

Capítulo 5. Procedimientos para cuidar: Higiene, alimentación y movilización

VIRGINIA SOLÍS SOLÍS¹

FLORABEL FLORES BARRIOS²

AZELA ANGÉLICA DE LA CRUZ PALOMO³

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.303.05>

Resumen

Se hace un breve repaso de los conceptos de tres necesidades básicas que un cuidador / cuidadora debe tener y las habilidades para dar respuesta en los cuidados en casa: alimentación, higiene y movilización. Con respecto a movilización se describe además no sólo la importancia de principios a considerar en la movilización de un familiar en cama, sino también de los principios de la mecánica corporal en el propio cuidador / cuidadora.

Palabras clave: higiene, procedimientos de movilización, alimentación.

Las personas que padecen enfermedades crónicas requieren cuidados específicos, por lo que el cuidador debe de estar capacitado para realizar procedimientos como son la higiene personal, la movilización y la correcta alimentación (Velasco, 2017).

López Gil et al. (2009) recomiendan que aumenten las redes de apoyo y mejorar el plan de apoyo al cuidador con intervenciones multidisciplinarias encaminadas a prestar asistencia a los cuidadores tanto de forma pre-

¹ Maestría en Gestión Pública. Ministerio de Salud – Dirección de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública – Etapa del Adulto Mayor – Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3396-620X>

² Maestra en Ciencias de Enfermería. Facultad de Enfermería de Tampico, Universidad Autónoma de Tamaulipas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0340-3203>

³ Doctorado en Desarrollo Educativo. Universidad Autónoma de Tamaulipas – Facultad de Enfermería Tampico. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0123-2087>

ventiva como de soporte, sobre todo para satisfacer estas necesidades básicas en personas dependientes.

En el presente Programa se busca los siguientes objetivos:

- Conocer procedimiento de higiene básicos y su forma de aplicación según la necesidad identificada, aplicando los elementos teóricos del programa (Técnica cognitiva, Técnica de comunicación)
- Distinguir procedimientos de alimentación básicos y su forma de aplicación según la necesidad identificada, aplicando los elementos teóricos del programa (Técnica cognitiva, Técnica de comunicación)
- Demuestre los procedimientos básicos de movilización en la satisfacción de las necesidades de la persona cuidada.

A través del logro de estos objetivos se pretende fortalecer una de las características del automanejo en los Cuidadores familiares : Conocer aspectos del cuidado: procedimentales (tratamiento médico, higiene, alimentación, movilización), emocionales (cambio de comportamientos, situaciones difíciles, depresión), incrementando así la autoeficacia del cuidador/cuidadora en realizar los cuidados en casa, disminuyendo sus niveles de sobrecarga. (López Gil & col, 2009; Llumipanta Cuichan, 2017; Romero & col, 2024)

5.1. Procedimiento de higiene

Mantener la higiene personal, en el ámbito doméstico y en el laboral, es indispensable para cuidar la salud individual y colectiva, ya que genera protección frente a enfermedades y aumenta la calidad de vida de los individuos. Para esto es importante incorporar hábitos y rutinas de higiene, como cepillarse los dientes o lavarse el cabello, que deben transmitirse de generación en generación en el entorno familiar y educativo (Etecé, s. f.; UNICEF, 2005).

Todos sabemos la importancia de la higiene personal: es sinónimo de salud, ya que previene enfermedades; el aseo del cuerpo, el baño, la higiene de genitales externos, el lavado de manos, la higiene bucodental y la higiene del vestuario, entre otros, contribuyen a elevar la calidad de vida y

el mantenimiento de la salud (Infomed Instituciones, 2020). Realizar estos procedimientos por parte del cuidador es fundamental, y muchas veces ha aprendido a realizarlas a través de su propio autoaprendizaje, en esta sesión debemos describir en detalle los aspectos importantes del proceso de higiene donde el modelaje del facilitador es importante cuando se realiza de manera presencial. En el caso del entrenamiento *online* se hará a través de videos.

5.2. Procedimientos de alimentación

Todos necesitamos alimentos y sus nutrientes para garantizar funciones vitales. La alimentación, la nutrición y el metabolismo son pilares de una vida sana y son la base de la propia existencia (Barreto et al., 2003).

Cuando se trata de comer, todos tenemos hábitos muy arraigados. Algunos son buenos (“siempre tomo mi desayuno”) y otros no tan buenos (“siempre dejo el plato limpio”). Pese a que muchos hábitos de alimentación los adquirimos desde la niñez, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlos.

Tener un horario en la alimentación, así como calidad y cantidad son de gran importancia en nuestra salud (Ventura y Mendoza, 2018).

Para mejorar los hábitos de alimentación de manera permanente se necesita un enfoque en el que se debe lograr:

- darse cuenta, identificar cuáles de nuestros hábitos son erróneos, y las condiciones en las que se realizan, como por ejemplo, cuando uno está deprimido puede comer en exceso o viceversa; luego,
- decidir sustituirlos por otros hábitos y
- reforzar este comportamiento hasta que se haga realmente un hábito permanente (CDC, 2019).

Considerar estos conceptos en el proceso que los cuidadores familiares deben tener con su familiar es muy importante sobre todo cuando el familiar necesita de un régimen alimenticio especial. Lograr que un cuidador lo haga bien es lo que debemos conseguir a través de esta sesión.

5.3. Procedimientos de movilización

El movimiento es una capacidad ligada íntimamente a la vida humana. Para que una persona pueda relacionarse con el entorno es imprescindible tener la posibilidad y autonomía de moverse (Alfaro y Salto, 2019). Entre las funciones de los cuidadores de personas con discapacidad física se encuentran la movilización y el desplazamiento de un lugar a otro; la falta de aplicación de la mecánica corporal al realizar movilización asistida es factor de riesgo para la aparición de fatiga física y lesiones musculoesqueléticas, siendo más susceptibles los miembros superiores y la espalda, en especial la zona dorsolumbar; a su vez, pueden desencadenar lesiones que agraven la discapacidad física del paciente al realizar movimientos inadecuados (Llumipanta, 2017; Consejo Asistencial de Palencia, 2009).

El reposo absoluto o relativo favorece la recuperación, sin embargo, la falta de movimiento afecta la realización de actividades de la vida diaria y puede causar complicaciones (Hospital Universitario Reina Sofía, 2011) como:

- Estasis venosa
- Miastenia (debilidad muscular)
- Pérdida de la masa muscular
- Contracturas musculares
- Distrofia y atrofia muscular (debilidad muscular, pérdida de tejido muscular)
- Dolor muscular
- Úlceras por presión
- Riesgo de caídas
- Incremento de las secreciones bronquiales

Igualmente, en el cuidador que no utiliza una mecánica corporal adecuada los riesgos de presentar problemas son altos. De ahí la importancia de la sesión.

Este contenido de procedimientos se realiza en las siguientes sesiones del Programa:

Tabla 4.2. *Procedimientos higiene, alimentación y movilización*

| Temas | Sesión | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Introducción al programa | V | | | | | | | |
| Proyecto de vida | V | V | V | V | V | V | V | V |
| Planes de autocuidado semanal | V | V | V | V | V | V | V | V |
| Procedimientos de higiene | | V | | | | | | |
| Técnica cognitiva (solución de problemas) | | V | | | | | | |
| Actividad física | | V | | V | | V | | V |
| Procedimientos de alimentación | | | V | | | | | |
| Técnica de comunicación asertiva: parafraseo | | | V | | | | | |
| Alimentación saludable | | | V | | V | | V | |
| Procedimientos de movilización | | | | V | | | | |
| Técnica cognitiva cómo entendemos ser cuidador | | | | V | | | | |
| Manejo de comportamientos difíciles I | | | | | V | | | |
| Técnica de comunicación asertiva: pedir ayuda | | | | | V | | | |
| Manejo de comportamientos difíciles II | | | | | | V | | |
| Técnica de cognitiva de negativo a positivo: | | | | | | V | | |
| Redes sociales de apoyo | | | | | | | V | |
| Técnica de comunicación asertiva: saber decir NO | | | | | | | V | |
| Cierre del programa | | | | | | | | V |
| Técnica de cognitiva de reforzamiento de lo aprendido | | | | | | | | V |
| Evaluación y Clausura | | | | | | | | V |

Fuente: elaboración propia

Referencias

- Alfaro Martínez, E., y Salto López, M. D. (29 de junio de 2019). Movilización en el paciente encamado: objetivo y procedimiento. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com*. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/movilizacion-en-el-paciente-encamado-objetivo-y-procedimiento/>
- Barreto, P. J., Santana, P. S., Martínez, G. C., Espinosa, B. A., Zamora, M. R., y González, S. M. (2003). Alimentación, nutrición y metabolismo en el proceso salud-enfermedad. *Acta Médica de Cuba*, 11(1). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=50802>
- CDC. (2019). Cómo mejorar sus hábitos de alimentación. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/eatinghabits.html>
- Complejo Asistencial de Palencia. (2009). *Movilización manual de pacientes. Prevención de riesgos laborales*. https://www.fundacionsigno.com/bazar/1/HPALENCIA_PRL_MOVILIZACION_MANUAL_PACIENTES.pdf
- Etecé (s. f.). Higiene. *Concepto*. <https://concepto.de/higiene/>
- Hospital Universitario Reina Sofía. (2011). *Movilización del paciente*. https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hrs3/fileadmin/user_upload/area_enfermeria/enfermeria/procedimientos/procedimientos_2012/g2_movilizacion_pacientes.pdf
- Infomed Instituciones. (21 de febrero de 2020). Higiene personal, sinónimo de salud. <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/02/21/higiene-personal-sinonimo-de-salud/>
- López Gil, M. J., Orueta Sánchez, R., Gómez-Caro, S., Sánchez Oropesa, A., Carmona de la Morena, J., y Alonso Moreno, F. J. (2009). El rol de Cuidador de personas dependientes y sus repercusiones sobre su Calidad de Vida y su Salud. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 2(7), 332-339. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2009000200004&lng=es&nrm=iso
- Llumipanta Cuichan, W. J. (2017). *Elaboración de protocolos para el manejo de pacientes con discapacidad física orientado a los cuidadores* [Tesis

- de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6067/1/06%20TEF%20170%20TRABAJO%20GRADO.pdf> UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene*. <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higien%20e.pdf>
- Paredes Velasco, E. G., y Donoso Noroña, R. F. (2017). *Guía de cuidados al adulto mayor para elevar el nivel de conocimientos de los cuidadores en el asilo de ancianos “Señor de los Remedios” del Cantón Píllaro*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Regional Autónoma de los Andes. <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/6031/1/PI-UAENF003-2017.pdf>
- Romero J., Ramos W., Hernández Bedoya C., Ramírez H. Sobrecarga del cuidador informal en paciente con enfermedades crónicas, en un prestador primario de salud, montería-córdoba. *Ciencia Latina* Mayo-Junio 2024. Vol. 8. Nro. 3. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11509
- Ventura Santos, S. D., y Mendoza Hernández, J. R. (2018). *Estudio comparativo de la dieta en la salud de pacientes con enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles. En asocio con Unidad de Salud Barrio Lourdes*. ITCA Editores / Fepade. <http://redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/3673/1/Informe10-dieta%20enfermedades%20cronicas.pdf>