

Asegurar la higiene y la seguridad de los lugares y la persona



Realizado por la Región Emilia-Romagna

Dirección General de Sanidad y Políticas Sociales - Servicio de Planificación y Desarrollo de los Servicios Sociales y Socio-sanitarios - Área de Ancianos y Minusválidos en el marco de las iniciativas del proyecto integrado para la regularización y la cualificación del trabajo de las asistentes familiares de ancianos y minusválidos

Los textos de los folletos se han elaborado con la colaboración de:

Federica Aleotti *Psicóloga - Unidad Sanitaria Local (AUSL) de Reggio Emilia*

Maria Grazia Battistini, *Asistente Social - Ayuntamiento de Cesena (FC)*

Silvia Bellettini, *Responsable Actividades Asistenciales - Servicio Asistencia Ancianos (SAA) de Módena*

Susanna Beltrami, *Responsable Actividades Asistenciales - Servicio Asistencia Ancianos (SAA) de Módena*

Andrea Fabbo, *Médico Geriatra - Unidad Sanitaria Local (AUSL) de Módena, Distrito de Mirandola (MO)*

Agnese Fabbri, *Enfermera - U.O. Geriatria - Departamento de largas estancias hospitalarias, cuidados posteriores a dolencias agudas y rehabilitación extensiva - Hospital S. Orsola-Malpighi de Bologna*

Diana Gavioli, *Asistente Sanitaria - Unidad Sanitaria Local (AUSL) de Módena, Distrito de Mirandola (MO)*

Saadia Lafhimi, *Mediadora lingüístico-cultural - Comisión de Igualdad de Oportunidades "Mosaico" de la Zona de Bazzano (BO)*

Letizia Lambertini, *Coordinadora de la Comisión de Igualdad de Oportunidades "Mosaico" de la Zona de Bazzano (BO)*



Eliana Lombardi, *Terapeuta de rehabilitación - U.O. Geriatria - Departamento de largas estancias hospitalarias, cuidados posteriores a dolencias agudas y rehabilitación extensiva - Hospital S. Orsola-Malpighi de Bologna*

Mohammed Louhui *Presidente AMIL - Asociación de mediadores lingüístico-culturales de Bologna*

Marinella Richeldi, *Coordinadora responsable del Servicio Social de Módena*

Eros Rilievo, *Responsable del área social - Módena-Formación (MO)*

Sara Saltarelli, *Asistente Social - Cooperativa Social (Cooperativa Sociale) "Dolce" de Bologna*

Chiara Scarlini, *Asistente Social - Ayuntamiento de Mirandola (MO)*

Roberta Sordelli, *Jefa de Sala U.O. de Cirugía - Hospital de Bazzano (BO)*

Persona de referencia del proyecto:

Simonetta Puglioli, *Área de Ancianos y Minusválidos de la Región Emilia-Romagna*

Traducciones, ilustraciones e impresión:

Tracce s.r.l.

El folleto, traducido a los idiomas ruso, polaco, inglés, árabe, rumano, francés, español, albanés y en italiano, se puede descargar de la página web:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - sección ancianos (anziani).

Asegurar la higiene y la seguridad de los lugares y la persona

Higiene del dormitorio y el baño

Ordenar respetando las costumbres y necesidades del usuario.

En la vida cotidiana, cada persona tiene sus costumbres, **hábitos** (abitudini) que, a lo largo de los años, a menudo se convierten en verdaderos rituales. La manera de lavar la vajilla, siguiendo un determinado orden, el modo de disponer la ropa limpia en los cajones, etc. Cuando la persona anciana no se vea obligada a guardar cama (**encamada** - allettata), resulta recomendable no introducir cambios repentinos; de este modo no se dará lugar a contrastes y se contribuirá a mantener la **orientación** (orientamento) espacio-temporal de la persona. Si se considera necesario introducir cambios en los hábitos adquiridos es conveniente introducirlos contando con la colaboración de la persona asistida.

Uso de guantes y batas.

Cuando haya que realizar operaciones de asistencia a la persona, se aconseja llevar siempre **guantes** (guanti) para proteger las manos. Estos ofrecen una protección doble: para nosotros y para la persona asistida. En efecto, la piel es un gran vehículo de transmisión de microorganismos, que para los ancianos pueden convertirse fácilmente en causa de enfermedades (microorganismos patógenos). La utilización de la bata de protección se recomienda todas las veces en que, además de las manos, el resto de partes del cuerpo también pueda entrar en contacto con líquidos biológicos **infecciosos** (infetti), por ejemplo, cuando se baña o se ducha a la persona asistida.

Ventilación de los lugares cuando el usuario no se halle presente o esté bien protegido de posibles corrientes de aire.

La luz y la ventilación de los cuartos constituyen importantes formas de alejamiento de los microorganismos del espacio doméstico. La humedad, el polvo y la suciedad resultan un caldo de cultivo ideal para las **bacterias** (batteri). La ventilación frecuente de las habitaciones permite disminuir la humedad de la vivienda. Con la luz solar se pueden detectar mejor posibles zonas sucias de la casa, menos visibles con luz artificial. De todos modos, al airear las habitaciones hay que procurar no dejar a las personas asistidas expuestas a la **corriente** (corrente), sobre todo después de que se hayan bañado o cuando estén sudadas. También se debe tener cuidado de que no entren insectos (insetti) nocivos o incluso animales: mosquitos, tábanos, gatos...



***Contaminación doméstica:
principales fuentes, consecuencias para la salud.***

Los espacios domésticos cuentan con muchas comodidades que, sin embargo, pueden dar lugar a accidentes. Ya hemos hablado de la importancia de airear las habitaciones. También hay que estar muy atentos a las sustancias y productos que se hallan en la casa. Los detergentes, por ejemplo, han de guardarse en sitios de difícil acceso para que no se puedan confundir con bebidas ni comida. Los fármacos también pueden resultar peligrosos si, por error, se toman en dosis y horarios distintos de los prescritos. Por ello es necesario siempre prestar atención a las cantidades de sustancias presentes en las cajas y, sobre todo, disponer las sustancias potencialmente nocivas, tanto medicinas como detergentes, en sitios de difícil acceso.

Prevención del peligro (rischio) eléctrico.

La instalación eléctrica de las casas puede resultar peligrosa, incluso mortal, si no se utiliza de manera adecuada. No acercarse nunca a electrodomésticos o enchufes si se llevan o se está en contacto con líquidos (especialmente agua). No utilizar al mismo tiempo varios electrodomésticos, como por ejemplo aspiradora y lavadora, a fin de evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica y su consiguiente bloqueo. La instalación no podrá volver a funcionar hasta que no vuelva a ser conectada a la corriente eléctrica general mediante el correspondiente **interruptor** (interruttore).

Prevención del peligro debido a escapes de gas.

El gas es otra fuente de energía que puede dar lugar a accidentes mortales. Es muy importante cuidar de que los mandos de hornos y fogones estén cerrados cuando el fuego esté apagado. También es aconsejable que por la noche se cierre la llave central del gas suministrado a la cocina. No encender nunca interruptores de corriente eléctrica cuando en la casa se advierta olor de gas; abrir las ventanas y evacuar a los presentes. Si se advierte olor a gas en las inmediaciones de la vivienda, avisar a la empresa suministradora.

Prevención de caídas (cadute): consejos prácticos.

En la limpieza del hogar, evitar el uso de **cera** (cera) o detergentes desinfectantes que dejen liso el pavimento:



procurar que la persona anciana no camine sobre suelos todavía húmedos.

- Las alfombrillas de la cocina y el baño deben disponer de una red **antideslizamiento** (antiscivolo) en la parte inferior en contacto con el suelo y se desaconsejan totalmente cuando la persona anciana no vea muy bien pero aún sea capaz de moverse por la casa sin la ayuda de otras personas.
- Es conveniente que la persona asistida utilice, en lugar de pantuflas, un tipo de calzado que mantenga el pie bien sujeto mientras camina, incluso al andar por casa.
- Si la persona anciana comienza a presentar dificultades para caminar o **problemas de equilibrio** (problemi di equilibrio), dirigirse al médico para que evalúe la posibilidad de recurrir

a **elementos auxiliares** (ausili): bastón, trípode, andador (tacataca), etc.; el uso de sillas para apoyarse durante la marcha aumenta el riesgo de caída.

Garantizar la higiene y la seguridad de la persona

Higiene cotidiana de la persona

- Mañana: lavarse antes del desayuno “despierta” el organismo y es una forma de respeto a la dignidad de la persona. Aun cuando la persona asistida tenga que guardar cama, es necesario lavarla antes de darle el desayuno.
- Noche: antes de acostarse también hay que lavarse para predisponer el físico a un buen descanso.

Higiene de la piel (rostro, cuerpo, pelo) *y las mucosas* (boca, nariz, vagina, etc.).

- Es necesario mantener limpio el cuerpo de la persona anciana, eliminando posibles olores desagradables.
- Con la higiene se previenen **lesiones por decúbito** (lesioni da decubito) e **infecciones** (infezioni), porque cada vez que se lava a la persona se observa la piel y sus posibles alteraciones. Una buena higiene e hidratación mantiene limpia y elástica la piel disminuyendo el riesgo de sufrir lesiones cutáneas. Si la piel de la persona asistida presenta manchas, **vesículas** (vesicole), **enrojecimientos** (arrossamenti) o coloraciones nunca vistas anteriormente, se debe avisar al médico de cabecera antes de aplicar cualquier producto.
- Bienestar y efecto tónico en el organismo y la psique. La persona anciana merece ser tratada con la misma dignidad que cualquier otra persona, por lo que, incluso cuando pierde la iniciativa o la capacidad de lavarse por sí misma, tiene que ser estimulada y ayudada a sentirse limpia y aseada exactamente igual que cualquiera de nosotros; además, debemos respetar siempre sus hábitos personales como por ejemplo la preferencia por un tipo de jabón, de crema para el rostro o de desodorante.

1 La **lesión por decúbito** es una laceración de la piel provocada, en las personas que se ven obligadas a guardar cama, por una presión prolongada en el mismo punto (por ejemplo, la zona sacra, los glúteos o los talones). La lesión, de un simple enrojecimiento, puede degenerar en una auténtica llaga (herida profunda de difícil cicatrización).

Baño/ducha

Debe llevarse a cabo con frecuencia (2 veces a la semana) y según el deseo del anciano. La elección entre baño o ducha vendrá determinada por las posibilidades que ofrezca el baño de la casa y por el grado de autonomía de la persona anciana. Las personas que sufran problemas de vista y sean autosuficientes o parcialmente dependientes en la **deambulaci3n** (deambulazione) requerirán ayuda para entrar en la bañera o la ducha, y así evitar caídas, así como para lavarse partes del cuerpo difícilmente accesibles como la espalda, los pies y la cabeza. Al lavarse hay que empezar por las partes más limpias: la cabeza, la cara, las extremidades superiores, el tronco (el pecho y la espalda), la regi3n genital, es decir las **partes íntimas** (parti intime), y las extremidades inferiores. Si no se expresan preferencias en otro sentido, se aconseja el uso de un jab3n líquido neutro. Al final es necesario que la persona se seque bien, dedicando una atenci3n especial a las zonas en las que dos partes del cuerpo entran en contacto: **axilas** (cavo ascellare), pliegues abdominales, **ingles** (inguine), interior de los muslos, piel entre los dedos de los pies. Para secar el cuerpo, adem1s del pelo, podemos ayudarnos con un secador regulado a temperatura media.

Tras el secado vestiremos a la persona anciana con ropa interior y dem1s prendas limpias. Para mantener la piel en buenas condiciones y prevenir lesiones cut1neas, antes de vestir a la persona se recomienda aplicar sobre la dermis crema hidratante o aceite de almendras. Una vez utilizado, el baño debe secarse bien y ventilarse para evitar resbalones y que queden zonas húmedas. Se puede bañar o duchar a personas totalmente dependientes utilizando un **levantapersonas** (sollewapersone) dotado de un arnés que despu3s deber1 lavarse y secarse. Los operadores del servicio a domicilio enseñan a utilizar este elemento auxiliar.

Es importante recordar que siempre, al lavar a la persona, pero muy especialmente al ayudarla a bañarse o ducharse, se invade un espacio íntimo; casi todas las personas ancianas tienen un gran sentido del **pudor** (pudore), por lo que no debemos bromear ni mostrarnos demasiado desenvueltos al ayudarlas en su higiene corporal. Respetar el cuerpo significa respetar a la persona.

- Quien ayude a ducharse o bañarse a la persona anciana siempre deberá llevar guantes de un solo uso y una bata impermeable para evitar entrar en contacto con líquidos biológicos. El uso de la esponja o del guante de cerdas resulta útil para lavar de manera más enérgica pero no agresiva y para dar esa agradable sensación de **masaje** (massaggio) que tanto gusta a muchas personas ancianas. Tras el baño o la ducha, sin embargo, hay que aclarar bien la esponja y secarla enseguida para que no se convierta en hábitat propicio, primero, y vehículo, después, de **hongos** (funghi) y bacterias que puedan anidar en la asistente y el asistido.
- Es aconsejable colocar en el suelo de la ducha o bañera una alfombrilla antideslizante, pues la presencia simultánea de agua y jabón aumentan el riesgo de caída. Como en el caso de las esponjas y por idéntico motivo, las alfombrillas deberán lavarse y secarse.

Higiene corporal de las personas que guardan cama

A pesar de los medios auxiliares disponibles, algunas personas no pueden acceder a la bañera o la ducha ni pueden ser levantadas con ayuda de un sillón o una silla de ruedas. En estos casos es necesario realizar en la cama la higiene de todas las partes del cuerpo, incluso el baño. Para estas personas todavía es más importante y necesaria una frecuente higiene corporal porque el **roce** (sfregamento) de la epidermis con las sábanas, la presencia de material de exfoliación (restos de piel), el sudor y el roce de las partes del cuerpo entre sí aumenta el riesgo de lesiones por decúbito. Para lavarse en la cama hay que aislar el colchón con **hule** (tela cerata) para que no se moje. La secuencia para lavar a la persona es la misma que se ha descrito anteriormente, pero en este caso se debe utilizar una jarra con agua que habrá de llenarse a menudo para evitar que queden restos de jabón en el cuerpo. También en esta circunstancia hay que procurar secar bien la piel e hidratarla con cremas o aceite de almendras.

Higiene íntima

Debe llevarse a cabo por lo menos 2 veces al día y, además, en todas las ocasiones en que, por **evacuaciones** (evacuazioni) o pérdidas de material biológico, sea necesario. La persona autosuficiente o parcialmente dependiente debe ser animada y supervisada en la ejecución de los movimientos que sea



capaz de efectuar. La persona obligada a guardar cama o a ir en silla de ruedas tiene que ser asistida totalmente en la higiene íntima y de las varias partes del cuerpo. Para la higiene íntima en la cama se requieren: unos guantes de un solo uso, **la chata** (padella), una jarra, el jabón y una toalla. Después de ponerse los guantes, se coloca la chata, se echa un poco de agua y se enjabona en sentido anteroposterior (de delante a atrás). A continuación hay que enjuagar bien para que no queden restos de jabón. Al final, secar con una toalla aplicándola con leves contactos y sin rozar para no provocar enrojecimientos ni irritaciones. Antes de poner los pañales es importante **hidratar** (idratare) bien la piel con crema hidratante o aceite. Si se lava a una mujer hay que abrir los **labios mayores** (grandi labbra) durante el lavado, que se efectuará siempre de arriba a abajo. Si se lava a un hombre se debe bajar el **prepucio** (prepuzio) dejando el glande al descubierto, lavar y, al final, dejar otra vez el prepucio cubriendo el glande para evitar enrojecimientos e inflamaciones.

Higiene bucal

Tiene que llevarse a cabo por lo menos 2 veces al día, por la mañana y por la noche, y todas las veces que se produzcan alteraciones de la **mucosa bucal** (mucosa orale) o permanezcan residuos alimentarios.

- Guantes, cepillo, dentífrico y colutorio son el material necesario para la higiene bucal.
- Higiene de la **prótesis dental** (dentiera): si la persona tiene una prótesis dental total o parcial, esta debe ser extraída para poder lavarla concienzudamente con el cepillo; por la noche hay que colocar la prótesis en el recipiente correspondiente y, por la mañana, antes de volver a colocarla en la boca, se debe enjuagar. Procedimiento de extracción: ponerse los guantes de un solo uso y procurar que la persona asistida esté tranquila; introducir el dedo índice o corazón en la cavidad bucal hasta tocar el paladar y, al mismo tiempo, con el pulgar agarrar la parte delantera de los dientes superiores y extraer la parte superior de la prótesis. La parte inferior se extrae tomando los dientes con el pulgar y el índice.
- La mucosa de la boca debe enjuagarse con **colutorio** (collutturio); en caso de que la persona corra el riesgo de ingerirlo o inhalarlo se tendrá que proceder a la limpieza de



la cavidad bucal con **gasas** (garze) impregnadas de colutorio. La gasa se envuelve alrededor del dedo índice y, una vez empapada, se pasa por el paladar, por encima y por debajo de la lengua y por el interior de las mejillas, cambiándola a cada pasada hasta conseguir una limpieza total (es decir, hasta que tras pasar una gasa limpia, esta aparezca todavía limpia).

Higiene de los ojos

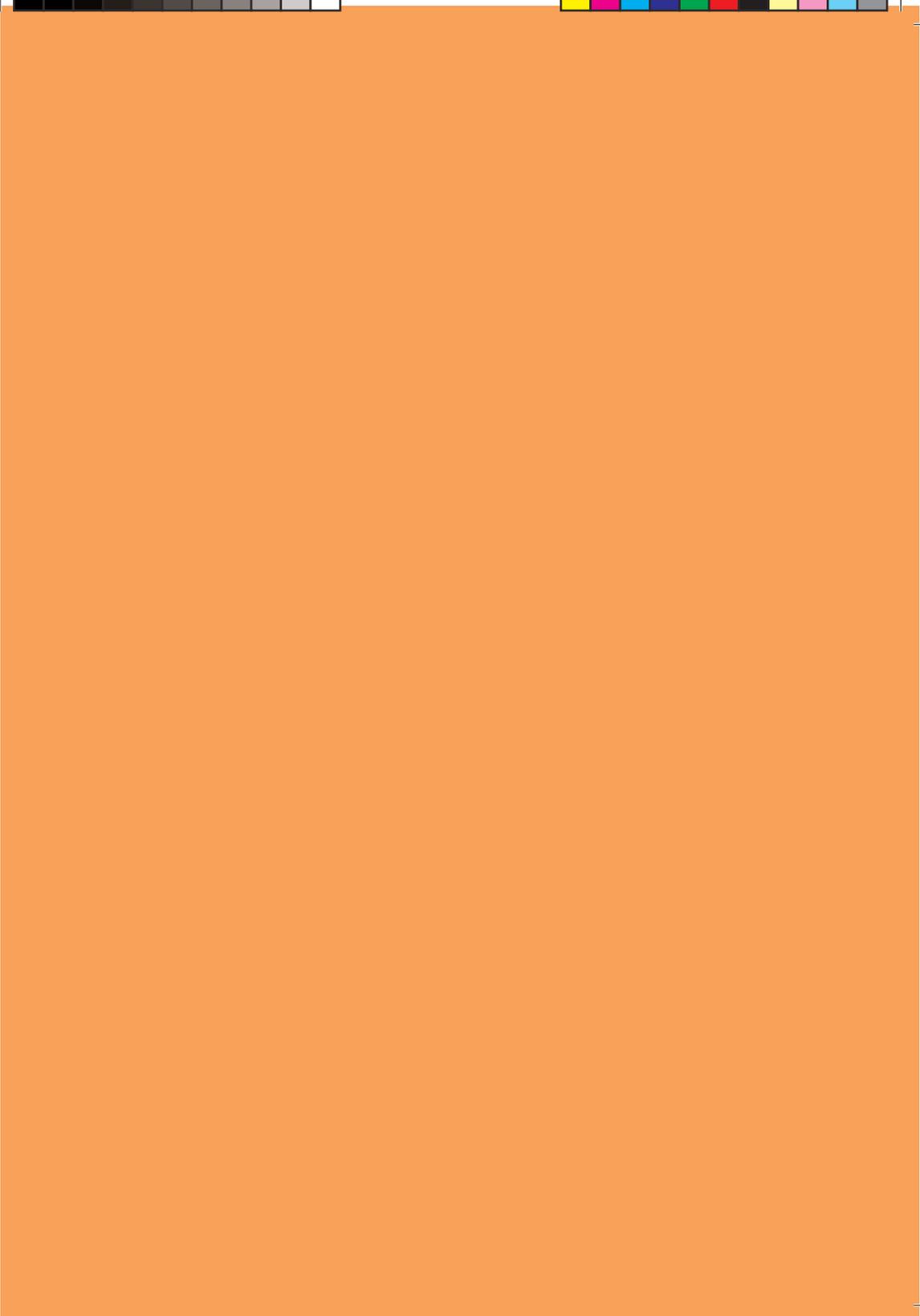
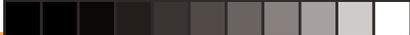
Los ojos también deben limpiarse a diario, cada mañana, y todas las veces que presenten **secreciones** (secrezioni).

- Se requieren: guantes de un solo uso, agua (eventualmente agua bórica), gasas o algodones limpios. No utilizar nunca el mismo algodón para limpiar los dos ojos. Si se observa un aumento de las secreciones, enrojecimiento o algún cambio con respecto a lo habitual, se recomienda avisar al médico antes de tomar cualquier iniciativa.

Higiene de los elementos auxiliares

Todos los trapos, toallas, sábanas y otras prendas u objetos que entran en contacto con la persona asistida han de ser lavados con frecuencia y, en cualquier caso, todas las veces que se ensucien con líquidos biológicos (sangre, heces, orina...). La ropa blanca limpia debe colocarse ordenadamente en armarios o cajones y agruparse según los tipos: la ropa de cama separada de las toallas, las braguitas o calzoncillos separados de las camisetas, etc. Jarras, bacinis (orinales para hombres encamados), las chatas y barreños deben lavarse tras su uso con **lejía** (varechina) más o menos diluida según su concentración. Si los recipientes presentan incrustaciones, hay que quitarlas antes de lavarlos. Al cambiar los pañales, sábanas o toallas de cama, o al hacer la cama, hay que tener cuidado de no dejar arrugas en contacto con la persona. Una buena higiene corporal, una adecuada hidratación y el cuidado de la cama reducen de forma relevante las lesiones por decúbito. ¡Antes y después de utilizar los guantes de un solo uso, lavarse siempre las manos!

La limpieza y los cuidados de la persona (incluidos los estéticos) son necesidades básicas que incrementan la **autoestima** (autostima) y la confianza y contribuyen a crear sensación de bienestar.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it