



De esta actuación depende la mayoría de las enfermedades transmitidas por alimentos:

Al tocar cualquier objeto transmitimos los gérmenes que alberga en su superficie.

- No fumar mientras se prepara la comida
- cuidar la limpieza de utensilios, bayetas y superficies
- No consumir huevos crudos
- No usar los adobos empleados con alimentos crudos para los alimentos cocinados.

CONCENTRACIÓN DE LA LEJÍA EN gr, DE CLORO POR LITRO (dato que figura en el envase)	CANTIDAD DE AGUA A CLORAR (LITROS)			
	2	4	8	16
Lejía de 40 gr de cloro / litro	10 gotas	1 c.c.	2 c.c.	4 c.c.
Lejía de 80 gr de cloro / litro	5 gotas	10 gotas	1 c.c.	2 c.c.
Lejía de 100 gr de cloro / litro	1 gota	8 gotas	16 gotas	32 gotas

Conservación

- Descongelar los alimentos en la nevera o microondas, no a temperatura ambiente.
- No volver a congelar alimentos descongelados.
- Mantenga los envases limpios y en buen estado, y no olvide cerrarlos al conservar los alimentos.

3. LA ALIMENTACIÓN

MANUAL BÁSICO DE LA COCINA

Recomendaciones básicas antes de cocinar

Cuidar la imagen personal

- Las manos y uñas deben estar completamente limpias
- El delantal y los trapos de cocina también deben estar completamente limpios, aunque lo recomendable sería utilizar rollos de papel.
- Llevarlos a casa en un corto periodo de tiempo.
- La mesa de trabajo, al igual que los otros utensilios que utilicemos, se deben mantener siempre limpios.

Limpieza de frutas y verduras

- Eliminar los restos de tierra y parásitos bajo el chorro del agua.
- Desinfectar las verduras sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía, de uso doméstico, durante 15 minutos.
- Aclarar bien y dejar escurrir.
- Con la fruta se ha de seguir el mismo procedimiento aunque la cantidad de lejía a utilizar, debe ser inferior (3-4 gotas por litro de agua).



Clasificación de las verduras

Frutos: pimientos, pimientos picantes, guindillas, "tomatigues de ramallet", berenjenas, aceitunas, alcaparras, calabacines, calabazas, etc.

Bulbos: ajos, cebolletas, cebollas.

Raíces: rábanos, rabanitos, zanahorias

Hojas: acelgas, espinacas, lechugas, escarolas

Coles: coliflor, col borrachona

Inflorescencias: alcachofas, alcaparras

Tallos jóvenes: "fonoll marí", espárragos, "comes-rotges"

Tubérculos: patatas, boniatos

Legumbres verdes: habas, guisantes, tirabeques, judías verdes

Legumbres secas: judías, garbanzos, lentejas, habas

Clasificación de frutas por temporada

- **Primavera:** fresas, nísperos.
- **Verano:** algarrobas, piñones, almendras, higos, higos chumbos, albaricoques, sandía, melón, ciruelas, moras, peras, cerezas.
- **Otoño:** uvas, madroños, granadas, membrillos, níscolas, manzanas.
- **Invierno:** naranjas, limones, mandarinas, clementinas.

3. LA ALIMENTACIÓN

Como tratar los productos congelados

- 1 No se debe perder nunca la cadena de frío
- 2 No descongelar a temperatura ambiente
- 3 Descongelar a temperatura de refrigeración cubriendo con un film transparente el género y procurando que no estén juntos alimentos ya cocinados para evitar, de esta manera, una posible contaminación cruzada.
- 4 Realizar el mismo procedimiento para descongelar los alimentos crudos.

Frituras

- Es muy importante saber que después de haber hecho cualquier fritura, hay que tirar el aceite.
- Las grasas se queman a temperaturas altas convirtiéndose en tóxicas, siendo perjudiciales para la salud.
- Nunca se deben de mezclar las diferentes grasas.
- La mejor grasa para freír es la de aceite de oliva.



MANUAL BÁSICO DE COCINA

Peso calculado para una ración

CARNE Y PESCADO	
GENERO	CANTIDAD
Muslo de pollo	200 grs.
Pechuga, pavo ó pollo	100 grs.
Filete de ternera	100 grs.
Hamburguesa	90 grs.
Ternera guisada	150 grs.
Merluza filete	150 grs.
Merluza rodaja	150 grs.
Huevos en tortilla	1 huevo + 1 clara
Huevos cocidos	1 huevo + 1 clara
Croquetas	5 unidades
Empanadillas	3 unidades

3. LA ALIMENTACIÓN

MANUAL BÁSICO DE COCINA

Peso calculado para una ración

LEGUMBRES, ARROCES Y PASTAS	
GENERO	CANTIDAD
Lentejas	60-80 grs
Garbanzos	80 grs
Alubias	80 grs
Espaguetis	100 grs
Macarrones	100 grs
Canelones	3 piezas
Raviolis	5-8 unidades
Arroz	100 grs
Arroz de guarnición	40-50 grs
Pastas de guarnición	40-50 grs
Legumbres de guarnición	40-50 grs



MANUAL BÁSICO DE COCINA

Peso calculado para una ración

LEGUMBRES, ARROCES Y PASTAS		
GENERO	EN SUCIO	EN LIMPIO
Acelgas	200 grs	160 grs
Alcachofas	400 grs	250 grs
Apio	200 grs	190 grs
Berenjenas	190 grs	175 grs
Calabacines	190 grs	175 grs
Coles de Bruselas	200 grs	180 grs
Coliflor	300 grs	150 grs
Espárragos	150 grs	99 grs
Guisantes	325 grs	215 grs
Habas	400 grs	200 grs
Judías verdes	300 grs	270 grs
Setas	250 grs	170 grs
Tomates	250 grs	240grs
Zanahorias	200 grs	180 grs
Tirabeques	120 grs	
Pimientos verdes	180 grs	160 grs
Pimientos rojos	180grs	160 grs

3. LA ALIMENTACIÓN

Generalidades a tener en cuenta antes de cocinar las verduras

Cocidas

- Cocer con el agua necesaria
- Evitar su recalentamiento
- Cocinarlas al vapor, a ser posible

Asadas

- Hacerlas al horno una vez limpias
- Hacerlas a la parrilla en el caso de berenjenas, calabacines y pimientos.

Sopas, purés y cremas

- Lavar la verdura, sazonarla y cocinarla
- Triturarlas y servir las
- En épocas estivales servir las frías o templadas y en invierno servir las calientes.



3. LA ALIMENTACIÓN

Recetas

Fondo blando o caldo

Ingredientes para 6 raciones:

500 grs. de gallina o pollo
200 grs. de huesos de ternera
1 zanahoria
1 cebolla
1 brote de apio
100 grs. de tomates
1 puerro

Elaboración:

- Limpiar todas las verduras y cortarlas en trozos regulares.
- Lavar la carne.
- Preparar una olla o cacerola con agua fría, hasta llegar a las 2/3 partes.
- Agregar la carne.
- Poner el fuego al máximo hasta que arranque a hervir. Reducir el fuego manteniendo el hervor.
- A la mitad de la cocción añadir las verduras. Dejar cocer como mínimo durante 2 horas.
- Durante la cocción espumar para que el caldo quede limpio de impurezas.
- Colar el caldo pasándolo por un colador. Dejar enfriar a temperatura ambiente y guardar en frigorífico hasta su consumo.

NOTA: Este caldo es base de sopas y arroces.



Fumet de pescado

Ingredientes para 6 raciones:

600 grs. de jarret
1 cebolla
1 zanahoria
1 tomate
perejil o hinojo
3-4 dientes de ajos
2 litros de agua
Un chorrito de aceite
1 cucharadita de pimentón

Elaboración:

- Lavar el pescado, colocarlo en la olla y cubrir con agua fría.
- Lavar las verduras, trocearlas de forma regular e incorporarlas.
- Ponerlo al fuego.
- Espumar cuando empiece a hervir.
- Añadir un poco de aceite de oliva.
- Dejar hervir a fuego moderado durante 30-40 minutos.
- Pasar por un colador chino exprimiendo bien las verduras y el pescado.

NOTA: Este caldo es base de sopas y arroces.

3. LA ALIMENTACIÓN

Recetas

Puré de verduras y pollo

Ingredientes para 6 raciones:

- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 brote de apio
- 1 puerro (sólo lo blanco)
- 400 grs. de patatas
- 300 grs. (1 manojo) de acelgas o espinacas
- 600 grs. de pollo hervido y limpio
- 200 grs. calabacín
- Caldo o agua

Elaboración:

- Limpiar y trocear todos los ingredientes.
- Poner a hervir agua o caldo (no mucha cantidad). Añadiremos agua si es necesario.
- Incorporar todas las verduras, menos las espinacas.
- Dejar cocer a fuego moderado unos 30 minutos aproximadamente.
- Añadir las espinacas y la carne.
- Dejar hervir 10 minutos.
- Comprobar que todos los ingredientes están cocidos.
- Triturar y pasar por el colador chino.

NOTA: Podemos sustituir el pollo por pescado, ternera picada o huevos. Si elaboramos el puré con agua, es aconsejable añadir un poco de aceite de oliva.



Fruta triturada

Ingredientes para 2 raciones:

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 plátano
- 1/4 litro de zumo

Elaboración:

- Lavar la fruta, dejándola sumergida en agua con unas gotas de lejía durante 15 minutos.
- Pelar, trocear, añadir el zumo y triturar.

NOTA: Podemos incorporar otras clases de frutas como melón, sandía, etc. según temporada.

No se debe guardar sobrantes ya que pierdan las vitaminas y además se oxidan.

Es recomendable añadir unas gotas de limón antes de triturar.

3. LA ALIMENTACIÓN

Recetas

Crema de verduras

Ingredientes para 6 raciones:

200 grs. de zanahorias
1 puerro
1 cebolla
1 ramita de apio
400 grs. de patatas
200 grs. de guisantes
200 grs. de calabacín
400 grs. de acelgas
1 trocito de canela en rama
1 decilitro de aceite de oliva
Caldo o agua

Elaboración:

- Limpiar y cortar las verduras en trozos regulares.
- Rehogar en una cacerola con el aceite, la cebolla, los puerros y las zanahorias con poco fuego de 8 a 10 minutos.
- Cubrir de agua o caldo y añadir el resto de verduras.
- Dejar hervir unos 30 minutos, comprobar que todos los ingredientes estén cocinados.
- Triturar todo el conjunto con el túrmix. Pasar por el colador chino. Tiene que quedar con una textura consistente.
- Es optativo añadir un poco de leche o de nata.

NOTA: Si guardamos un sobrante de comida, tiene que estar bien cubierto con la tapadera del recipiente o utilizando film y antes de consumirlo, tenemos que hacerlo hervir unos minutos.



Caldo corto de pescado

Ingredientes para 6 raciones:

900 grs. de merluza
1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro (la parte blanca)
3 dientes de ajos
1 par de ramas de perejil

Elaboración:

- Lavar y cortar las verduras en juliana o a dados.
- Ponerlas a hervir unos 10 minutos cubriéndolas de agua y a fuego moderado.
- Colocar la merluza en una cacerola, sazonada con sal y pimienta blanca.
- Repartir las verduras por encima del pescado.
- Hacerlo hervir, muy suave, de 10 a 15 minutos.
- Añadir perejil picado y un poco de aceite de oliva.

3. LA ALIMENTACIÓN

Recetas

Pan cuit

Ingredientes para 6 raciones:

- 1/2 decilitro de aceite
- 3 dientes de ajos
- 2 piezas de tomates pelados
- 8 unidades de galletas de Inca
- 4 huevos
- 1 litro de agua o caldo

Elaboración:

- Lavar, pelar y cortar los tomates a dados.
- Calentar el aceite en una cacerola.
- Incorporar el ajo picado y dorar ligeramente, teniendo especial cuidado de que no se queme, retirando la cacerola del fuego si es necesario.
- Agregar el tomate y sofreír unos 5 minutos.
- Añadir una cucharadita de pimentón y cubrir con agua o caldo.
- Dejarlo hervir unos minutos, agregar las galletas de Inca desmenuzadas, mover con la varilla e incorporar los huevos batidos.
- Mezclar bien, sazonar y servir bien caliente.



Lentejas

Ingredientes para 6 raciones:

360grs. de lentejas
200grs. de cebollas
1 zanahoria
1 cabeza de ajos
300grs. de calabacín
300grs. de patatas
300grs. (1 manojo) de espinacas
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón
1 decilitro de aceite de oliva
1 ramita de apio

Elaboración:

- Lavar todos los ingrediente por separado.
- Cortar las verduras a dados, menos las espinacas.
- Incorporarlas junto con las lentejas, los ajos, el laurel, pimentón y aceite.
- Cubrir de agua fría y cocer a fuego moderado de 30 a 40 minutos.
- Añadir las espinacas cortadas en trozos regulares, dejar hervir 10 minutos más.
- Comprobar que todos los ingredientes estén cocinados, sazonar y dejar reposar.

NOTA: Añadiendo arroz a las legumbres obtendremos un alimento muy completo.

3. LA ALIMENTACIÓN

Recetas

Puré de patatas

Ingredientes para 6 raciones:

1 1/2 Kg. de patatas
1 1/4 litro de leche
50 grs. de margarina
Un pellizco de nuez moscada

Elaboración:

- Lavar y pelar las patatas.
- Ponerlas a hervir con un poco de sal de 20 a 30 minutos, hasta que estén cocidas.
- Pasarlas por el pasa-purés incorporando la leche bien caliente, la margarina y nuez moscada.
- Ponerlo un par de minutos al fuego y sazonar.

NOTA: La textura ha de quedar espesa.



Tumbet

Ingredientes para 6 raciones:

300 grs. de patatas
200 grs. de berenjenas
200 grs. de calabacín
200 grs. de pimientos verdes o rojos
300 grs. de tomates
1 hoja de laurel
4-5 dientes de ajos
Aceite

Elaboración:

- Lavar las verduras y patatas. Cortar a rodajas la patata, la berenjena y el calabacín, el pimiento a trozos y el tomate a dados.
- Poner aceite al fuego, freír las patatas dejándolas tiernas. Sacarlas escurriendo el aceite y colocarlas en una bandeja.
- Hacer lo mismo con la berenjena y el calabacín e ir colocándolo por capas.
- Freír el pimiento y añadirlo al resto.
- Freír los ajos y añadir el tomate, la hoja de laurel, dejarlo unos 10 minutos. Cubrir el conjunto con el tomate frito.
- Confitar unos minutos al horno.

NOTA: La berenjena hay que ponerla en agua y sal durante unos minutos para evitar que se oxida y al tomate añadirle un poco de azúcar para quitarle la acidez.

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN





LA HIGIENE

Una higiene correcta y el buen cuidado de la imagen son elementos fundamentales para la salud, la dignidad individual y la autoestima de uno mismo.

La higiene debe adaptarse a las necesidades de la persona cuidada ya que puede presentar:

- Disminución de la movilidad
- Comportamiento agitado
- Falta de voluntad para colaborar
- Estar encamado
- Tener el baño lleno de obstáculos o no adaptado

Potenciar la colaboración de la persona en su autocuidado

LA HIGIENE EN EL BAÑO O LA DUCHA

- Preparar todo antes de empezar y explicar lo que se va a hacer.
- Prevenir las caídas al entrar y salir de la ducha. Se deberá poner una goma antideslizante dentro de la bañera y otra fuera de ella.

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

- Verificar la temperatura del agua y evitar las corrientes de aire.
- Facilitar y enseñar la correcta utilización de los utensilios de aseo.
- Utilizar una silla dentro de la ducha/ bañera si no tolera bien la bipedestación (estar de pie) o coloque una barra en la pared.
- Crear rutinas y estar atento a las sugerencias que le pueda hacer su familiar.
- Secar minuciosamente la piel, especialmente en la zona de pliegues, e hidratar a continuación.

No deje a la persona que cuida sola en el baño
Respete su intimidad

LA HIGIENE EN LA CAMA

- Preparar todo antes de empezar y explicar lo que se va a hacer.
- Verificar la temperatura del agua y evitar las corrientes de aire.
- Retirar el camisón o pijama a la persona y tapar con una toalla o sábana para preservar su intimidad.
- Limpiar el cuerpo por partes.



La higiene debe seguir una pauta descendente:

- Cara y cuello
- Tórax, brazos y manos
- Piernas y pies
- Espalda
- Zona genital



Con la persona boca arriba, lavar y secar: cara, cuerpo, tórax, brazos, manos, piernas, pies y zona genital.

- En la mujer: Lavar y secar genitales SIEMPRE DE DELANTE HACIA ATRÁS para evitar arrastrar gérmenes desde el ano.
- En el hombre: Lavar y secar bien el prepucio, para evitar infecciones.

Con la persona de lado, lavar y secar: espalda, glúteos y parte posterior de la zona genital.

- Recoger la sábana inferior en forma de rodete junto a su cuerpo. Extender una sábana enrollándola hasta la mitad colocando la parte enrollada junto a la persona.
- Girar al paciente hacia el lado contrario, recoger la sábana sucia y tirar de la limpia, que estaba enrollada, ajustándola bien al colchón para evitar arrugas.
- Examine la piel, especialmente las prominencias óseas, buscando zonas enrojecidas, ampollas o erosiones (signos de ulcera por presión).

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

- Hidratar el cuerpo.
- Los espacios interdigitales de las manos y de los pies, deben secarse escrupulosamente. Aproveche para cortar las uñas.

LA HIGIENE DEL CABELLO

- Mantener el cabello corto y en un estilo fácil de cuidar, siguiendo la costumbre de la persona.
- Cepillar el pelo todos los días, estimulará la circulación capilar.
- Lavar la cabeza, como mínimo una vez a la semana. Si es imposible lavar el cabello, considerar el uso de un champú seco.
- El secado se realizará con toallas o con secador a temperatura media.

Si debe lavar el cabello en la cama, es más fácil hacerlo entre dos personas ,siguiendo las siguientes pautas:

- Colocar a la persona con la cabeza fuera de la cama.
- Colocar una bolsa grande debajo de la cabeza, dejándola caer dentro de un cubo o palangana.
- Sujetar la cabeza en la zona del codo con una mano y con la otra, enjabonar la cabeza.
- Enjuagar con abundante agua tibia.
- En caso de que no pueda movilizar bien el cuello, colocarle un lavacabezas hinchable.



LA HIGIENE DE LAS MANOS

Las manos sucias y contaminadas son un eslabón importante en la transmisión de enfermedades.

Lavar las manos después de defecar, antes de manipular los alimentos y después de estar en contacto con cualquier elemento contaminado.

LA HIGIENE DE LA BOCA

- Cepillar los dientes o la prótesis después de cada comida y al acostarse.
- Cepillar la lengua y el paladar. Evite la sequedad bucal aplicando aceite vegetal en la lengua y el paladar.
- Aplicar cacao o crema hidrosoluble, para evitar la sequedad labial.

Mantenimiento de la prótesis

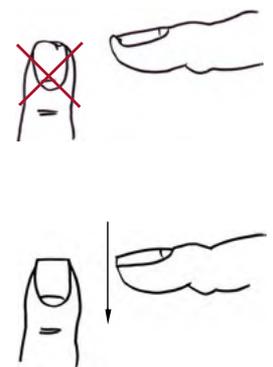


- Enjuagar bien la boca antes de colocar la prótesis dental.
- Debe colocarse por las mañanas y debe retirarse por la noche.
- Debe guardarse en un recipiente de plástico, sumergida en agua.

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

LA HIGIENE DE LOS PIES Y UÑAS

- Cortar las uñas siempre en línea recta o limarlas para evitar que alguna punta lesione el dedo de al lado.
- Si las uñas son excesivamente duras, limarlas después de la higiene
- Si su familiar es diabético, extreme las precauciones en el secado interdigital.
- Vigilar la coloración de las uñas, si cambia de color consultar con su médico o enfermera



Recuerde su visita periódica al podólogo

EL AFEITADO Y LA HIGIENE DE LOS OJOS NARIZ Y OREJAS

- Afeitado: Es recomendable la utilización de maquinilla eléctrica en lugar de cuchillas o navaja.
- Los ojos y nariz se deberán lavar con agua o con solución salina, retirando las secreciones que encontremos mediante gasas o pañuelos de papel.
- Las orejas las limpiaremos como cualquier otra zona del cuerpo. Nunca debemos introducir objetos punzantes evitando el uso de bastoncillos.



EL VESTIDO Y CALZADO



- La ropa debe ser ropa cómoda y amplia con las aperturas, preferiblemente, por delante y la cintura elástica.
- Cambiar los botones pequeños por otros más grandes o velcro® .
- Poner una anilla o cinta si hay cremalleras, para que puedan subirla y bajarla más fácilmente.
- Evitar las compresiones perjudiciales para la circulación (calcetines, medias muy ajustadas, etc.).

Si existieran problemas de movimiento o desequilibrio, se le deberá vestir sentado.

Si uno de los brazos estuviera limitado, introduciremos este primero y después el otro. Se deberá actuar igual con la extremidad inferior.

Recomendaciones para vestir a una persona dependiente:

- Respetaremos sus costumbres y preferencias
- Prepararemos la ropa por orden de colocación.
- Daremos órdenes sencillas y respetaremos el tiempo que necesiten, fomentando siempre su colaboración dentro de sus posibilidades.

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

Si la persona necesita ser vestida en la cama, colocaremos primero la ropa de la parte inferior del cuerpo, después la superior. Una vez puestas las prendas, giraremos a la persona para ajustarlas bien.

- El calzado debe ser transpirable (preferiblemente de piel) y ajustarse correctamente; es aconsejable que se ate con cordones.
- Se recomienda comprar el calzado a última hora de la tarde, cuando el pie pueda estar hinchado. El zapato deberá tener la anchura suficiente para evitar presiones.
- El tacón recomendado será entre 2-4 cm. Si se usan plantillas, deben ser iguales a la parte interna del zapato para evitar compresiones.

Antes de ponerse los zapatos hay que inspeccionarlos por dentro para verificar que no haya irregularidades como pliegues, grietas, clavos, piedras, etc.

AYUDAS TÉCNICAS EN LA HIGIENE

Para la ducha



Para la bañera



Grifos monomando para lavabo





Consejos en el cuarto de baño

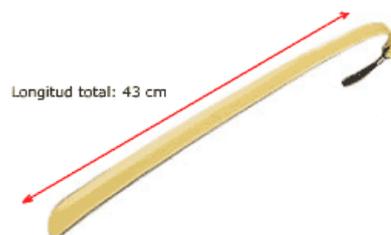
- Poner alfombras o pegatinas antideslizantes dentro y fuera de la bañera.
- No utilizar estufas de butano. Es aconsejable utilizar un calefactor alejado de posibles salpicaduras.
- No utilizar zapatillas muy holgadas o en chancla para evitar caídas
- Se deberá tener una buena iluminación en el baño ya que evitaremos tropiezos.

AYUDAS TÉCNICAS PARA VESTIRSE

Abotonador



Calzamedias y Calzadores



Cordones



4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

CUIDADOS DE LA PIEL

El cuidado de la piel es básico en cualquier persona, pero se hace imprescindible en aquellas que tienen un problema de salud, como es el caso de un encamamiento prolongado, una convalecencia o una disminución de la movilidad ya que, en gran medida, conseguiremos evitar las lesiones de la piel. En este apartado abordaremos el cuidado de la piel desde el punto de vista de la prevención de las úlceras por presión.

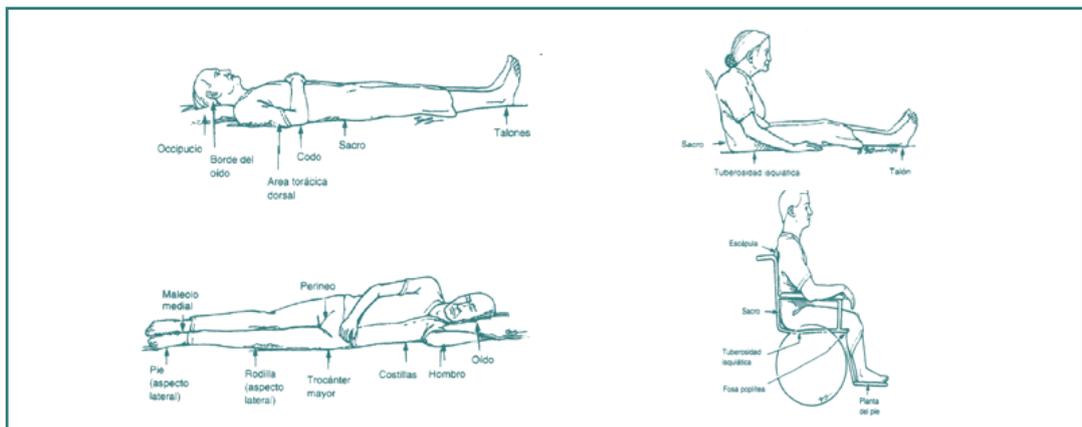
Definición de Úlcera por Presión

Es una lesión de origen isquémico (falta de riego sanguíneo) que está localizada en la piel y tejidos subyacentes (por debajo de la piel) que se produce por presión o fricción prolongadas entre la piel y un plano duro.

Factores de riesgo

- Alimentación inadecuada
- Mal estado de la piel
- Déficit de movilidad
- Incontinencia en la eliminación: urinaria y/o fecal
- Edad
- Patologías asociadas

Puntos susceptibles de aparición de las úlceras



Clasificación de las úlceras

- **Estadio I:** afecta a la epidermis; hallaremos un enrojecimiento de la piel a pesar de aliviar la presión de la zona.
- **Estadio II:** se manifiesta a través de una falta de continuidad de la piel ya que afecta a la epidermis y a la capa superior de la dermis; encontraremos la piel erosionada y posiblemente algún flictena (ampolla).
- **Estadio III:** afecta a la parte más profunda de la dermis por lo que visualizaremos una herida en forma de cráter.
- **Estadio IV:** se pierde totalmente el grosor de la piel y la herida afecta a estructuras internas como pueden ser el músculo y el hueso.

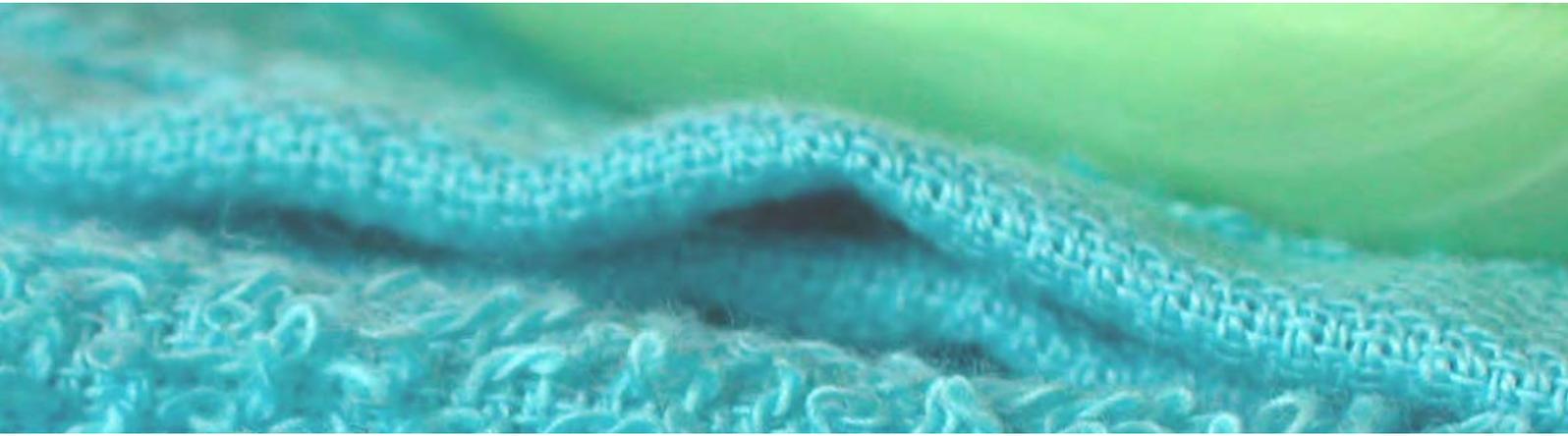
4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

Cuidados generales

- **Alimentación e hidratación.** La dieta debe ser sana y equilibrada, siendo la ingesta de líquidos, salvo prescripción facultativa, de un litro y medio al día.
- **Higiene corporal.** Realizarla con jabón neutro inspeccionando todas las zonas de riesgo para detectar los signos que provocan la aparición de la úlcera.
- **Protección de la piel.** Utilizar aceite de almendras, crema hidratante o ácidos hiperoxigenados, dando un pequeño masaje circular con especial cuidado en las prominencias óseas ya que son zonas susceptibles de desarrollar una úlcera.
- **Superficies para aliviar la presión.** Deben utilizarse cuando existe algún riesgo de desarrollar una úlcera. Los colchones, cojines y protecciones de talones y codos, deben ser homologados.

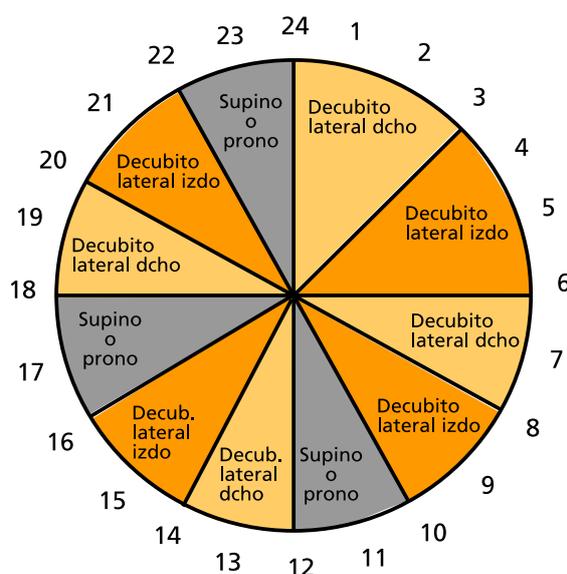
Mobilización

- En pacientes encamados, deberá realizarse cada tres o cuatro horas respetando el descanso nocturno.
- Si está sentado, los cambios deberán ser cada media hora o cada hora, no debiendo permanecer más de dos horas sentado.



Cambios posturales

- Decúbito supino (boca-arriba): colocar almohadas o cojines debajo de la cintura, debajo de los muslos y debajo de las piernas para proteger coxis y talones.
- Decúbito lateral derecho /izquierdo (de lado): Mediante la colocación de almohadas/cojines entre las rodillas y los talones, se protegerán los trocánteres (parte saliente del fémur dónde se inserta con la cadera), la parte externa e interna de las rodillas, así como los tobillos.
- Decúbito prono (boca-abajo): Poner cojines y almohadas debajo del abdomen, de los muslos, de las piernas y de los tobillos para proteger los dedos de los pies, las rodillas y las caderas.



4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

Precauciones especiales

Si la persona que cuidamos es portadora de:

- Sonda vesical. Realizar higiene meticulosa en la zona de inserción procurando el secado total de la zona, realizar movimientos circulares de la sonda con suavidad.
- Sonda nasogástrica. Realizar una higiene a diario y cambiar el autoadhesivo que la sujeta; movilizar la sonda 1 cm. de dentro hacia fuera, para evitar pequeñas ulceraciones en la mucosa gástrica.
- Mascarilla de oxígeno o gafa nasal. Especial cuidado con las gomas de sujeción en la orejas y en la zona de la nariz y del resto de la cara.
- Contención física. Las sujeciones deberán ser homologadas y estar acolchadas .

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

Si a pesar de haber hecho una buena prevención aparece:

- Enrojecimiento en la zona de roce, nos encontraremos ante un Estadio I.
- Erosión o flictena (ampolla), estaremos ante un Estadio II;
- Dolor manifestado verbalmente o gestualmente.

Contactar con la enfermera de referencia para que nos marque nuevas pautas de actuación



LA ELIMINACIÓN

La eliminación es una de las actividades básicas más importantes en la vida de la persona. La incontinencia es uno de los síndromes geriátricos más prevalentes y, a pesar de no poner en peligro la vida de la persona, provoca una gran repercusión en la adaptación del paciente a su entorno social y/o laboral ya que origina, tanto en el propio enfermo como en su familia, sentimientos de vergüenza y de culpa.

EL ESTREÑIMIENTO

Causas

- La inmovilidad
- La disminución de la ingesta hídrica o de líquidos
- Una mala alimentación
- Tomar medicamentos como opiáceos, antidepresivos, etc.

Prevención

- Automasaje abdominal o masajes pasivos
- Beber a diario 1500cc de líquidos
- Alimentación equilibrada y aporte de fibra
- No ignorar el reflejo de la defecación e inculcar el hábito

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

LA INCONTINENCIA

Es la pérdida de orina y/o de heces de manera involuntaria y regular.

Cuidados I

Medidas socioambientales. Son las que están relacionadas con la movilidad y la memoria

- Identificar el acceso y la puerta del aseo
- Buena iluminación y si es necesario, poner detector de movimiento
- Cama no muy alta para facilitar a nuestro familiar subir y bajar
- Incorporar un elevador del wc para facilitarle el movimiento
- Si presente alguna alteración en la comunicación verbal, poner un timbre o alguna señal acústica
- Asegurarnos que tiene una cuña o una botella cerca si nuestro familiar permanece encamado.

Cuidados II

Medidas personales. Están relacionadas con el aseo y la buena imagen

- Mantener una buena higiene



- Evitar humedad:
 - Pañales y/o absorbentes
 - Colectores
 - Salvacamas
 - Obturadores anales
- Proteger la piel
- Observar la piel para evitar úlceras por presión
- No restringir la ingesta de líquidos
- Facilitar una vestimenta fácil de quitar y poner
- Extremar los cuidados si se es portador de sonda vesical:
 - Limpiar la inserción de la sonda dos veces al día con jabón neutro
 - Mantener la bolsa siempre por debajo del nivel de la vejiga
 - Vaciar dos o tres veces al día el contenido de la bolsa

Cuidados III

Técnicas de modificación de la conducta. Están encaminadas a modificar malos hábitos.

- Motivar a nuestro familiar elogiándole todos sus logros.
- Inculcar hábitos de evacuación pautando intervalos fijos para ir al cuarto de baño.
- Fomentar el ejercicio físico.

4. HIGIENE, CUIDADOS DE LA PIEL Y ELIMINACIÓN

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

Signos y síntomas urinarios

- Portador de sonda vesical.
 - Si aparece fiebre.
 - Si después de 8 horas no sale orina por la sonda.
 - Si la orina es muy espesa, turbia y maloliente.
 - Si hay presencia de sangre en la orina.
 - Dolor abdominal agudo.
- No portador de sonda vesical, vigilar los mismos signos anteriores, además de:
 - Si nuestro familiar manifiesta la necesidad de orinar continuamente incluso después de haber orinado.
 - La aparición de sensación de quemazón o dolor antes o después de la micción.

Signos y síntomas intestinales

- Si aparece dolor abdominal agudo, náuseas y / o vómitos.
- Si persiste una diarrea a pesar de una dieta astringente y además aparece fiebre.



- Si las heces son de color negro sin que haya motivo para ello (por ejemplo estar tomando hierro) o si hay presencia de sangre en las mismas.
- Ante un cambio repentino, sin causa aparente, en los hábitos intestinales.

Ayudas técnicas

- Sillas WC, evitan el desplazamiento hasta el cuarto de baño a la persona incontinente con problemas de movilidad
- Barras y cuadros, ofrecen soporte para sentarse y levantarse fácilmente del inodoro
- Elevadores, su principal función es facilitar la acción de sentarse y levantarse del inodoro a personas con poca movilidad



5. MOVILIZACIÓN Y SEGURIDAD





Causas de la inmovilidad

El movimiento es un componente esencial en la vida del hombre, cuyos sistemas corporales funcionan con mayor eficacia si permanece activo.

Hay momentos en la vida en los que la actividad física puede verse limitada, por lo que resulta de vital importancia conocer las causas, las consecuencias y los mecanismos de prevención de la inmovilidad.

La principal causa es el encamamiento, pero también son causas de inmovilidad las siguientes:

- Varios tipos de enfermedades.
- Demencias.
- Trastornos de la marcha
- Exceso de peso.
- Estados depresivos.
- Algunos fármacos.
- Problemas con los pies.
- Exceso de horas de sueño

5. MOVILIZACIÓN Y SEGURIDAD

Hay que favorecer la movilidad

El ejercicio mejora todos los aspectos de salud de la persona

- Mejora la condición muscular.
- Evita malas posturas.
- Favorece la independencia.
- Favorece las relaciones sociales.
- Aumenta la autoestima.

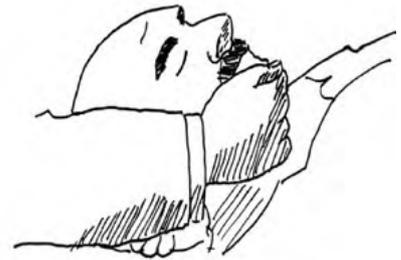
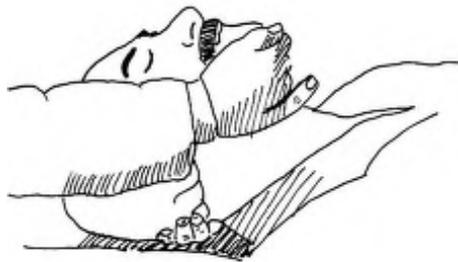
Ayuda en la movilización

Recomendaciones generales:

- Evitar en lo posible el encamamiento
- Efectuar los ejercicios una vez al día.
- No realizar los ejercicios después de las comidas, esperar al menos 2 h.
- Es mejor por la mañana, antes del desayuno, o por la tarde
- Deben efectuarse de forma constante y progresiva
- No es necesario efectuar todos los ejercicios a la vez.
- Seguir indicaciones médicas, avisar si hay problemas.

Ejercicios de movilidad pasivos para la persona encamada

EJERCICIOS DE CUELLO



En decúbito supino sin almohadas, con una mano sostenga la nuca, y con la otra la barbilla. Extienda el cuello moviendo la cabeza hacia atrás de modo que mire hacia el techo. a continuación lleve la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla llegue tan cerca del tórax como sea posible sin provocar molestias. Repita el ejercicio el número de veces prescrito.

EJERCICIOS DE HOMBRO



Estire el brazo



Levante el brazo

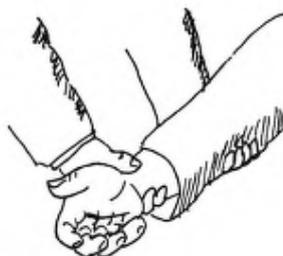
5. MOVILIZACIÓN Y SEGURIDAD

EJERCICIOS DE HOMBRO

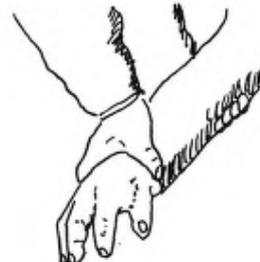


EJERCICIOS DE ANTEBRAZO

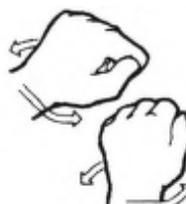
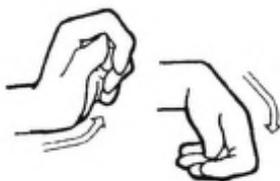
Gire la palma hacia arriba



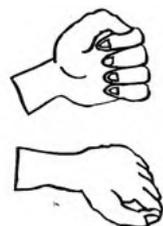
Gire la palma hacia abajo

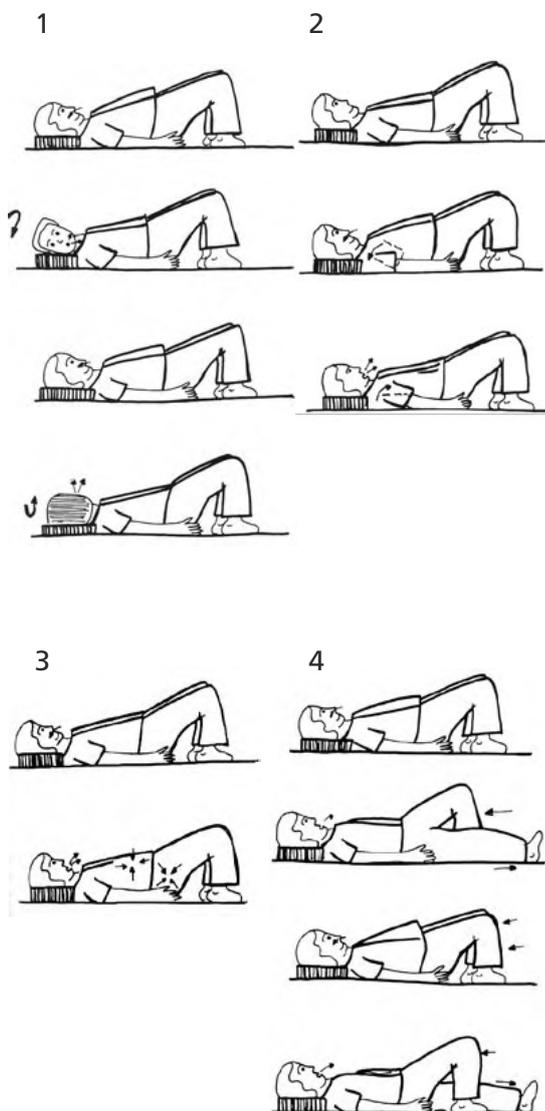


EJERCICIOS DE MUÑECA



EJERCICIOS DE DEDOS





a) Tipos de estiramiento

1. Posición: decúbito supino, piernas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, pequeña almohada debajo de la cabeza mirando al frente.

Ejercicio: Inspirar en posición de relax, soplar, girar la cabeza hacia la derecha, alterando ambos lados.

2. Posición: igual postura que el anterior ejercicio.

Ejercicio: inspirar, dirigir hombros hacia atrás, intentando juntar escápulas, soplar y relajar.

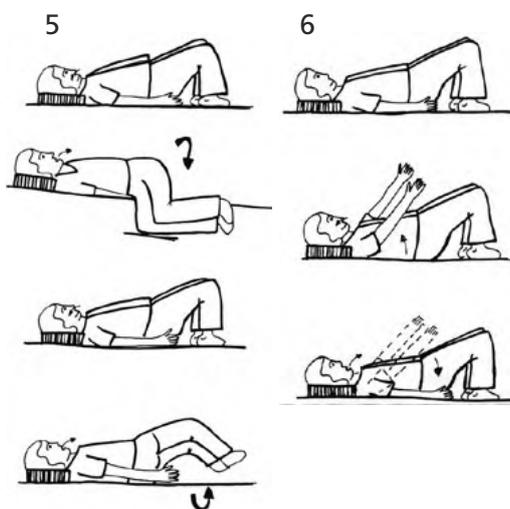
3. Posición: decúbito supino, piernas flexionadas, brazos a lo largo del cuerpo, pequeña almohada debajo de la cabeza.

Ejercicio: Inspirar en posición de relax, y al soplar apretar la barriga y nalgas al mismo tiempo hacia adentro

4. Posición: igual postura que el anterior ejercicio.

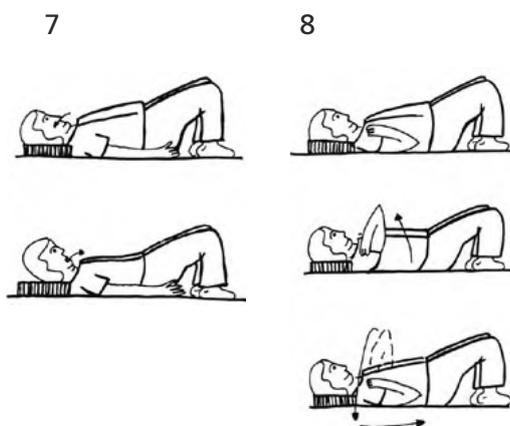
Ejercicio: inspirar relajado, soplar, estirar y doblar de manera alterna da ambas piernas.

5. MOVILIZACIÓN Y SEGURIDAD



5. Posición: decúbito supino, piernas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, pequeña almohada debajo de la cabeza mirando al frente.
Ejercicio: Inspirar relajado y al soplar, con las piernas dobladas, laterarlas hacia ambos lados.

6. Posición: decúbito supino, piernas dobladas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, pequeña almohada debajo de la cabeza mirando al frente.
Ejercicio: Inspirar levantando los brazos hacia delante hasta llegar al límite que le permita la articulación, soplar bajando los brazos a la posición inicial



7. Posición: igual postura que el anterior
Ejercicio: Inspirar relajado, soplar, levantar la cabeza sin despegar los hombros, y la mirada dirigida hacia los pies.

8. Posición: decúbito supino, piernas flexionadas, manos en los hombros, cabeza encima de la almohada.
Ejercicio: levantar los codos hasta la altura de los hombros y después bajarlos lateralmente, procurar mantener la estalda recta.