

SABER CUIDAR



Concha González Mena

Con el paso del tiempo nuestro cuerpo va cambiando, nuestra piel se arruga, a nuestro pelo le salen canas, perdemos vista o se nos cansa los ojos y necesitamos gafas, muchas veces nos sentimos cansados y nos duele alguna parte de nuestro cuerpo, nuestros reflejos ya no son los que eran y nuestra memoria es un poquito más lenta y junto a otros achaques vivimos el día a día lo mejor que podemos. Pero todo esto es el resultado de ir cumpliendo años y el paso de los años tiene consecuencias. Si miramos una foto de cuando teníamos veinte años y comparamos de cómo estamos ahora, la diferencia es la suerte y lo gratificante de poder haber llegado a estos años.

Pero, si llegamos a una edad avanzada con alguna enfermedad neurodegenerativa, o con una discapacidad que no nos permite valernos por nosotros mismos para las actividades de la vida diaria, y necesitamos a otra persona que nos cuide, si es así, entonces necesitamos estar informados sobre algunos de los cuidados que se van a necesitar. Dependiendo de la patología, o del grado de discapacidad. La realización de los cuidados variara, pero siempre se hagan como se hagan lo primero es el respeto hacia la persona y la calidad de los cuidados.

De todos los cuidados que necesita una persona que se encuentra en situación de dependencia (debido a la edad o a alguna enfermedad), en este caso me voy a centrar sólo en estos tres ejemplos:

El Aseo é higiene. El Vestido. La Alimentación.

“ASEO E HIGIENE”

Si se niega a asearse diariamente, debemos utilizar técnicas que sin darse cuenta nos permitan efectuar el aseo. Debemos de tener en cuenta de que aquello que puedan hacer por sí solos no se lo hagamos nosotros. Animémosle diciéndole que está muy guapo recién afeitado, con el pelo lavado y peinado, que la colonia nueva huele muy bien, etc..

Según va avanzando la edad o la enfermedad, recuerde que la bañera será cada vez más inútil, será más fácil utilizar la ducha. Tenemos que controlar que el agua esté tibia, con poca presión y que la cortina o puertas estén abiertas, puede que tengan miedo o quieran salir. Le recordamos que es bueno que lo que pueda hacer por sí sólo siga haciéndolo.

Es aconsejable colocar alfombrillas antideslizantes en el suelo de la ducha y a ser posible, barras asideras para que se puedan sujetar o asiento de baño fijo.

El aseo debe tener una rutina en cuanto a horarios y días.

Tan importante como el lavado de todo el cuerpo, es mantener limpia la zona genital tantas veces como sea necesario (y si utilizara pañal, por cada cambio de pañal).

Es fundamental secar bien la piel, sobretodo en zonas de pliegues y genitales para evitar posteriores llagas.

El aseo de las uñas y el pelo debe ser realizado una vez a la semana.

Si el enfermo usa pañales debemos asegurarnos de que siempre están secos y hacer tantos cambios como sean necesarios, dependiendo de la cantidad de líquido que hayan tomado.

En fases avanzadas de la enfermedad en las que el aseo se hace en la cama, la hora más adecuada es por la mañana.

En esta fase es esencial que vigilemos la limpieza de la ropa de cama y aseguremos la higiene del enfermo. Se recomienda que debajo del cuerpo

del enfermo se coloque una sábana protectora que impida que la humedad pase a la cama.

Para que el aseo se realice en óptimas condiciones es aconsejable usar dos o tres esponjas, diferenciadas por colores, para las distintas partes del cuerpo y que mantendremos en perfecto estado. Los pasos a seguir en el aseo de cama son:

1. Empezamos por la cara, iniciando el lavado de los ojos con una gasa empapada en manzanilla templada desde el ángulo interno al externo. Utilizaremos una gasa para cada ojo. La zona de los oídos la limpiaremos con cuidado para que no entre agua y los dejaremos bien secos. Seguiremos por la boca, si utiliza prótesis hay que sacarla y lavarla con agua y una solución antiséptica, asegurándonos de que no quedan restos de comida. Si no utiliza prótesis dental, se rodeará un palo o cucharilla de plástico en una gasa humedecida en manzanilla y se limpiará la lengua, las encías y el paladar (donde suele formarse una telilla blanca que les impide tragar y respirar bien). La limpieza bucal se hará al levantarse y al acostarse. Es conveniente poner en los labios cacao para que no se resequen.
2. Utilizando un jabón neutro, lavaremos los genitales y la región anal, aclarándolos debidamente y dejándolos bien secos.
3. Finalizaremos el aseo lavando con mucho cuidado las distintas partes del cuerpo y dejando la piel bien seca antes de echar crema hidratante. Es importante controlar la posible deshidratación y los puntos de apoyo por si surgieran posibles escaras, en este caso informaremos al médico de familia.

Debemos tener siempre presente que nunca es suficiente la higiene corporal, puesto que una buena higiene ayudará a nuestra persona mayor o al enfermo a tener una buena calidad de vida.

“VESTIDO”

Cuando la persona mayor o el enfermo ya no sabe realizar la secuencia de vestirse, debemos de tener paciencia y darle primero la ropa interior y una vez que se la hayan puesto, le daremos la ropa exterior.

Es recomendable que en el domicilio le tengamos con ropa cómoda como puede ser chándal o bata, puesto que nos facilitará el llevarles al baño, cambiarles en caso de que se manchen y a la hora de acostarles.

Se aconseja que:

1. Cuando se desvista coloquemos la ropa en el orden que deberá volver a ponérsela.
2. No debemos utilizar prendas con cierres complicados (botones, corchetes, hebillas, etc.).
3. Es importante que en la medida de lo posible utilicemos prendas que se abrochen por la espalda.
4. Es aconsejable que el calzado sea plano, cómodo y con suelas antideslizantes, fácil de poner y quitar.
5. Cuando la persona mayor o el enfermo usa silla de ruedas, la ropa debe ser amplia y el calzado totalmente plano para favorecer su comodidad. También se aconseja cubrir la zona de las piernas con una mantita.

Llegado el momento en el que el enfermo está encamado, se debe usar camisones amplios, abiertos por la espalda y con una cinta que lo sujete al cuello. Esto facilita el aseo, los cambios posturales y los cambios de pañal. Tengamos siempre en cuenta la temperatura de la habitación.

Concha Mena

Presidenta de ADAFA