

Unidad 2. Actividades básicas de la vida diaria de la persona adulta mayor

2.3 Higiene corporal de la o el adulto mayor

Quienes se encargan de los cuidados básicos del adulto mayor, deben prestar atención especial en mantener su higiene. Esta labor es de gran importancia, puesto que a través de los cuidados geriátricos en casa, el adulto mayor evitará posibles infecciones.

La cuidadora o cuidador del adulto mayor tiene la responsabilidad de lograr que tanto su entorno, como la persona mayor estén limpios. Este tiene como objetivo evitar olores desagradables, conseguir buenos hábitos de higiene personal y promover su autoestima a través del cuidado personalizado. De esta manera, se genera una sensación de bienestar, se mantiene la piel de la persona adulta mayor en condiciones óptimas, se estimula la circulación sanguínea, se elimina el exceso de grasa en la piel, así como también se eliminan las células muertas debido a las descamaciones continuas.



Para proceder con la higiene corporal diaria, es preciso que:

- ✓ El lugar esté provisto del espacio necesario y de las ayudas técnicas para una higiene correcta.
- ✓ El lugar debe ofrecer seguridad.
- ✓ Es preciso constatar que la temperatura de la habitación en la que se lleva a cabo la higiene sea óptima.
- ✓ Es necesario contar con los productos de higiene personal indicados para las necesidades de la o el adulto mayor, como jabones con pH neutro y cremas hidratantes especialmente formuladas para evitar irritaciones de la piel.

- ✓ En todo momento es necesario tener a mano esponjas, toallas limpias, peine, champú y demás elementos para no dejar al anciano solo.
- ✓ Durante la ducha es recomendable tener a la persona sentada y utilizar una ducha teléfono con chorro de baja presión.
- ✓ Mientras se procede con el baño, lo más indicado es decirle al adulto mayor lo que se está haciendo, e implicarlo para que haga algunas cosas por sí mismo.
- ✓ Después del lavado, es importante hacer un buen aclarado del jabón.
- ✓ Secar la piel minuciosamente.
- ✓ La zona genital requiere de particular cuidado, en la mujer, la zona vaginal debe limpiarse desde la zona anterior hacia la zona posterior para evitar transportar gérmenes hacia la vagina y la uretra; en los hombres, la zona genital debe lavarse después de cada micción, a fin de eliminar secreciones.

2.3.1 Aseo para personas mayores encamadas

Cuando la persona mayor no se puede levantar de la cama, será necesario que el cuidador o cuidadora:

- ✓ Cuente con todos los implementos antes de proceder al aseo: toallas de diferentes tamaños, recipientes con agua y jabón para distintas zonas del cuerpo, y una toalla grande para no mojar la cama.
- ✓ Cada área del cuerpo debe ser lavada separadamente, antes de proceder con la siguiente, de manera que se vaya limpiando y secando a medida que se asea cada zona, desde la cabeza hasta los pies.
- ✓ Es necesario aplicar una crema hidratante, especialmente en zonas de fácil excoriación como la espalda y los glúteos.



Se recomienda el video: Cuidando al cuidador: La higiene personal en las personas mayores.

<https://www.youtube.com/watch?v=mEp1J1lv2dg>

2.3.2 La higiene bucodental en la persona adulta mayor

Para evitar infecciones, malos olores, grietas en labios y lengua, es necesario realizar una adecuada limpieza. La higiene dental es una de las áreas que requiere mayores cuidados. Lo recomendable es que la persona mayor reciba una limpieza bucal después de cada comida.



Si el adulto mayor posee su dentadura, es necesario:

- ✓ Emplear pasta de dientes con flúor.
- ✓ Es imprescindible que se ayude a realizar una limpieza minuciosa empleando hilo dental, puesto que este alcanza las áreas donde el cepillo de dientes convencional no llega.
- ✓ El cuidador deberá lavarse las manos antes de realizar esta tarea en caso de que la persona mayor no pueda realizar la limpieza por sí misma, de ser necesario, la persona encargada empleará guantes.

En caso de que el adulto mayor use una prótesis dental, será preciso limpiarla cuidadosamente todos los días, pues este es foco de infecciones, de manera que cada parte debe limpiarse con detenimiento. Para ello:

- ✓ Se enjuagará la dentadura con abundante agua después de cada comida, y al menos una vez al día se procederá a limpiarla con la ayuda de un cepillo suave y jabón neutro.
- ✓ Es importante enjuagar muy bien la dentadura antes de colocarla en la boca.

Se recomienda el video: Cómo limpiar las prótesis dentales correctamente

<https://www.youtube.com/watch?v=V4WK8jOLnbE>

La higiene dental debe incluir visitas regulares al dentista, dado que el adulto mayor es propenso a desarrollar caries, así como al deterioro de encías y tener la boca seca debido a la disminución de la función salival. Después de la limpieza bucal debe aplicarse un bálsamo labial. Para mantener una boca sana es preciso seguir una alimentación equilibrada, la cual aporta los nutrientes necesarios que contribuyen con una buena salud.

Se recomienda el video: Salud bucal en el adulto mayor.

<https://www.youtube.com/watch?v=68JUz7DoyAY>