

Consejos prácticos para la higiene de personas con dependencia



La higiene corporal es un aspecto **básico para la salud física y mental de las personas, especialmente cuando se encuentran en situación de dependencia**. A continuación, encontrarán algunos consejos prácticos para el cuidado de su familiar:

Antes de empezar...



Incorporen el momento de la higiene corporal en las **rutinas diarias**. Si es posible: dedique la misma hora del día, siga las mismas pautas.



Procuren por la **intimidad** de la persona durante todo el aseo.

Fomenten la **autonomía y la colaboración** en los cuidados, en la medida de lo posible.



Preparen el entorno a temperatura ambiental no inferior a 20°-22° y el material necesario antes de empezar.

Tomen medidas de **seguridad** para evitar caídas durante el momento de la higiene, tipo: agarraderas, sillas de baño, barandillas...

Cuidado de la piel



Realice la higiene desde la cabeza a los pies, tanto por la parte delantera como por la posterior.

Se recomienda realizar por separado la higiene del tronco y extremidades, de la de genitales, manos y pies.



Preparen agua templada/caliente, jabón y crema hidratante neutros, que no contengan alcohol.

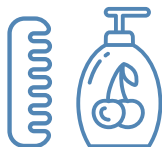
SECADO DE LA PIEL

Seque la piel con cuidado -a toques-, evitando arrastres o fricciones.

Asegure, de forma especial, el secado de pliegues cutáneos cutáneos (mamas, ingles, axilas,...) y espacios entre los dedos.



Cuidado del pelo

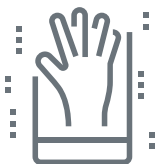


Para el lavado del pelo **en la cama se recomienda sacar la cabeza por la parte superior** del cabecero, de forma segura y sin riesgo de caídas.

Puede ser de ayuda: utilizar empapadores o plásticos resistentes inclinados hacia un recipiente o cubo de recogida del agua.

A la venta se encuentran disponibles **lava-cabezas hinchables o jabón de lavado en seco** que pueden ser de ayuda.

Cuidado de las uñas



Para reblandecer las uñas y facilitar el corte, se recomienda sumergir las manos y/o los pies en un recipiente con **agua templada y jabón** unos minutos antes.

El **corte de las uñas** debe realizarse en línea recta para evitar que se encarnen; se recomienda utilizar tijeras de punta redonda para evitar pinchazos o cortes en la piel.

Se recomienda **limar los bordes** siguiendo la forma del dedo.

Si su familiar es **diabético** o tiene **problemas cardiocirculatorios**, contacte con un podólogo/a.

Cuidado de la boca



Se recomienda realizar la higiene bucal después de cada comida y **al menos dos veces por día**, incluyendo dientes, encías, paladar y lengua.

Se recomienda utilizar **cepillos suaves**, dentífricos, colutorios o antisépticos sin alcohol.

En pacientes con dependencia, se recomienda realizar la higiene en posición tumbada, con la cabeza de lado. Puede utilizar gasas, torundas específicas para higiene de boca o depresores de lengua.

Si su familiar es portador de **prótesis dental**, ésta debe limpiarse igualmente a diario.

Si su familiar toma **medicación inhalada**, especialmente cuando son corticoides, se recomiendan enjuagues con agua y bicarbonato para evitar la aparición de hongos.

Aproveche el momento de higiene general para valorar de forma rutinaria la aparición de lesiones o cambios en el color de la piel, uñas o mucosas.



Informe a su equipo asistencial de referencia si presenta alguna alteración.