

Módulo Técnico

Higiene del Paciente Postrado

Para cuidadores familiares · AtenciónDomiciliaria.cl

La higiene como acto de dignidad

La higiene no es un trámite: es un momento de contacto, de respeto y de bienestar para tu familiar. Hacerlo bien protege la piel, previene infecciones y, sobre todo, preserva la dignidad de la persona que depende de ti.

Antes de empezar: 4 preguntas clave

- ¿Está cómodo/a y con el dolor controlado? Si duele moverse, espera a que el analgésico haga efecto.
- ¿Puede colaborar algo? Preserva toda la autonomía que sea segura.
- ¿Hay riesgo de caída o lesión del cuidador? Si la movilización supera tus fuerzas, pide ayuda.
- ¿Hay algún signo de daño en la piel o en la boca que requiera atención?

3

Explica

siempre lo que vas a hacer Aunque tu familiar tenga deterioro cognitivo, explica cada paso y pide permiso antes de tocarle. Mantén la habitación tibia y destapa solo la zona que estás aseando.

! IMPORTANTE

Si la movilización supera tu fuerza o equilibrio, detente y pide ayuda. No improvises maniobras de fuerza.

Baño en cama: técnica paso a paso

Frecuencia: 1-2 veces por semana. Más frecuente si hay sudor, incontinencia, fiebre o mal olor.

1

De limpio a sucio

Empieza por cara, cuello y extremidades superiores. Deja la zona genital y perineal para el final — siempre con un paño distinto.

2

Cubre al paciente

Mantén cubierto al familiar y expón solo la zona que estás lavando.

3

Agua tibia y jabón suave

pH cercano a 5,5, sin frotar. Seca cada zona inmediatamente por toques.

4

Pliegues con especial cuidado

Axilas, bajo las mamas, abdomen, ingles, glúteos y entre los dedos — la humedad que queda en esos lugares macera la piel.

5

Espalda y glúteos

Gira al familiar con una sabanilla, nunca tirando de su piel.

6

Después del baño

Aplica loción emoliente en zonas secas. Viste con ropa cómoda. Deja las sábanas lisas, sin arrugas. Aprovecha para revisar sacro, caderas, talones y codos.

! IMPORTANTE

Nunca arrastres a tu familiar sobre la sábana: genera fricción y puede desgarrar la piel frágil.

Higiene bucal: cepillado, prótesis y boca seca

- 1 Posición correcta**
Semiincorporado o con la cabeza girada, para evitar que los líquidos se acumulen en la garganta.
- 2 Retira la prótesis primero**
Si usa prótesis, retírala para revisar labios, encías, lengua y paladar buscando zonas blancas, úlceras o sangrado.
- 3 Cepillado: si puede escupir**
Cepillo ultrasuave con pasta fluorada. Limpia todas las superficies dentarias y encías, con pausas si es necesario.
- 4 Si no puede escupir**
Usa una gasa humedecida en dedo enguantado para limpiar la mucosa y la lengua. Nunca fuerces la apertura de la boca.
- 5 Boca seca (oxigenoterapia, fiebre, fase paliativa)**
Humedece labios y boca con geles o sprays de saliva artificial, varias veces al día.
- 6 Prótesis por la noche**
Guardar fuera de la boca y limpiar aparte.

! IMPORTANTE

Si aparecen úlceras, placas blancas, sangrado o dolor nuevo en la boca, consulta con tu equipo de salud sin esperar.

Cambio de pañal o absorbente

El contacto prolongado con orina o deposiciones es una de las principales causas de daño cutáneo:

- 1 Cuándo cambiar**
Después de cada deposición y tan pronto como haya humedad evidente o mal olor. No esperes a un horario fijo.
- 2 Limpieza
- De adelante hacia atrás: genitales, periné, ingles, glúteos y pliegues. Secar por toques, sin frotar.
- 3 Crema barrera**
Aplicar en zonas expuestas a humedad antes de colocar el absorbente nuevo.
 - 4 Tipo de absorbente**
Si está totalmente acostado: formato slip con cintas. Si aún puede incorporarse: pants son más cómodos y menos infantilizantes.
 - 5 Sábanas y ropa seca**
Deja todo completamente seco y sin arrugas.

! IMPORTANTE

No esperes a un horario fijo si hay humedad evidente. Cada minuto de contacto con orina o heces aumenta el riesgo de dermatitis.

Señales de alarma: cuándo pedir ayuda

- Piel: enrojecimiento que no desaparece al cambiar de posición, ampollas, pérdida de piel o mal olor.
- Boca: úlceras, sangrado, placas blancas, dolor nuevo o prótesis que ya no encaja.
- Zona perineal: dermatitis extensa, erosión o lesiones satélite que semejen hongos.
- Movilización: si necesitas hacer maniobras que superan claramente tu fuerza, no lo hagas solo.

Cada vez que haces el baño con cuidado, cada vez que cambias el absorbente a tiempo, cada vez que cepillas la boca o revisas la piel, estás previniendo complicaciones y diciéndole a tu familiar que importa. Con información y apoyo, cuidar en casa es posible.

Fuentes: MINSAL Chile · SENAMA · Guías de Enfermería · OMS