

LA HIGIENE PERSONAL

Filo García Sanchez.
ECE D.S.Metropolitano Granada





Conservar la salud.



Primera de las dificultades.



Aumenta el bienestar.



Mejora de la calidad de vida.



La piel:



Protección:

Contusiones.

Lesiones químicas.

Entrada de gérmenes.



Relación :Calor.Frío.Dolor.Picor.



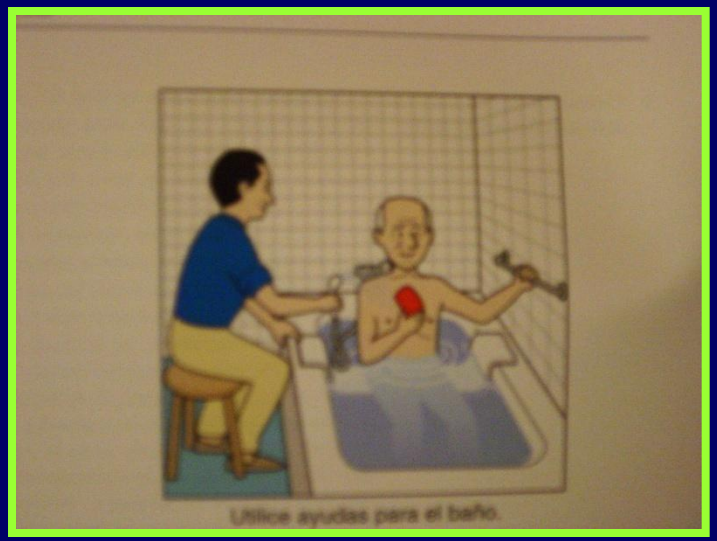
Regulación:

- Temperatura corporal
- Equilibrio hidroelectrolítico.

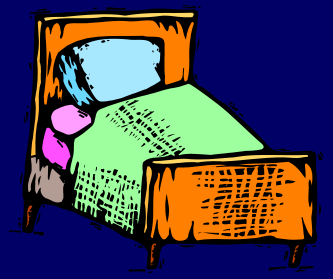
La hora del baño



- Disponer del tiempo necesario.
- Preparación con anterioridad : toalla, jabón , cremas.
- Puertas cerradas del baño.
- Toallas de gran tamaño.
- Música en aquellas personas que les relaje.
- Luz suave.
- Hablar suavemente.
- Respetar la intimidad.
- Utilizar sillas de baño.



Baño en cama



- Habitación con temperatura adecuada.
- Hablar suavemente.
- Secar la zona que acaba de lavar y arroparle para que no tenga sensación de frío.
- Lavar de arriba a abajo: cara, manos, brazos , tronco, piernas, pies, espalda, masaje y se cambia el agua para los genitales .

PIES:



Examen diario

Secado entre los dedos.

UÑAS:

Cepillado.

Corte adecuado.

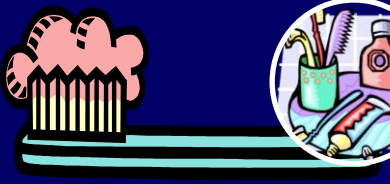
Visita podólogo.



MANOS:

Lavarlas antes de cada comida.

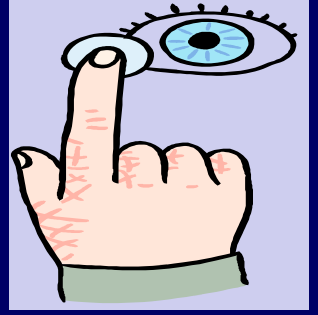
Después de micción y defecación.



CAVIDAD BUCAL:



- Cepillado de encías ,dientes y lengua.
- Cepillo blando y pequeño.
- Pastas con flúor.
- Cepillar todas las caras del diente.
- Enjuagar bien con agua.
- No utilizar palillos.



Ojos:

Suero y una gasa para cada ojo.

Orejas:

No utilizar objetos punzantes ni bastoncillos.

Lavar por fuera.

Utilizar agua y jabón.

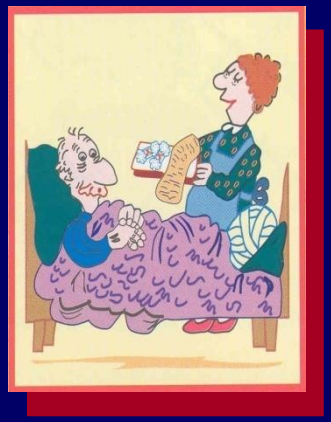
Nariz:

Lavar con suero.

Utilizar vaselina si hay costras.

Si hay sonda con agua y jabón y movilizarla.

ULCERAS POR PRESIÓN



UPP

¿QUÉ ES UNA ULCERA POR PRESION?

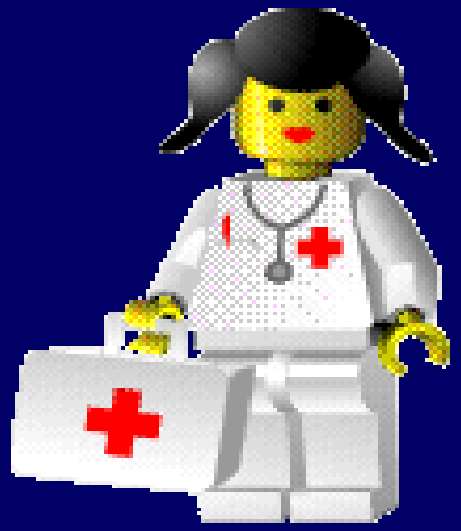
Ulcera = presión + tiempo

- **Lesión en la piel.**
- **Presión.**
- **Falta de circulación.**
- **Intensidad y duración.**



Factores de riesgo

- Edad Avanzada.
- Inmovilidad
- Incontinencia :urinaria/fecal
- Nutrición
- Higiene
- Constitución fisica
- Posición y sistemas de apoyo
- Nivel de conciencia



Patologías asociadas:



- *Neurológicas:*
  - Demencia.
  - Enfermedad cerebro vascular
  - Esclerosis.
- *Cardiovasculares* :
  - Disminución aporte sanguíneo y oxígeno a los capilares favoreciendo la isquemia.
- ***Respiratorias:***
  - Pueden producir una disminución del aporte de oxígeno a los tejidos.
- ***Endocrinas:***
  - Diabetes.
  - Obesidad.

- ***Hematológicas*:**
  - Anemia .
- ***Deficiencias nutricionales*** (por defecto o por exceso):
  - Delgadez .
  - Desnutrición.
  - Obesidad.
  - Hipoproteinemia.
  - Deshidratación.



- Trastornos inmunológicos, **cáncer e infección:**
- **Cirugía de larga duración** y/o técnicas especiales:
  - **Inmovilidad impuesta** .
  - **Sondajes :** sondaje vesical, nasogástrico.
  - Mascarilla,
  - Gafas nasales.
  - Respiradores.



- **Fármacos:** corticoides,inmunosupresores, citotóxicos, antiinflamatorios utilizados durante un tiempo prolongado .
- **Alteración del estado de conciencia ⇒ movilidad**



PRESIÓN:

- Es una fuerza que actúa perpendicular a la piel ⇒ aplastamiento tisular entre dos planos:



1º)perteneciente al paciente.





2º) Externo a él (sillón, cama, sondas, etc.)



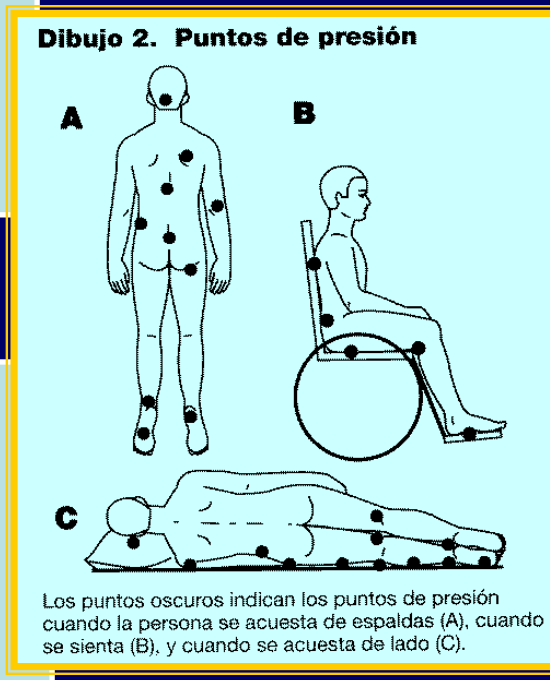
FRICCIÓN:

- Es una fuerza actúa paralelamente a la piel.
  - Produce roces, por movimiento o arrastre.



FUERZA EXTERNA O CIZALLAMIENTO:

- Combina los efectos de la presión y fricción.
  - Deslizamiento del cuerpo, puede provocar fricción en sacro y presión sobre la misma zona.



HUMEDAD:



- Un control ineficaz de la humedad da problemas cutáneos como la maceración:
  - La **incontinencia .**
  - Sudoración profusa.
  - Mal secado de la piel tras la higiene.
  - Exudado de heridas ⇒ deterioro de la piel y edema.
  - Aumenta también el riesgo de infección.



Incontinencia:

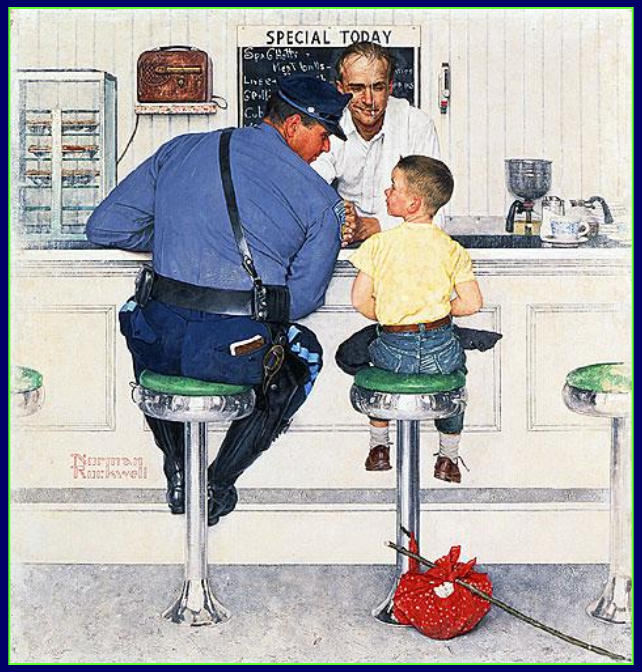


La principal causa de exceso de humedad

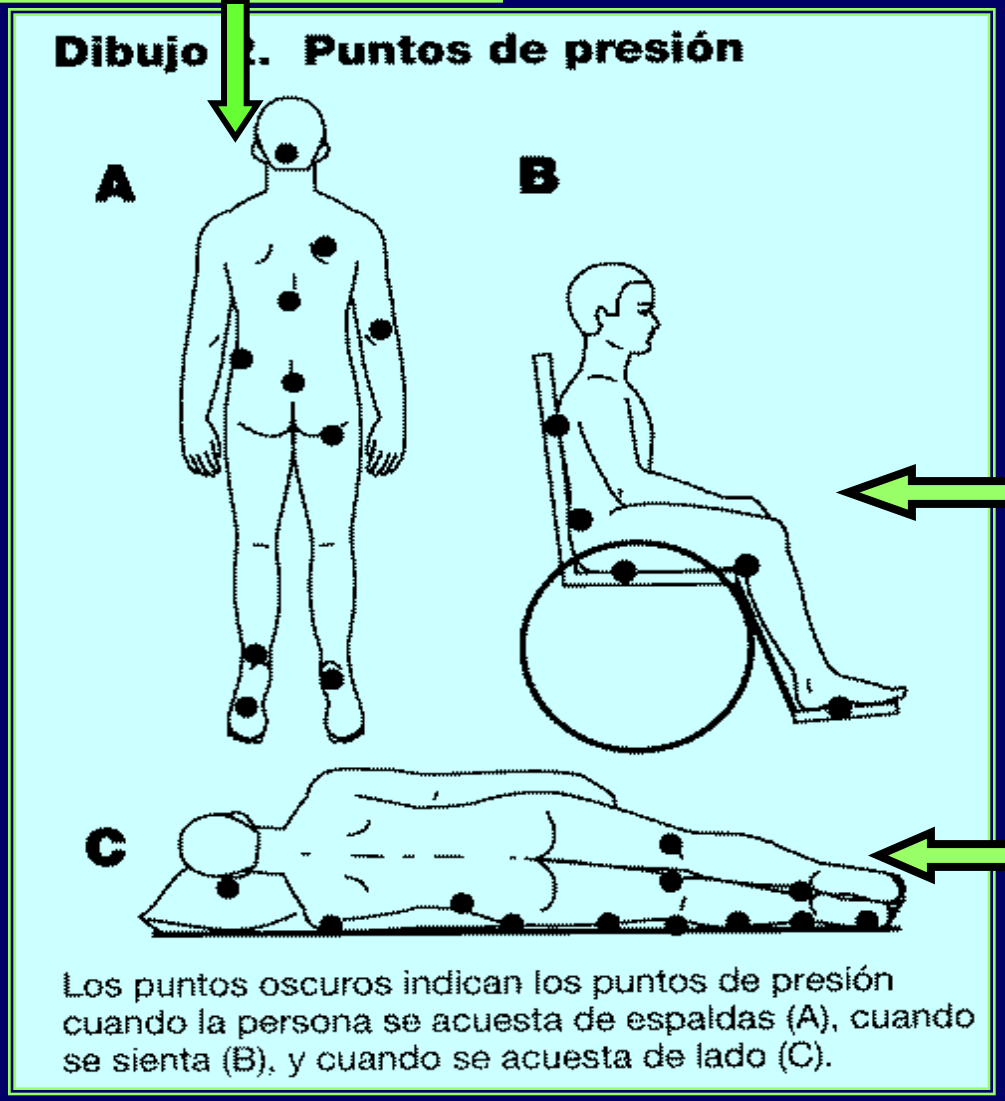


Utilizar los dispositivos indicados en cada caso: colector de orina, pañales absorbentes, sonda vesical, etc.

ZONAS DE RIESGO



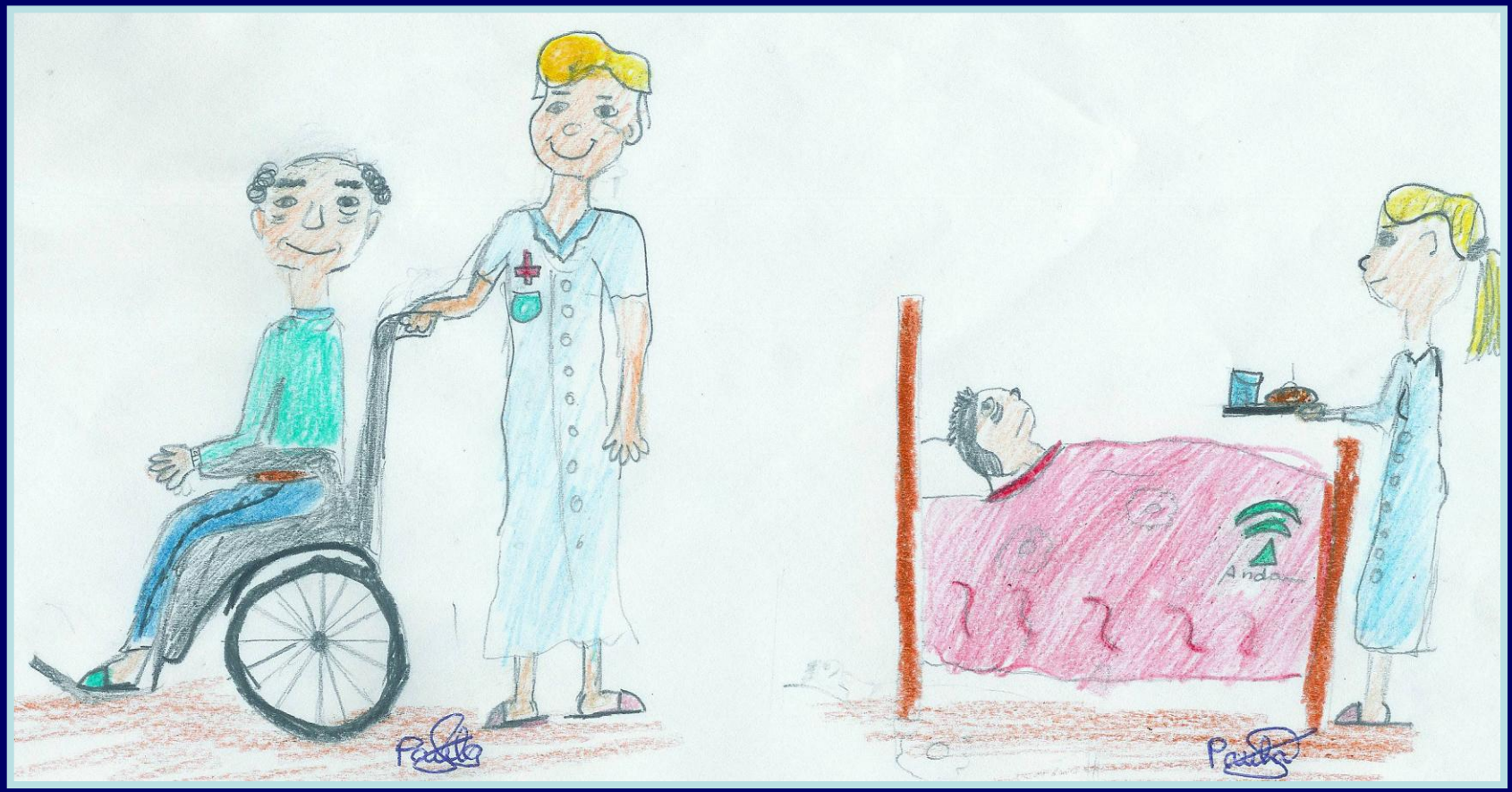
Acostado boca arriba



Sentado

Acostado de lado

Prevención de úlceras de presión



- **Movilización**:
  - Cada 2 horas en cama.
  - Cada 30 minutos en silla

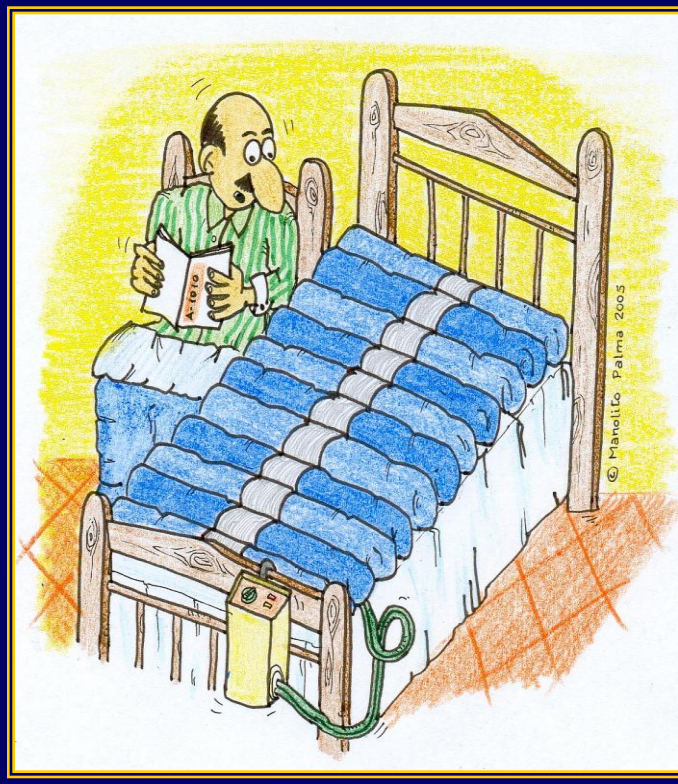
- **Higiene**

- **Nutrición**

- **Hidratación y masaje**

- **Material de protección.**

- **Tratamiento de la enfermedad de base.**



Alimentación e Hidratación

- **Calorías** necesarias.
- Un **aporte proteico** superior al habitual .
- El **aporte hídrico** necesario.



- Los **minerales, vitaminas y aminoácidos esenciales :**
  - ✓ Interviene en el proceso de cicatrización y en la defensa frente a la infección.
  - ✓ **Derivados lácteos, huevo, pescado (atún, bacalao y salmón), cacahuetes, ternera a la plancha.**

Manejo de la presión



- **Dispositivos para aliviar presión:**
  - **Colchones antiescaras.**
  - **Cojines antiescaras.**
- **Cambios posturales:**
  - **Acostado: cada 2-3 horas.**
  - **Sentado: cada 30’.**

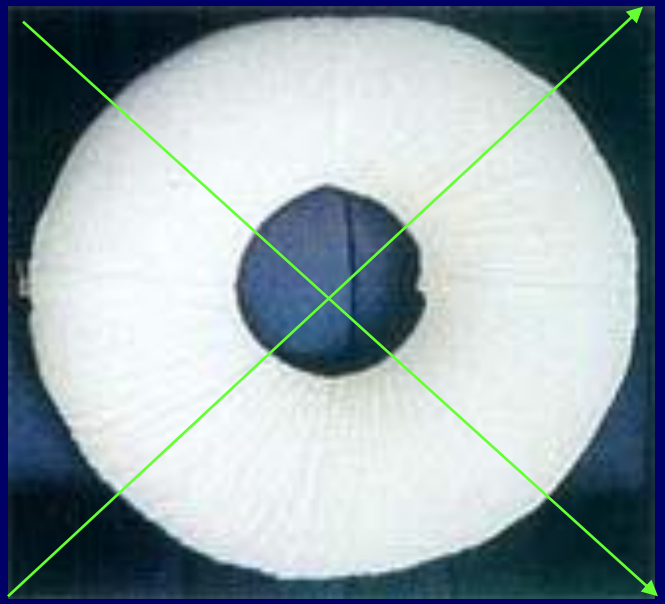
Manejo de la presión



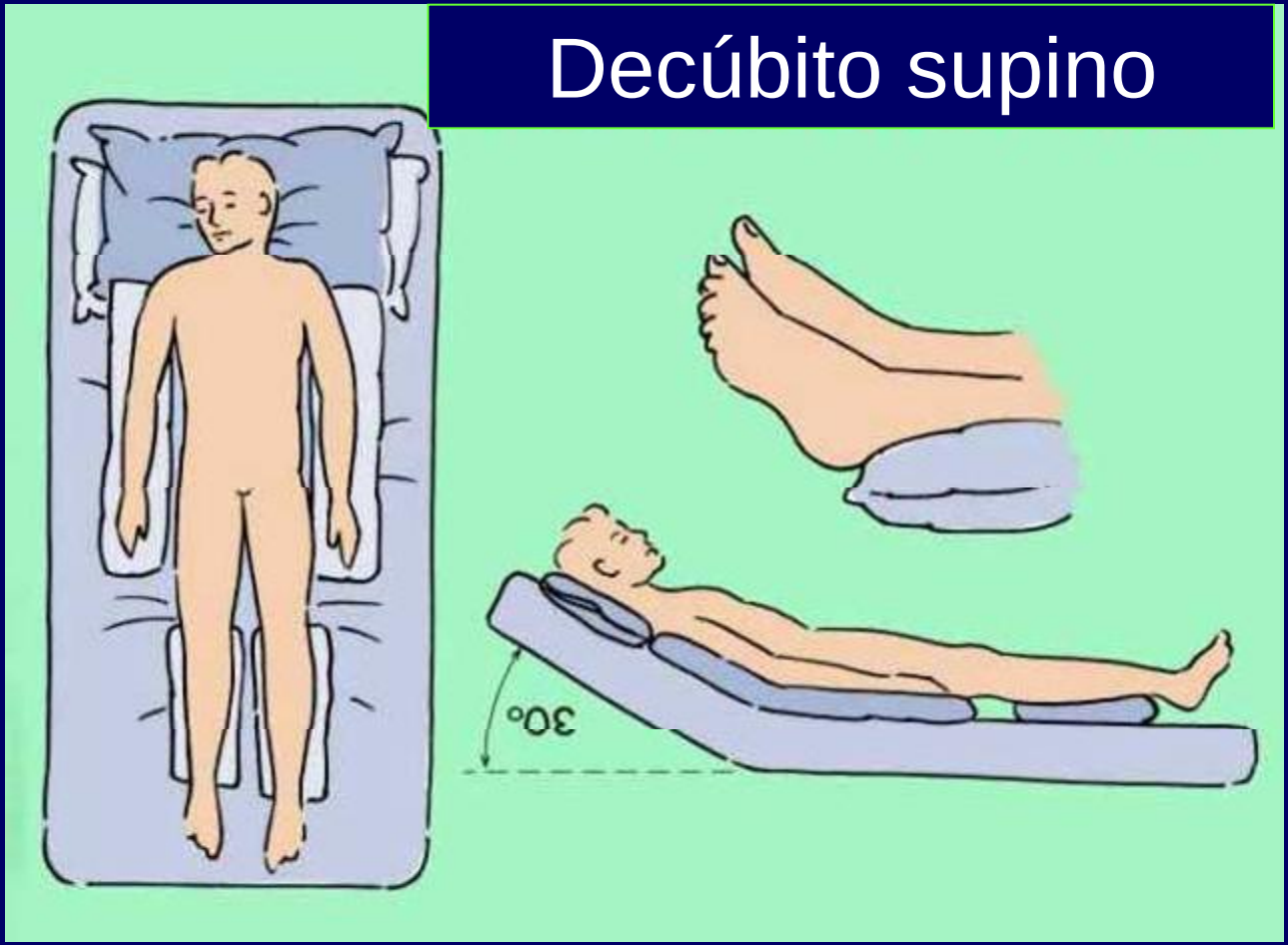


- **NO UTILIZAR RODETES NI FLOTADORES COMO SUPERFICIE DE ASIENTO :**

  - **concentra la presión sobre la zona corporal que está en contacto con el rodete ⇒ produce un efecto compresor.**



Decúbito supino



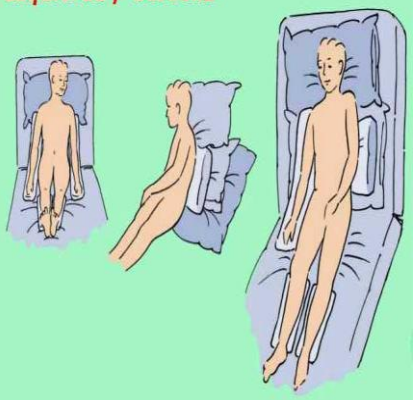
Acostado boca arriba

SUPINO LATERALIZADO 30º
Izquierda / derecha





SENTADO EN LA CAMA LATERALIZADO
Izquierda / derecha



- **Vigilar:**
  - **Caderas.**
  - **Tobillos.**
  - **Espalda.**
  - **Hombros.**
  - **Glúteos.**
  - **Pliegues.**

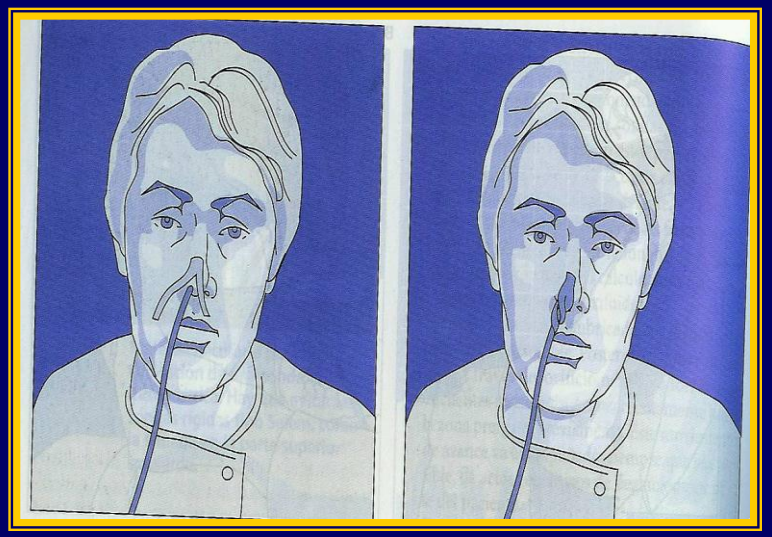


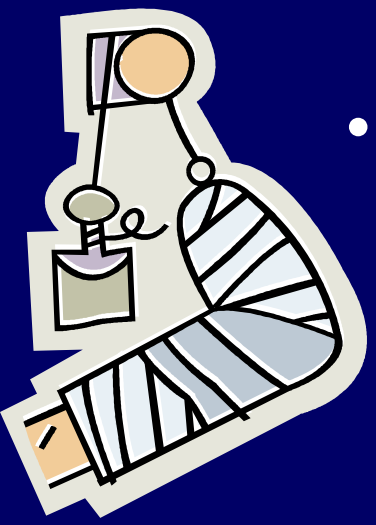
SIGNOS DE ALARMA

- Zonas de apoyo enrojecido.
- Grietas en la piel.
- Sequedad o humedad de la piel

Prevención de úlceras por sondas

- **Sonda vesical**
- **Sonda nasogástrica**
- **Sonda de oxígeno.**





- **Otros casos:**
  - Férulas
  - Prótesis

- **Contacte con su enfermera de centro de salud.**
- **Visita domicilio.**
- **Precauciones recomendadas.**



- **Mejora de la Calidad**
  - Las Úlceras por presión :
    - uno de los primeros Indicadores de calidad del cuidado enfermero .



- **Prevalencia de UPP:**
  - Hospital : 8,81%
  - Atención domiciliaria : 8,34%.
  - Atención sociosanitaria : 7,60%.

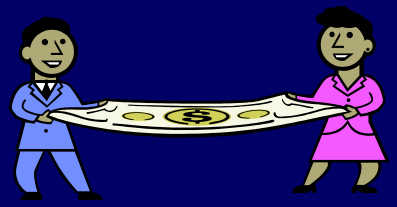
- UPP afectan cada día a unos **63.000 españoles.**

Coste de UPP en España

- Referencia al coste estimado por episodio de tratamiento en pacientes:
  - Hospitalizados con UPP:
    - Gasto anual global > 1680 millones de euros.



- desde **5.660 euros en estadío II**



- hasta**16.660 euros en estadío IV.**

REPERCUSIÓN

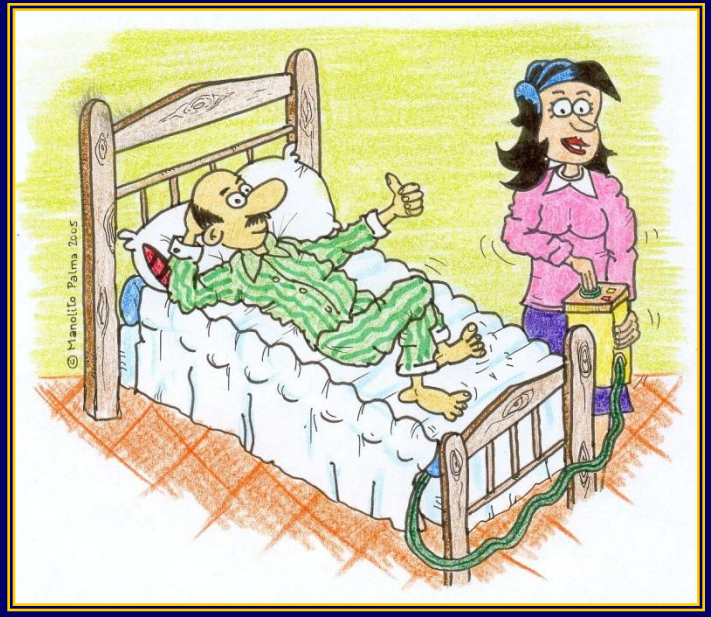
- Nivel de salud y calidad de vida de los pacientes y de los cuidadores.
- Entorno social
- Muchos casos ⇒ problema evitable.
- **EL 95% DE LAS ULCERAS POR PRESION PUEDEN EVITARSE.**



La familia desempeñará un papel determinante cuidado integral continuado del paciente en el domicilio

calidad de vida

- Actitudes.
- Habilidades.
- Conocimientos.
- Motivación.
- Posibilidades.




Gracias

- **Utilice esponjas para diferentes partes del cuerpo.**
- **Cubrir con un albornoz o toalla grande mientras se viste.**
- **Sensación de confort.**

