada en cama (pie equino, úlceras por presión, infecciones...), favorecer la circulación periférica, y conservar la comodidad y limpieza.

El aseo se realiza según la técnica general para el paciente encamado, y el secado, deberá realizarse de forma escrupulosa.

Las uñas, si se cortan, deben hacerse en línea recta y con los bordes lisos.