

# RESUMEN TEMA 4

## TEMA 4. HIGIENE Y ASEO DEL ENFERMO

### Introducción

La higiene personal comprende el aseo diario del cuerpo y el cuidado de la imagen corporal. Una buena imagen externa representa la dignidad individual y el aprecio de uno mismo. El aseo corporal será asumido, en la medida de lo posible, por el propio paciente ya que con ello se favorecen los autocuidados y la independencia.

### Higiene de la piel

La limpieza y cuidados de la piel son necesarios para la comodidad, seguridad y salud. La piel es la primera línea de defensa del cuerpo contra la enfermedad. Una piel intacta previene que los microorganismos penetren en el cuerpo y causen una infección. Del mismo modo, las membranas mucosas de la boca, del área genital y del ano deben mantenerse limpias e intactas. Además de la limpieza, las prácticas higiénicas previenen los olores corporales y de la respiración, relajan y potencian la circulación.

### Objetivos

- Conservar la piel en perfecto estado de limpieza.
- Colaborar en el mantenimiento del estado de bienestar físico y psíquico.
- Mejorar la autoestima.

### Cuidados diarios del paciente

La higiene personal se hace con la frecuencia necesaria para que el paciente permanezca limpio y cómodo. Las personas que pueden cuidarse por sí mismas practican la higiene sistemáticamente. Después de levantarse por la mañana, se lavan los dientes, las manos y la cara. Estas y otras medidas de higiene suelen hacerse de forma habitual antes y después de las comidas y antes de acostarse.

Los lactantes, los niños pequeños y algunos adultos que están débiles o incapacitados necesitan ayuda. El cuidado sistemático se lleva a cabo a ciertas horas del día. Sin embargo, hay que ayudar a los pacientes a asearse cuando sea necesario.

### Tipos de baños

Baños Higiénicos: tiene la finalidad de limpieza y pueden ser:-

- Baño completo.
  - En la cama: a los enfermos que no se pueden levantar.
  - En el cuarto de baño: es el realizado por el propio paciente.
- Baño parcial:
  - Se lavan zonas concretas del cuerpo (cara, axilas, pies, genitales, manos...) que si se descuidan, pueden producir mal olor y diversas enfermedades.
- Baño terapéutico; tiene finalidad curativa. Son ejemplo de ellos:
  - Baño de asiento. Consiste en la inmersión de la parte comprendida entre la zona media del muslo y la cresta iliaca en agua a una temperatura de 43-46°C.
  - Baño emoliente. Consiste en la inmersión del cuerpo en agua a 35-38°C, a la que se le añade una de las siguientes sustancias: 3 tazas de avena, 500 g de almidón o 150 g de bicarbonato sódico. Los emolientes son sustancias sedantes y suavizantes de acción local.

### Prevención de las úlceras por presión

La prevención de las úlceras por decubito es muy importante, porque son difíciles de curar y pueden

agravar el estado del paciente si se infectan, lo cual ocurre con mucha frecuencia. Es por esto por lo que hay que evitar males mayores al paciente encamado.

Medidas preventivas de las úlceras por decubito.

### Correcta higiene y aseo del paciente:

- La piel debe permanecer seca. Se deben secar perfectamente todos los pliegues cutáneos para evitar el crecimiento bacteriano y micótico (hongos).
- La ropa de la cama debe estar seca, sin humedades y libre de sustancias irritantes para la piel, por ejemplo, la orina. Asimismo, debe cuidarse que esté bien estirada y sin ninguna arruga.
- Los vendajes deben estar también perfectamente secos y estirados.
- En el aseo diario del paciente, debe observarse el estado de la piel, buscando posibles zonas enrojecidas, que son signos de principio de úlceras por decubito.

**Masaje.** En el aseo del paciente se realizan en su espalda masajes y fricciones con crema hidratante o aceites corporales, con el fin de endurecer la piel y activar la circulación sanguínea. Se efectúan movimientos circulares, insistiendo en las zonas más propensas a este tipo de lesiones.

### Cambios posturales

Son cambios de posición que debe efectuar el paciente encamado, con el fin de alternar las áreas de presión. Es una medida preventiva muy importante, cuya responsabilidad incumbe al personal sanitario. Para ello se coloca al paciente alternativamente en distintas posiciones: boca arriba y hacia un lado o hacia otro. También se recomienda elevar el respaldo de la cama para colocar al enfermo semisentado. Se pueden utilizar almohadas, cojines y otros medios, ferula de arco, flotador, colchón anti-escaras. Los cambios se efectúan con una periodicidad de dos a cuatro horas, según las necesidades de cada paciente, para conservar en buenas condiciones de irrigación la piel, se harán cada dos horas preferentemente.

### Alimentación adecuada:

- Rica en proteínas, que son regeneradoras de tejidos.
- Rica en vitaminas, como la vitamina C, que son necesarias para la cicatrización.
- Abundante ingesta de líquidos, para mantener la piel hidratada.
- Sales minerales para completar una alimentación adecuada en un paciente encamado.

### Productos para el cuidado de la piel

- Los **jabones** limpian la piel. Eliminan la suciedad, la piel muerta, la grasa, algunos microorganismos y el sudor. Sin embargo, tienden a secar e irritar la piel. La piel reseca se lesiona con facilidad y causa picor y malestar. La piel debe enjuagarse bien para quitar todo el jabón. El jabón no es necesario en cada baño. El agua sola puede limpiar la piel. El agua sola suele usarse en los ancianos debido a la sequedad de su piel. Las personas que tienen la piel seca a veces prefieren los jabones con aceites. De cualquier modo, no se usará jabón cuando el sujeto tenga la piel muy reseca.
- Los **aceites para baño** mantienen la piel suave y evitan la sequedad. Algunos jabones los contienen o también puede agregarse aceite líquido al agua del baño. Ahora bien, en tales casos, las duchas y las bañeras se vuelven resbaladizas y hay que tomar las debidas precauciones de seguridad para prevenir caídas.
- Las **cremas y lociones** protegen la piel del efecto secante del aire y de la evaporación. No se sienten grasientas, pero dejan una película oleosa sobre la piel. La mayor parte tienen aroma.
- Los **desodorantes y antitranspirantes** se aplican en las axilas (bajo los brazos) después del baño. Los desodorantes enmascaran y controlan los olores corporales. Los antitranspirantes reducen el volumen del sudor. Ninguno de ellos se aplica a la piel irritada. Tampoco son sustitutos del baño.

## Higiene del paciente neonato

### Características propias del recién nacido

- Entre los cuidados indispensables que hay que prestar al recién nacido, desempeña un papel fundamental la higiene corporal, orientada a proteger la delicada piel del niño frente a las numerosas agresiones del ambiente. En los bebés prematuros existe el factor de inmadurez de la piel, por lo que hay que evitar lociones alcohólicas y cremas hidratantes muy oleosas.
- La higiene corporal constituye, en un sentido amplio, una de las bases más importantes para la prevención de las enfermedades, además de un deber social. Y el recién nacido tiene los mismos derechos-deberes que los adultos, además de una mayor necesidad de cuidados higiénicos debido a la incapacidad de controlar los esfínteres y a la naturaleza especialmente delicada de sus tejidos, no preparados aun para actuar como medios de defensa contra las agresiones ambientales: polvo, microbios, agentes térmicos, etc.
- El cordón umbilical es una posible entrada de gérmenes al organismo, por lo tanto, un cuidado adecuado de él y de la piel de alrededor, previene la posible infección del cordón umbilical, llamada onfalitis.
- Existe riesgo de presentar dermatitis del pañal por el contacto prolongado de la piel con orina y deposiciones. Esta se caracteriza por enrojecimiento en los genitales.

### Medidas de higiene para el neonato

- La hora de la higiene del niño además de proporcionarle bienestar físico crea la oportunidad de establecer el vínculo afectivo padres-niño. Es el momento más idóneo para establecer comunicación con él, jugar y estimularlo porque favorece su desarrollo; además, comenzará a considerar la higiene como un momento gozoso y reforzará sus conductas de limpieza.
- La hora del baño puede ser cualquiera, pero si se baña al niño por la noche se relajará y descansará mejor. Es aconsejable bañar al niño antes de una toma de alimento.
- La atención del recién nacido requiere de un cuidadoso lavado de manos que debe efectuarse con agua corriente y jabón, enjuagando y secando en forma cuidadosa. Debe ser realizado cada vez que se mude al niño, antes de alimentarlo o de tocarlo. Dada las características de la piel, no sobreabrigar al niño.
- Antes del baño se debe atemperar el lugar asegurándose de que no existen corrientes de aire. Luego se reúne todo lo necesario.
- **Nunca se debe dejar solo al niño en la bañera, ni siquiera por un instante.**
- Es importante que el baño sea corto y rápido para no enfriar al niño.
- No hace falta que se le lave el pelo cada vez que lo bañe. El cabello se mantendrá limpio, si se lava cada tres o cuatro días. Es recomendable no rasurarlo, pues se exponen a pérdidas importantes de calor.
- El ombligo debe estar seco, sin secreciones ni olor fétido y la piel de su alrededor no debe estar enrojecida ni caliente, todos estos signos dan cuenta de una onfalitis. Se previene realizando pincelaciones del cordón con alcohol al 70% una vez por la mañana y otra por la noche, desde el nacimiento hasta tres días después de la caída del cordón umbilical. Se recomienda dejar el pañal bajo el cordón umbilical para evitar su contaminación con orina o deposiciones.
- No aislar por medio de una gasa. Suele tardar su caída entre 5 y 19 días, dependiendo del peso del neonato al nacer. Si el ombligo presenta signos de estar blando y desprende olor, limpiarlo con una gasa húmeda con agua y jabón y tras su secado aplicar clorhexidina alcohólica.
- Las uñas deben cortarse rectas y con tijeras de punta roma, cuidando de no hacerlo muy al ras para evitar infección. Esto debe realizarse después de la semana de vida. En los prematuros usar una lima de uñas blanda de cartón en vez de tijeras.

## RESUMEN TEMA 4 TACAE

- Los ojos se limpian con una gasa esteril, que se pasara por los angulos(si se observa alguna secrecion, se lavara con manzanilla clara templada).
- Las orejas se limpian con una torunda de algodón seca y enrollada en espiral, por fuera y por dentro (no es necesario penetrar en el pabellón auricular mas de lo que permite el espesor del algodón); es aconsejable no utilizar bastoncitos de algodón, ya que pueden resultar peligrosos. La misma operación puede seguirse para la nariz. El roce del algodón ayudara al pequeño a estornudar, de forma que sera mas facil eliminar el moco.

### Cuidado post-mortem

- Una vez que el medico haya certificado el fallecimiento, procederemos a llevar a cabo los cuidados post-mortem.
- El personal sanitario debera tener una actitud basada en el respeto a la persona, aun despues de la muerte; asimismo, no se podra descuidar la atención psicologica a la familia y se mantendra una comunicacion constante, transmitiendo interes y ofreciendo los cuidados que puedan requerir, desde informacion sobre procedimientos y aspectos legales hasta la posibilidad de intimidad y contribuir a proporcionar el mayor "bienestar" posible.
- Centrandonos en los cuidados post-mortem, hay que senalar la importancia de que el cuerpo no sea manipulado en presencia de familiares u otros pacientes, para lo que habra que conseguir el mayor aislamiento posible. Lo ideal es realizar los cuidados entre tres personas para facilitar las maniobras del cuerpo y, por supuesto, antes de que aparezca el "rigor mortis".
- "El "rigor mortis", se define como la rigidez del cuerpo y extremidades como consecuencia de la reaccion quimica que se produce en los musculos, en los que el glucagon y el plasma muscular se coagulan y, entre otras sustancias, se produce acido láctico lo que lleva a producir esa inflexibilidad que se manifiesta de 15 minutos a 7 horas despues de la muerte y desaparece al iniciarse la putrefaccion (aproximadamente 6 dias). Todas las movilizaciones deben realizarse con respeto y sin brusquedades.