





# Higiene del paciente.



## Que es la higiene del paciente

Es un conjunto **de** cuidados que necesita nuestro cuerpo **para** aumentar su vitalidad y mantenerse **en** un estado saludable. Es el concepto básico **de** aseo, limpieza y cuidado **de** nuestro cuerpo.

## Aseo parcial

Las necesidades de aseo del paciente pueden satisfacerse en forma parcial. Dentro del aseo parcial se tiene: cepillado bucal, lavado de cabello, aseo de genitales y pediluvio.

## El aseo matinal

se refiere a las prácticas higiénicas de lavado de cara y manos, aseo bucal y afeitado que el paciente realiza con o sin ayuda durante las primeras horas de la mañana. Su objetivo es prepararlo para el desayuno y visita médica.

## El aseo vespertino

se refiere al de manos y boca realizada por la tarde antes de dormir para obtener

## lavado de cabello

es la limpieza que se hace del cabello y cuero cabelludo del paciente imposibilitado para realizarlo por sí mismo. Tiene como finalidad

## aseo de los genitales externos

tiene como objetivo eliminar la secreción para evitar infecciones y preparar a la paciente para cualquier intervención del aparato genitourinario.

## El pediluvio

es el aseo que se realiza a los pies del paciente para mantenerlos limpios y proporcionar una sensación de bienestar mediante su descanso.

## Baño en regadera

Es la limpieza general del cuerpo con jabón y agua corriente

## Objetivo de higiene del paciente

Elimina las células muertas, secreciones, sudor y polvo. ♣  
Reanima y favorecer el estado emotivo. ♣  
Permite a la piel realizar sus funciones protectoras. ♣  
Proteger la apariencia exterior.

## Baño al paciente encamado.

Es la limpieza general que se proporciona a un paciente en su cama, cuando no puede o no le está permitido bañarse en regadera o tina.





# Mecánica corporal

## Concepto

Estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos, y se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculoesquelético en coordinación con el sistema nervioso.

## Objetivos

Disminuir el gasto de energía muscular.

- Mantener una actitud funcional y nerviosa.
- Prevenir complicaciones musculoesqueléticas.

## Dato curioso

La mecánica corporal debe respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria

## Composición de mecánica corporal

La mecánica corporal está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo

## La postura

significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio. Cuidando la postura cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y los tendones.

## El equilibrio

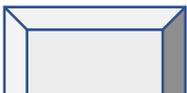
se consigue cuando nuestro cuerpo está estable. Es importante que conozcamos las diferentes posiciones anatómicas para colocar a los pacientes

## El movimiento

coordinado del cuerpo significa integrar los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como

## Importancia

El conocimiento y la adecuada aplicación de la **mecánica corporal** son un buen mantenimiento preventivo de la salud **corporal**, así mismo, contribuye a disminuir el riesgo de trastornos músculo-esqueléticas, reduce la cantidad de energía necesaria para moverse y mantener el equilibrio y, por lo tanto, disminuye la fatiga



# Necesidades de descanso y sueño

El descanso y el sueño son necesidades fisiológicas que han sido manejadas de manera análoga

El descanso es sinónimo de reposo o relajación, y es un estado de quietud que implica la liberación de tensión emocional y molestias física

El sueño Es forma de descanso, es la suspensión normal periódica de los procesos integrativos (conciencia y vida de relación) por la interrupción de estímulos aferentes sensoriales y eferentes motrices.

causas que alteran el reposo o el sueño

Contaminación ambiental de agua, suelo, (pesticidas, plaguicidas) y atmósfera (ruidos, gases, ozono).

- ♣ Naturales: catástrofes, climas extremos.

- ♣ Sociales: farmacodependencia, delincuencia, violencia, desintegración familiar, distribución del tiempo para realizar tareas, ejercicios, meditación o descanso.

Afectaciones de estas causas generan pérdida de energía, displacer y mal funcionamiento físico-mental. El descanso ofrece la posibilidad de convivir con entusiasmo y vitalidad para obtener un desarrollo físico y mental

## Importancia

Mantener un peso saludable. Reducir tu riesgo **de** problemas graves **de** salud, como diabetes y enfermedades del corazón. Disminuir el estrés y mejorar el estado **de** ánimo.

Pensar con más claridad y desempeñarte mejor en los estudios y