



Liceo José Victorino Lastarria  
Rancagua  
"Formando Técnicos para el mañana"  
Unidad Técnico-Pedagógica



## **HIGIENE Y CONFORT DEL ADULTO MAYOR**

### **PPT N°5 CLASE CORRESPONDIENTE A SEMANA 27-04 AL 01-05-2020**

- ✓ 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: Comprender la importancia de las condiciones necesarias del cuarto de baño para el cuidado del adulto mayor.
- ✓ Clase n°5
- ✓ Docente: Valeria Venegas
- ✓ Evaluación: nota acumulativa.
- ✓ Correo: [valeria.venegas@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:valeria.venegas@liceo-victorinolastarria.cl)

## EDUCACION

- El personal de salud principalmente enfermeras y técnicos que se desempeñan en servicios clínicos en los diferentes niveles de atención de salud tiene como principal responsabilidad brindar cuidados de enfermería, sin embargo, éstos están estrechamente ligados a la educación para la salud, la cual favorece el desarrollo de capacidades de autocuidado tanto en los pacientes como en las familias para aumentar la autoeficacia en su cuidado. De acá viene la importancia de nuestro rol al educar a las familias con respecto a las acciones a tomar principalmente con los adultos mayores.



## COMO ADAPTAR EL BAÑO PARA UNA PERSONA MAYOR

- Antes de hacer ningún cambio, evalúa cuál es el estado del adulto mayor. tal vez haya perdido agilidad, pero aún puede caminar y moverse con algún tipo de dificultad producto de la edad. Puede ser también que necesite la ayuda de muletas, un andador o incluso una silla de ruedas para desplazarse.
- Obsérvelo y háblele a él para que le cuente como se siente y que necesita, Según sus necesidades específicas, los cambios en el baño serán más o menos profundos.



# ACONDICIONAMIENTO DE LA SALA DEL BAÑO PARA LOS ADULTOS MAYORES

- ¿Sabía que el de baño de los pacientes es uno de los lugares de la casa y/o del hospital más peligrosos para la tercera edad?
- A medida que pasan los años los adultos mayores, comienzan a perder ciertas facultades, tanto físicas como mentales, y son más susceptibles a sufrir caídas, el principal problema al sufrir una caída a esta edad son las fracturas. No obstante, se puede minimizar el riesgo si se hacen algunas reformas para adaptar el baño para una persona mayor.

**PREVENCIÓN.**  
*de caídas en*  
**ADULTOS MAYORES**

La edad es uno de los principales factores de riesgo de las caídas. Los ancianos son quienes corren mayor peligro de sufrir lesiones graves por caídas, y el riesgo aumenta con la edad.

*Las caídas pueden ocasionar:*

- Fracturas
- Pérdida del conocimiento
- Hemorragia (sangrado) interna
- Lesiones en la piel
- Inflamaciones
- Dolor intenso en la zona del golpe
- Pérdida de funcionalidad

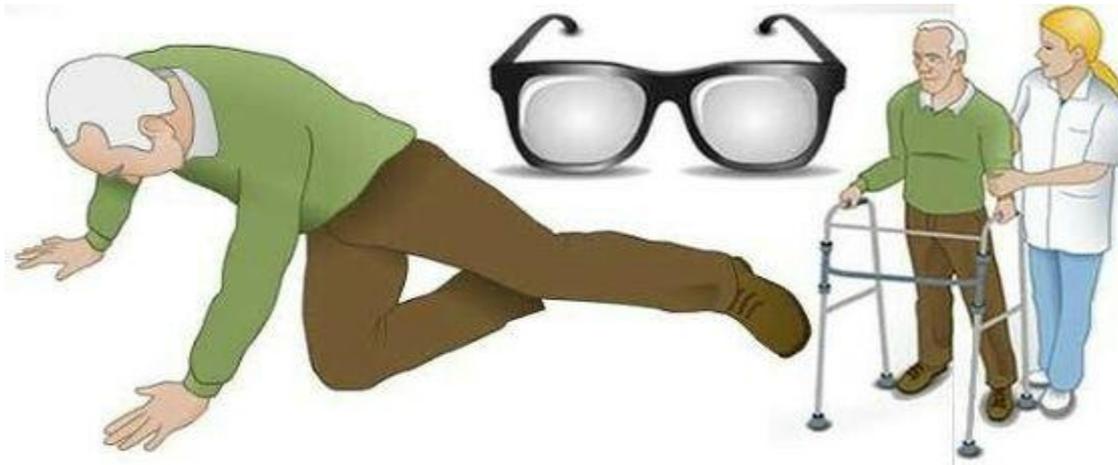
HOSPITAL PRIVADO  
UNIVERSIDAD DE CORDOBA

- **El espacio de la habitación donde se realizara el baño debe ser un espacio accesible, cómodo y amplio en la medida de lo posible en el que el adulto mayor se sientan seguro. De esa manera, se reducirá el riesgo de caídas y, además, ganarán autonomía y no se sentirán tan dependientes.**
- **Para una persona mayor, su aseo personal puede convertirse en un momento muy incómodo si no se siente a gusto en el baño y, es por ello, que tenemos que hacer todo lo posible por evitarlo.**



## SUELO ANTIDESLIZANTE

- Como ya hemos comentado, el paso de los años nos vuelve mas débiles en algunos aspectos y es clave estar alerta. Es súper importante que el suelo del baño sea de material antideslizante para evitar resbalones y las temidas caídas.
- Se recomiendan las superficies cerámicas con rugosidades, ya que evitan la acumulación de agua y tienen mejor agarre.
- Además, asegúrate de que no hay alfombrillas ni otros objetos o escalones que puedan entorpecer el paso del anciano.



## MOBILIARIO ACCESIBLE



- Si la persona mayor aún vive sola y es ella misma la que se encarga de su higiene personal, es imprescindible que pueda acceder fácilmente a los accesorios del baño, como pueden ser el toallero, el espejo, los cajones o los grifos. Deben colocarse a una altura adecuada para hacer uso de ellos con comodidad y sin peligro alguno. Poner en las murallas zonas de apoyo.
- Pequeños cambios para adaptar el baño para una persona mayor que suponen grandes beneficios.

## **INODORO**

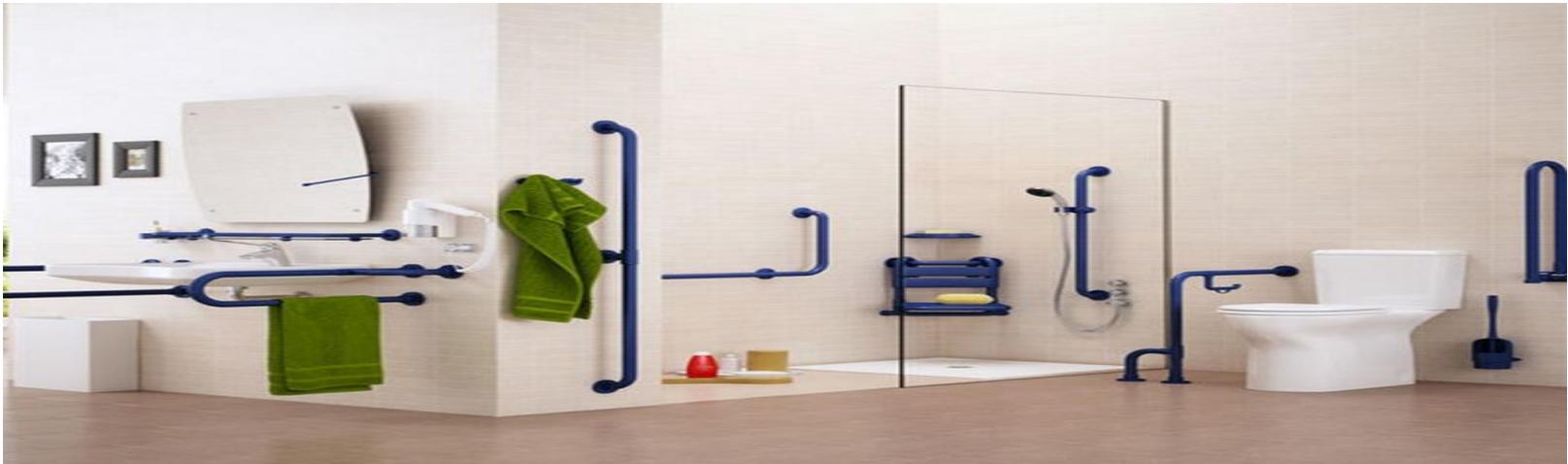
- En el inodoro también es esencial colocar apoyos laterales para que el anciano pueda agarrarse al incorporarse o agacharse y lo haga con seguridad. La altura ideal son 50 cm.
- El asiento debe estar bien sujeto para evitar caídas y ser lo más cómodo posible.

## **DUCHA**

- Se aconseja instalar un banco de ducha en su interior para que el adulto mayor pueda permanecer sentado mientras se baña. Es primordial colocar adhesivos antideslizantes en el suelo para no resbalar y cuanto más amplia sea mejor

## ILUMINACION

- Por último, pero no por eso menos importante, asegúrate de que el cuarto de baño este bien iluminado. Las personas mayores van perdiendo visión y reflejos. Evita que los muebles estén muy pegados y que no puedan moverse. Piensa que estos pequeños cambios para adaptar el baño para una persona mayor, son un mundo, un mundo mejor para nuestros mayores



## ACTIVIDAD

- En relación a lo leído en el power point responda con sus palabras las siguientes preguntas.
  1. ¿Por qué cree usted la importancia del rol del profesional de la salud a la hora de educar no solo al paciente sino también a la familia y/o comunidad?
  2. ¿Cuál es la importancia de acondicionar una sala de baño para los adultos mayores?

**“Los desafíos son los que hacen la vida interesante, y superarlos es lo que hace la vida significativa”**