

TECNICAS BASICAS DE CUIDADOS DE ENFERMERIA.

La higiene corporal.

El principal objetivo de la higiene corporal es mantener la piel integra y evitar enfermedades y lesiones de la misma. Con la higiene corporal intervenimos en la comodidad y el aspecto físico del paciente y favorecemos indirectamente su integración en el medio. La higiene del paciente se realiza por la mañana, antes o después de desayunar o siempre que sea necesario.

Material necesario para esta técnica.

Par realizar esta técnica hay que utilizar:

- Dos palanganas con agua templada, una con jabón y otra solo con agua.
- Jabón PH neutro.
- Dos esponjas, toallas o compresas.
- Dos o tres toallas grandes.
- Ropa de cama limpia.
- Ropa de vestir, como un camisón, pijama, bata, etc.
- Peine o cepillo.
- Crema hidratante o aceite de almendras.
- Tijeras
- Carro para la ropa sucia o una bolsa.
- Lo necesario para realizar otras higienes (ocular, otica y bucal).

Protocolo de actuación.

- La temperatura de la habitación a de estar entre 22° y 24° C.
- La temperatura del agua a de estar entre 38° y 40° C, excepto en los casos que se indique lo contrario.
- Evitar corrientes de aire.
- Preservar la intimidad del paciente.
- Preparar el material necesario.
- Lavarnos las manos y ponernos los guantes.

- Explicarle al paciente lo que se le va a hacer.
- Involucrar al paciente y a sus cuidadores en todo lo que sea posible.
- Siempre enjabonar, aclarar y secar, cambiando el agua, esponjas y toallas las veces que hagan falta.
- El orden de lavado debe ser:
 - Cara, cuello y orejas
 - Extremidades superiores
 - Tórax y abdomen.
 - Extremidades inferiores.
 - Espalda y glúteos
 - Genitales.
 - Evitar dejar zonas húmedas, y poner especial atención en los pliegues naturales.
 - Al terminar dejar al paciente cómodo y seguro.
 - Registrar en la historia clínica cualquier problema y anotar lo que hemos hecho.

La higiene genital.

En hombres hay que lavar la zona genital, teniendo la precaución de lavar el glande, dejando el prepucio hacia arriba para evitar que se produzca inflamación de la zona y en mujeres los genitales y la zona perianal siempre desde delante hacia atrás, separando los labios, para lavar correctamente la vulva, así se evitan infecciones de orina.

La higiene de manos y pies.

Para hacer la higiene de manos y pies, antes de todo lavaremos pies y manos antes de cortar las uñas. Las uñas se cortan con cortaúñas o tijeras adecuadas de punta de roma. En las uñas de las manos se cortan en redondo y en las uñas de los pies se cortan en cuadrado.

La higiene otica.

Utilizaremos unos bastoncillos y una o dos ampollas de suero fisiológico. Mojaremos el bastoncillo en el suero fisiológico y limpiaremos la parte externa de la oreja, sin introducir el bastoncillo en el conducto auditivo. Con un bastoncillo seco, secaremos las circunvalaciones del pabellón auditivo.

La higiene ocular.

Esta higiene se realiza a pacientes inconscientes o a veces los pacientes que llevan tratamiento oftalmológico. Utilizaremos unos guantes, gasas estériles, una o dos ampollas de suero fisiológico de 0,9 %, dos jeringas de 5 ml, pomada epitelizante y tiras de aproximación. Para realizar esta técnica seguiremos los siguientes pasos:

- Prepararemos el material necesario.
- Nos lavaremos las manos y nos pondremos los guantes.
- Explicaremos al paciente el procedimiento.
- Llenaremos la jeringa de 5 ml con suero fisiológico.
- Doblaremos una gasa por la mitad y la colocaremos debajo del ojo que vamos a limpiar.
- Con una mano abriremos el párpado y con la otra echaremos suero fisiológico, desde la zona interna hacia la externa.
- Secaremos el ojo con la gasa de abajo y cogemos pomada epitelizante o tratamiento oftalmológico, y lo aplicaremos con el ojo abierto sobre el párpado inferior.
- Cerraremos el ojo con una tira de aproximación o una gasa doblada.
- Cada 6 horas realizaremos la técnica.
- Recogeremos el material y colocaremos al paciente.
- Nos quitaremos los guantes y nos lavamos las manos.
- Registraremos la técnica en la historia clínica.

La higiene bucal.

***Paciente encamado, consciente y válido.**

-Material.

- Cepillo de dientes.
- Pasta de dientes.
- Vaso con agua
- Antiséptico bucal.
- Batea

- Toalla
- Vaselina.

-Protocolo de actuación.

- Prepararemos el material, nos lavaremos las manos y nos pondremos los guantes.
- Incorporaremos al paciente y colocaremos la mesita cerca de la cama con todo lo necesario y le colocaremos la toalla para que no se manche.

***Paciente encamado, consciente, pero no válido.**

-Material.

- Cepillo de dientes.
- Pasta de dientes.
- Vaso con agua
- Antiséptico bucal.
- Batea
- Toalla
- Vaselina.

-Protocolo de actuación.

- Prepararemos el material, nos lavaremos las manos y nos pondremos los guantes.
- Explicaremos al paciente el procedimiento.
- Incorporaremos al paciente y lo pondremos en posición de Fowler.
- Ofreceremos agua para enjuagarse la boca.
- Cogeremos el cepillo y pondremos pasta de dientes.
- Frotaremos todas las piezas dentarias y la lengua.
- Después ofreceremos agua con antiséptico para enjuagarse la boca y tirara el agua en la batea.
- Secaremos los labios y ofreceremos un poco de vaselina para los labios.

- Recogeremos el material, colocaremos al paciente, nos quitaremos los guantes, nos lavaremos las manos y registraremos la técnica en la historia clínica.

***Paciente encamado e inconsciente.**

-Material.

- Guantes.
- Un vaso con agua y antiséptico.
- Gasas
- Pinzas de Kocher o Pean.
- Toalla
- Batea
- Vaselina.

-Protocolo de actuación.

- Prepararemos el material, nos lavaremos las manos, nos pondremos los guantes y explicaremos al paciente el procedimiento.
- Incorporaremos al paciente en posición de Fowler.
- Colocaremos la toalla debajo de la barbilla.
- Haremos una torunda y la mojaremos en el agua con antiséptico.
- Limpiaremos toda la boca.
- Secaremos la boca y pondremos vaselina en los labios.
- Recogeremos el material, colocaremos al paciente, nos quitaremos los guantes, nos lavaremos las manos y registraremos la técnica en la historia clínica.

***Paciente inconsciente e intubado.**

-Material.

- Guantes para dos personas.
- Guante estéril.

- Un vaso con agua y antiséptico.
- Jeringa de 10 mml.
- Gasas.
- Toallas.
- Un sistema de aspiración.
- Una sonda de aspiración.
- Fijación del tubo.
- Vaselina.

-Protocolo de actuación.

- Prepararemos el material, nos lavaremos las manos, nos pondremos los guantes y explicaremos al paciente el procedimiento.
- Se realiza con dos personas, una enfermera y un auxiliar de enfermería.
- El auxiliar llena la jeringa con el agua y antiséptico y la echa sobre la boca del paciente, cuando la enfermera lo indique.
- Mientras la enfermera aspira el líquido con una sonda de aspiración.
- Cambiaremos la fijación del tubo y pondremos vaselina en los labios.
- Recogeremos el material, colocaremos al paciente, nos quitaremos los guantes, nos lavaremos las manos y registraremos la técnica en la historia clínica.

***Paciente con dentadura postiza.**

- Limpiaremos la dentadura postiza en el lavabo, después la aclararemos y la meteremos en un vaso con agua y la taparemos (solos para pacientes conscientes).

La higiene del cabello.

Para lavar el cabello utilizaremos:

- Champú
- Jarra o palangana con agua templada
- Dos toallas

- Algodón
- Peine o cepillo
- Secador
- Empapador.
- Recipiente
- Vaso.

-Protocolo de actuación.

- Prepararemos el material, nos lavaremos las manos, nos pondremos los guantes y explicaremos al paciente el procedimiento.
- Si es una cama sin cabezal, tiraremos del paciente hasta que los hombros queden a ras del colchón. Si la cama no lo permite colocaremos al paciente en diagonal y sacamos la cabeza por un lado.
- Colocaremos la toalla debajo de la cabeza del paciente y también la palangana encima del taburete.
- Enjabonamos, aclaramos, peinaremos y secaremos el pelo (si tiene el pelo largo lo recogeremos en dos trenzas).
- Recogeremos el material, colocaremos al paciente, nos quitaremos los guantes, nos lavaremos las manos y registraremos la técnica en la historia clínica.

La higiene de un paciente en una ducha o bañera.

Para realizar la higiene en una ducha, tendremos que tener en cuenta que a de tener un suelo antideslizante, con un asa para agarrarse, un asiento clavado en la pared y regulable en altura, y si no un taburete que se `pudiera mojar y que las patas tuvieran tacos antideslizantes. Una ducha de teléfono con barra regulable a la altura y el grifo con termostato.

Para realizar una higiene en una bañera, tendremos en cuenta que a de tener un sistema para que no e deslice, unas asas de sujeción, un soporte para poder sentarse y un grifo con termostato.

La colocación de una cuña y una botella.

- Prepararemos el material, nos lavaremos las manos y nos pondremos los guantes.
- Preservaremos la intimidad del paciente en todo momento.

- Colocaremos la cuña o botella, y esperaremos a que haga sus necesidades.
- Al terminar limpiaremos la zona perineal.
- Tiraremos la deposición u orina.
- Anotaremos si hay alguna característica especial.

Una vez a la semana se recogen las cuñas y botellas para sumergirlas en agua tibia y lejía durante unos 30 minutos a una hora.

Como tratar a una persona ciega.

Las personas ciegas no son sordas, así que por lo tanto les hablaremos normal utilizando sin ningún miedo el verbo ver o mirar, y todos sus sinónimos. Para explicarles algo, hay que hacerlo utilizando las agujas del reloj, como referencia, así es mas fácil para el. Para ayudarle a cruzar la calle nos pondremos un paso por delante de el y el detrás no cojera del hombro.

Se a de mantener un orden y hay que deja las cosas siempre donde ellos las dejan y no hay que modificar el orden de estas. Nunca dejaremos puertas entre abiertas pata evitar posibles golpes o desorientación.

Como tratar a una persona sorda.

Las personas sordas son muy desconfiadas, así que para darles mas confianza, hablaremos siempre delante suya, con un tono de voz normal y a un ritmo no muy lento, intentando vocalizar correctamente para que se mas fácil su entendimiento.