

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

2.4 Actividades de vestido de la persona adulta mayor

Si la o el adulto mayor es autónomo y puede vestirse por sí mismo, simplemente se le debe ayudar a seleccionar la ropa y zapatos adecuados para que él o ella misma se vista, fomentando su autonomía.

Es recomendable contar con ayudas técnicas como abrochabotones o calzadores diseñados para facilitar la tarea de vestido o desvestido de personas con problemas de movilidad.



2.4.1 Técnicas de vestido y desvestido a una persona dependiente

Vestir a una o un adulto mayor con problemas de movilidad o con discapacidad, dependerá de las capacidades funcionales y de movilidad que presente la persona dependiente.



En otros casos esto no es posible ya que la persona dependiente ha perdido la funcionalidad de sus miembros como ocurre en el caso de las personas encamadas.

Cuando una persona tiene la tarea de vestir diariamente a una persona encamada, necesita saber con exactitud lo que debe hacer, que pasos seguir de manera metódica, de esta manera, logrará vestirlo en poco tiempo, y sin correr el riesgo de causarle algún tipo de daño ya que la piel y las articulaciones de estas personas suelen ser muy delicadas.

Cómo vestir a una persona encamada

Antes de comenzar el proceso de vestir a la persona encamada, es importante informarle lo que se va a hacer para contar con su colaboración. En el caso de que la persona tenga problemas para movilizarse, de igual manera hay que explicarle que se va hacer.

Lo primero que se debe hacer es sentar al paciente (si su condición lo permite), para facilitar la tarea de vestirlo. Se recomienda iniciar por la parte superior.

- ✓ Si la prenda es cerrada, se debe introducir hasta los hombros elevando con mucho cuidado los brazos. Después, con cuidado se pasa por la cabeza, y se gira lentamente al paciente.
- ✓ Si la prenda es abierta, se debe introducir un brazo por la manga hasta llegar al hombro. Pasar por detrás de la espalda la prenda y flexionar con cuidado el otro brazo para introducir la siguiente manga. En caso de tener botones, se comienza desde abajo hacia arriba.
- ✓ Se debe tratar de estirar bien la prenda para evitar que se arrugue.
- ✓ Para la parte inferior, se puede volver a acostar al paciente.
- ✓ Colocar el pantalón o la prenda poco a poco hasta la rodilla. Primero se hace con una pierna, y luego con la otra. Para subir lo que falta de la prenda, es necesario girar al paciente de lado y hacerle flexionar un poco la rodilla para terminar de subirlo.
- ✓ Los calcetines deben ser enrollados hasta la punta, e ir desenrollándolos a medida que se van colocando.
- ✓ Finalmente para colocar los zapatos, se debe mover al paciente hasta el borde de la cama o silla.

Es necesario hacer todos estos pasos de forma cuidadosa, y lograr minimizar los riesgos de dolencias, en las personas mayores.

Características de la ropa para una persona mayor dependiente.

La ropa a utilizar por adultos mayores dependientes, debe ser:

- ✓ Holgada para darles libertad en los movimientos (evitar en lo posible prendas ajustadas, puños estrechos, y tejidos con poca elasticidad).
- ✓ Se recomienda que las prendas tengan apertura en la parte frontal y que sean elásticas.
- ✓ Entre las más usadas se encuentran, las que tienen tejidos naturales, como las prendas de algodón, ya que son fáciles de lavar, planchar y ayudan a transpirar mejor a las personas.
- ✓ Debe estar limpia y bien cuidada.



Con respecto al calzado, es importante que sean lo más cómodo posible y que no aprieten. También se debe comprobar que disponga de suela antideslizante, puedan sujetar bien el pie y no tengan cordones.

La elección del calzado, tiene como objetivo final ser acorde a la figura del pie de la persona dependiente. De esta manera, se sentirá totalmente cómodo al usarlo.