



LICEO JOSÉ VICTORINO LASTARRIA  
RANCAGUA  
“FORMANDO TÉCNICOS PARA EL M  
UNIDAD TÉCNICO-PEDAGÓGICA



## HIGIENE Y CONFORT DEL ADULTO MAYOR

### PPT N°4 CLASE CORRESPONDIENTE A SEMANA 06-04 AL 09-04-2020

- ✓ Objetivo de aprendizaje: Atender las necesidades de higiene y confort de las personas adultos mayores durante su permanencia en establecimientos de larga estadía o domicilio, aplicando los procedimientos y técnicas ergonómicas pertinentes, respetando su privacidad y grado de autonomía, creando ambientes adecuados a sus necesidades y brindando una acogida favorable en el acompañamiento
- ✓ Objetivo de la clase: Conocer los hábitos higiénicos del adulto mayor y promover el cuidado de su estado de salud.
- ✓ Clase n°4
- ✓ Docente: Valeria Venegas
- ✓ Evaluación: nota acumulativa.
- ✓ Correo: [valeria.venegas@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:valeria.venegas@liceo-victorinolastarria.cl)



## HIGIENE EN EL ADULTO MAYOR

- Los adultos mayores necesitan mantener su higiene personal con ayuda, de un cuidador , familiar o con el personal de salud.
- Para evitar posibles infecciones hay que esforzarse por hacer que el entorno de la persona mayor esté limpio antes de la higiene.
- Se debe tener varios aspectos en cuenta para garantizar el desarrollo de la higiene de una forma correcta. Se detallan a continuación:
  - 1) Mantener la limpieza del paciente, evitando malos olores.
  - 2) Conseguir buenos hábitos higiénicos.
  - 3) Fomentar la autoestima del paciente con el cuidado.



## HIGIENE BUCAL

- Las prótesis dentales hacen la vida más fácil, pero hay que extremar las precauciones y la atención en su limpieza. Otro punto que hay que tener en cuenta es que las personas mayores son más propensas a padecer caries y deterioro en los dientes y encías. Este hecho implica que haya que hacer un seguimiento más regular con el dentista para prevenir complicaciones.
- Por esto es importante recordar y educar a los adultos mayores en el cepillado de dientes después de cada comida en caso de los autovalentes y asistir aquellos que no logran realizar el procedimiento por si solos.
- Los dientes necesitan cuidarse en todos sus aspectos. De ahí que la alimentación de las personas mayores debe ser saludable y equilibrada. Al conseguir los dientes todos los nutrientes es más fácil mantener una boca sana y cuidada.



- Aunque parezca que los pequeños gestos no importan, es necesario saber que la higiene en los adultos mayores puede lograr mejorar enormemente su calidad de vida. A continuación se enumeraran los logros y beneficios que se pueden conseguir:
  - ✓ Creamos sensación de confort, bienestar, y ayudamos al descanso.
  - ✓ Eliminamos de la piel el exceso de grasa y la suciedad.
  - ✓ Eliminamos las células muertas que hay en la superficie cutánea por la descamación continúa.
  - ✓ Estimulamos la circulación sanguínea.
  - ✓ Mantenemos la piel del enfermo en buenas condiciones.



## CUIDADO DE LOS PIES

- Con el paso del tiempo, los pies de las personas mayores requieren un cuidado especial. A continuación te contamos nuestras recomendaciones para mantener unos pies saludables:
- ✓ Hidratar los pies a diario.
- ✓ Al realizar baño o ducha es necesario secar bien los pies , sobre todo los espacios interdigitales.
- ✓ Utilizar un calzado cómodo.
- ✓ Los calcetines no deben apretar y de preferencia de algodón.
- Siguiendo estas simples recomendaciones, además de visitar al médico en caso de inestabilidad o dolor, puede hacer más fácil la higiene personal para los adultos mayores . De esta manera podremos disminuir las posibilidades de una caída y, al mismo tiempo, incrementar la seguridad de los adultos mayores al andar.



# CUIDADOS BÁSICOS EN LA VEJEZ

## HIGIENE PERSONAL



HIGIENE CORPORAL



HIGIENE BUCAL



CUIDADO DE LOS PIES

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**20%**  
PROTEÍNAS

**55%**  
HIDRATOS DE CARBONO

**2 L.**  
DE AGUA DIARIOS

## HIGIENE POSTURAL



MANTENERSE ACTIVO



EJERCICIO MODERADO



EVITAR EL REPOSO EXCESIVO

## ACTIVIDAD

- Luego de haber leído atentamente las diapositivas, conteste las siguientes preguntas:
  - a) ¿Cuáles son los logros y beneficios que se consiguen con buenos hábitos higiénicos en el adulto mayor?
  - b) ¿Por qué cree usted que es tan importante en los adultos mayores la higiene bucal y de los pies?

Una vez contestadas las preguntas enviármelas a mi correo electrónico, ante cualquier duda contactarse de inmediato conmigo.

**“No hay nadie mas capaz en todo el universo que tú cuando confías en ti mismo”**

