



**PUCE TEC
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

Tema:

**GUÍA DE ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL PARA LOS ADULTOS
MAYORES**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Técnica
Superior en Enfermería**

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES

Autora:

Daysi Anahí Peñafiel Moreta

Directora:

Mg. Joselyne Nathaly Valenzuela Cáceres

Ambato – Ecuador

Septiembre 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **DAYSI ANAHI PEÑAFIEL MORETA**, con cédula de ciudadanía **1850158617**, autora del trabajo de graduación titulado: "GUÍA DE ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL PARA LOS ADULTOS MAYORES", previa a la obtención del título de **TÉCNICA SUPERIOR EN ENFERMERÍA** en **PUCE TEC**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, septiembre 2024



Daysi Anahí Peñafiel Moreta

CC. 1850158617

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

**GUÍA DE ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL PARA LOS ADULTOS
MAYORES**

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES


Autora:

Daysi Anahí Peñafiel Moreta

Joselyne Nathaly Valenzuela Cáceres, Lic. Mg.


CC. 0950532713

CALIFICADOR

f. 

Ingrid Valeria Flores Zambrano, Lic. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Jorge Leonardo Vélez Brito, Ing. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Diego Sebastián Viera Pérez, Ing. Mg.

COORDINADOR GENERAL PUCE TEC (S)

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

Ambato – Ecuador

Septiembre 2024



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

**SECRETARIA GENERAL
PROCURADURÍA**

DEDICATORIA

Con profundo agradecimiento y amor, dedico este logro primeramente a Dios, mi Padre celestial, quien me ha guiado con su mano sabia y me ha llenado de su gracia y fortaleza.

A mi Madre, Lilia Moreta, que ha sido padre y madre para mí, quiero expresar mis más profundos agradecimientos. Su presencia constante y sus palabras de ánimo ha sido el pilar fundamental que me ha sostenido en los momentos difíciles y me ha impulsado a seguir adelante. Es mi ejemplo a seguir, una mujer fuerte y generosa, cuyo amor incondicional me ha enseñado el verdadero significado de la perseverancia y la dedicación. Gracias por siempre estar a mi lado, por creer en mí cuando yo dudaba, y por ser el faro que ilumina mi camino.

A mis abuelitos, quiero expresar mis más sinceros agradecimientos por su apoyo incondicional, por siempre estar conmigo apoyándome en las buenas y en las malas. Ustedes me han demostrado el valor del esfuerzo, la perseverancia y la dedicación. Cada consejo, cada abrazo y cada palabra de aliento han sido el combustible que me ha impulsado a seguir adelante.

Como no agradecer a mis hermanos Andy, Valeria y Gael por brindarme siempre su apoyo y amor, porque sin ustedes este logro no habría sido posible. A lo largo de estos 2 años, su presencia, sus palabras de aliento y su confianza en mi han sido fundamentales.

Con todo cariño y gratitud

Daysi Peñafiel

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, a todos y cada uno de los docentes de la Carrera de Tecnología Superior en Enfermería por los conocimientos recibidos que me permitirán desempeñarme como una profesional competente y comprometida con el servicio en todas las áreas asistenciales de una institución de salud.

Un agradecimiento muy especial a la Magister Joselyne Nathaly Valenzuela Cáceres por su acertada dirección del presente trabajo de grado hasta su feliz culminación

Daysi Peñafiel

RESUMEN

El presente trabajo de investigación pretende ser un referente para facilitar el bienestar del adulto mayor y contribuir a mejorar su imagen personal a través del fomento de hábitos de higiene personal que impacte positivamente en su estado de ánimo e inclusión social.

El objetivo planteado es diseñar una guía de actividades de higiene personal para adultos mayores; se trata de una investigación de tipo descriptiva y bibliográfica; el método de investigación utilizada es inductiva y el enfoque cualitativo. Se utiliza una guía de entrevista a cuatro expertos en el cuidado del adulto mayor lo que permite recoger información y recomendaciones sobre las mejores prácticas de higiene personal.

La guía diseñada abarca las principales actividades de aseo a seguir, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y Ministerio de Salud Pública del Ecuador; con el propósito de estandarizar procesos a seguir, seleccionando para ello materiales y productos que protejan la piel en general, así como lo relacionado a vestimenta y calzado.

Las principales conclusiones alcanzadas señalan que el inadecuado aseo personal genera afecciones especialmente a la piel, prevenibles tan solo con rutinas de aseo diario y materiales adecuados, siguiendo instrucciones precisas, sencillas y claras tanto para cuidadores como para familiares del adulto mayor.

Palabras clave: guía de actividades, higiene personal, adulto mayor, bienestar, autonomía.

ABSTRACT

This research project aims to be a reference to facilitate the well-being of the elderly and contribute to improving their personal image through the promotion of personal hygiene habits that positively impact their mood and social inclusion.

The objective is to design a guide of personal hygiene activities for the elderly; it is a descriptive and bibliographic research; the research method used is inductive and the approach is qualitative. An interview guide was used with four experts in the care of the elderly, which allowed collecting information and recommendations on the best practices of personal hygiene. The designed guide covers the main hygiene activities to follow, according to recommendations from the World Health Organization and the Ministry of Public Health of Ecuador, with the purpose of standardizing processes to be followed, selecting materials and products that protect the skin in general, as well as those related to clothing and footwear.

The main conclusions reached indicate that inadequate personal hygiene generates affections, especially to the skin, preventable only with daily hygiene routines and adequate materials, following precise, simple and clear instructions for both caregivers and family members of the elderly.

Keywords: *activity guide, personal hygiene, elderly, well-being, autonomy.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	5
1.1. Envejecimiento	5
1.2. Adulto mayor	9
1.3. Higiene personal	10
1.4. Guía de actividades.....	14
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	17
2.1. Tipo de investigación y enfoque de investigación	17
2.2. Grupo de estudio.....	18
2.3. Técnicas de recolección de información.....	19
2.4. Procesamiento y análisis de la información.....	19
CAPÍTULO III. PROPUESTA	25
3.1. Análisis situacional	25
3.2. Determinación de necesidades y oportunidades.....	25
3.3. Diseño del proyecto.....	26
CONCLUSIONES.....	29
RECOMENDACIONES	30
BIBLIOGRAFÍA	31
ANEXOS	39

INTRODUCCIÓN

La higiene se describe como prácticas y cuidados empleados para mantener una vida sana, libre de dolencias ocasionadas por la exposición a bacterias infecciosas que afecta la salud integral de las personas mayores, transformándose en un aspecto fundamental, se debe tomar en cuenta que el sistema inmunitario se encuentra debilitado a causa del progresivo envejecimiento; por lo tanto, mantener hábitos de higiene adecuados es esencial para garantizar un ambiente cómodo y seguro para este segmento de la población vulnerable.

Es esencial comprender el impacto de la higiene en la población adulta mayor, pues desempeña un papel crucial en el mantenimiento de su salud integral. La higiene personal se convierte en una práctica rutinaria fundamental, puesto que la falta de hábitos higiénicos en este grupo vulnerable puede desencadenar consecuencias adversas, agravando enfermedades e infecciones y comprometiendo el sistema inmunológico. El proceso de envejecimiento debilita gradualmente los sistemas del cuerpo, incrementando la susceptibilidad a enfermedades y complicaciones de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021) en el contexto nacional la población global de adultos mayores ha aumentado significativamente, alcanzando aproximadamente los 2000 millones de personas de 60 años o más. Se proyecta que para el año 2050, este grupo etario pasará del 12% al 22% de la población mundial. Dado que el proceso de envejecimiento conlleva cambios relacionados con la edad, es fundamental implementar técnicas básicas de higiene que permitan al adulto mayor fortalecer su salud y mejorar su estilo de vida.

El envejecimiento es un proceso de cambios biológicos que lleva a un descenso gradual de las funciones fisiológicas y mentales, lo que puede resultar en enfermedades y, eventualmente, en la muerte. Por ello, es importante reconocer que el envejecimiento y la discapacidad en los adultos mayores pueden dificultar el mantenimiento de una buena salud personal. Es crucial que los servicios de salud

y cuidados proporcionen el apoyo necesario para garantizar un envejecimiento digno y saludable a esta población vulnerable.

Algunas afecciones propias de la tercera edad, tales como pérdida auditiva, lumbalgia, deficiencia ocular, dolor cervical, osteoartritis, neumopatías obstructivas crónicas, baja autoestima, diabetes y demencia senil. Conforme el ser humano envejece, aumenta la posibilidad de múltiples afecciones simultáneamente.

En Latinoamérica, las Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023) se estiman que la población está envejeciendo a un ritmo acelerado. Se prevé que para el 2023, el número de personas de 60 años o más alcanzará aproximadamente los 92 millones, lo que representará el 13.8% de la población total. Los cambios que este segmento poblacional experimenta son significativos y pueden variar según el género, la edad, la condición socioeconómica, el abandono o la falta de presencia de familiares, entre otros factores. Estas condiciones pueden limitar la mejora de la salud física si no se implementan actividades que fomenten la higiene personal del adulto mayor.

La presencia de la adultez en la población ecuatoriana también se ha convertido en un desafío para el sistema sanitario nacional público y privado de forma conjunta, como lo señala el (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2024). Existe un incremento proporcionado del 9% en la población de personas mayores de 65 años en el país, lo que confirma que el país está experimentando una transición demográfica hacia un envejecimiento poblacional.

La falta de conocimiento sobre los riesgos que enfrentan los adultos mayores debido a la falta de hábitos de higiene personal es una problemática alarmante. Desafortunadamente, este sector poblacional a menudo sufre de abandono por parte de sus propios familiares, lo que los lleva a buscar refugio en centros de acogida. Estos centros les ofrecen alimentación y espacios de esparcimiento, pero suelen mostrar debilidades en el desarrollo de actividades enfocadas en fomentar hábitos de higiene, bajo el supuesto erróneo de que estos ya fueron adquiridos en el hogar (Casas y Zamora, 2021).

El proceso de envejecimiento se caracteriza por una pérdida irreversible de diversas funciones, lo que provoca una disminución gradual de la vitalidad natural. Esta transición expone a las personas a cambios y transformaciones en los ámbitos biológico, psicológico y social, que a menudo se convierten en desafíos tanto para los individuos como para quienes los rodean. Entre estos desafíos se encuentra la modificación en los hábitos de higiene personal, los cuales solían ser rutinarios y pueden perderse con el tiempo.

Se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué actividades de higiene personal favorecerá una mejor calidad de vida saludable a adultos mayores?

Para llevar a cabo esta investigación se plantea los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Diseñar una guía de actividades de higiene personal para los adultos mayores.

Objetivos específicos:

1. Fundamentar las complicaciones de los adultos mayores en los hábitos de higiene personal.
2. Analizar sobre los beneficios y mejoramientos que tendrán con la guía.
3. Elaborar una guía que incluya todos los beneficios para el mejoramiento de los adultos mayores.

En la presente investigación se aplica el enfoque cualitativo mediante el levantamiento de información sin alterar los datos obtenidos. Mediante la técnica de la entrevista se analizan las rutinas de higiene personal que tienen actualmente los adultos mayores y que afecciones causa su ausencia.

Los niveles de investigación utilizados son bibliográficos, debido a que se contextualizan las variables con estudios realizados por otros autores que respaldan las teorías existentes acerca del objeto de estudio; es descriptiva, porque

se evidencian los componentes involucrados en el entorno en el cual interactúan los adultos mayores, su propósito es la obtención y procesamiento de datos que posteriormente se analizan para llegar a conclusiones de acuerdo a los objetivos planteados.

En consecuencia, la investigación pretende evidenciar la importancia de la higiene personal del adulto mayor; el Ecuador registra un incremento del 2,8 % con relación al 2010, lo que traduce que existen 1.520.590 personas de 65 años o más en el país, equivalente al 9 % de la población total; se estima que en los próximos años este porcentaje continuará al alza, situación que requiere de atención prioritaria por parte de autoridades, personal sanitario y la comunidad general (INEC, 2023).

Los cambios paulatinos que sufren los adultos mayores requieren el diseño de estrategias integrales que aborden las diversas necesidades que promuevan su bienestar, donde la higiene personal forma parte del estilo de vida saludable; en este punto la enfermera juega un papel fundamental en este proceso y una guía de actividades de higiene personal le permite brindar una atención oportuna al adulto mayor.

Según la literatura disponible, existe un alto impacto negativo en los adultos mayores por la falta de hábitos de higiene personal presentes en su vida cotidiana (Castiblanco et al., 2021). Estas afecciones afectan la buena convivencia, por cuanto se convierten en enfermedades que, de no ser advertidas en sus inicios, pueden provocar la muerte del adulto mayor. En consecuencia, es importante como enfermeras vigilar el correcto aseo personal del adulto mayor a su cargo, para prevenir padecimientos que bien pueden prevenirse a través de hábitos de higiene.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso continuo caracterizado por el deterioro fisiológico y químico–biológico que conduce a un notable decrecimiento de las capacidades del organismo en su adaptación al entorno interno y externo, mientras ocurren los cambios físicos, psicológicos y sociales que se manifiestan de diferente manera en cada ser humano (Rojas et al., 2020).

Desde el enfoque biológico, el envejecimiento es la transformación progresiva de un organismo a cambios de mayores riesgos que debilita y los expone a contraer enfermedades crónicas; estos cambios se acumulan a lo largo del tiempo y conducen a una disminución gradual de la capacidad de adaptación del organismo que experimenta cambios estructurales y funcionales que afecta la memoria, la atención, el aprendizaje y otras funciones cognitivas (Alvarado y Salazar, 2024).

Cuando inician la etapa de envejecimiento humano, se enfoca en que este es un proceso individual, multidimensional y se caracteriza por ser diverso, irreversible y con cambios notables en su presentación; según Gutiérrez, “los cambios biológicos y psicológicos del adulto mayor se determinan con la evolución del tiempo, la propia vida y se modifican por múltiples factores, incluidos los mecanismos orgánicos propios de la edad” (Gutiérrez, 2022, pág. 18).

Por ello, es importante tomar en cuenta que los adultos mayores, al empezar su disminución en sus funciones cognitivas, fisiológicas, psicológicas y entre otras, empiezan por perder hábitos necesarios que alteran su salud y llegan hasta el punto de sufrir enfermedades que van consumiendo lentamente su calidad de vida.

El envejecimiento surge de las transformaciones fisiológicas y morfológicas producidas por el paso del tiempo con el decrecimiento de las capacidades propias de su vida cotidiana, exponiéndose a diversas enfermedades debido a falta de higiene, una alimentación inadecuada y la falta de cuidados de salud, entre otros,

que originan una dependencia de quienes los rodean; tomando en cuenta que todos estos generan una problemática en la vida del adulto mayor que en muchos de los casos es abandonado a su suerte por quienes deberían brindarle apoyo y protección (Robledo et al., 2022).

Los problemas de higiene personal en la etapa de envejecimiento son una de las varias causales de riesgo para los adultos mayores, sea por no valerse por sí solos y la necesidad de ayuda, así como por la necesidad de cuidados especiales, hacen que se deterioren con más facilidad las funciones propias y vitales de estos seres humanos.

Para Aragónes y Prado (2020) la edad en la etapa de la vejez se divide en:

Edad biológica: se centra en la capacidad funcional de los órganos vitales, los cuales restringen o extienden la vida de un ser humano de acuerdo con los hábitos que este ha desarrollado en sus años vividos.

Edad cronológica: se refiere a los rangos de años en que se considera que ya empieza el ser humano a ser adulto mayor.

Edad funcional: en este tipo, el adulto mayor manifiesta sus capacidades para la adaptación de estos cambios físicos y psicológicos que se consideran auténticos para convivir dentro de la sociedad.

Edad social: entre los hábitos y roles que un ser humano debería enfrentarse para relacionarse en su medio, pueden verse disminuidos de acuerdo a las actividades a las que estaban acostumbrados que cambian notablemente con el paso de los años por su condición de vida.

Edad psicológica: esta se basa en la capacidad que tenga el ser humano de adaptarse de acuerdo a la edad y por distintas situaciones de vida a las que se exponga el adulto mayor.

Para Torres (2020), la etapa de la vejez se divide comúnmente en tres fases:

Prevejez (55 a 65 años) empieza como la etapa vital cuando la disminución de las funciones corporales se convierte en progresivas y aun los adultos mayores realizan tareas con menos intensidad, pero se valen por sí solos.

Vejez (65 a 79 años) esta se considera la vejez pura, donde se transforman todas las funciones físicas y psicológicas y en algunas ocasiones empiezan a evidenciar cambios en su salud y problemas para recordar de sus otras etapas vivenciales.

Ancianidad (80 años en adelante) en esta última etapa de la vejez, se observan cambios significativos en la condición física y psicológica. Se evidencia un debilitamiento excesivo, especialmente en las extremidades inferiores, debido a afectaciones óseas y articulares. Esto se traduce en una dificultad notable para movilizarse con la misma facilidad que antes.

Luego de analizar los diferentes criterios de los autores antes mencionados sobre las etapas de la vejez, se llega a la conclusión de que en el envejecimiento también existen rangos de edades en los que, de manera progresiva, se pierden las facultades físicas, biológicas y psicológicas del adulto mayor. A medida que avanzan por estas etapas, enfrentan riesgos crecientes de pérdida de vida debido a la disminución progresiva de sus facultades.

En el proceso de envejecimiento se evidencian diversos cambios que producen alteraciones biológicas, físicas, sociales, culturales y en un gran índice psicológicas; produciéndose una evolución negativa en el entorno del adulto mayor y de las personas que lo rodean, afectándolo en su convivencia diaria (Carabalí, 2021).

Los cambios en la vejez son de diferentes tipos, pero estos en conjunto se van presentando paulatinamente en la vida del adulto mayor, como se señala a continuación:

Físicos–Biológicos: La falta de actividad física en los adultos mayores a menudo provoca cambios significativos en su estado corporal. Con la edad, es común que se reduzca la masa ósea debido a factores metabólicos y al tratamiento médico que se siga. Esta reducción en la masa ósea puede llevar a una disminución en la cantidad de agua corporal y en la salud de los tejidos conectivos. Mantener un adecuado nivel de hidratación y cuidar la elasticidad de los tejidos conjuntivos puede ayudar a mitigar estos efectos y mejorar el bienestar general (Covarrubias et al., 2023).

Según Carabalí (2021), los factores socioculturales que experimentan los adultos mayores evidencian la etapa de vejez, originando cambios sustanciales, conllevando a lo siguiente:

- Pérdida de ánimo para participar en actividades sociales por bajo estado de ánimo en los adultos mayores, tomando en cuenta que no es definitiva, sino que va disminuyendo progresivamente.
- Disminución de la presencia en las relaciones sociales a las que estaban acostumbrados y que se vuelven monótonas por cansancio del cuerpo y ya no son prioridad para los adultos mayores.
- El adulto mayor empieza a reconocer que necesita tiempo de calidad y no cantidad con las personas que lo rodean.

Los cambios psicológicos corresponden a fenómenos positivos que se relacionan directamente con la satisfacción de los recuerdos que ha adquirido el adulto mayor a lo largo de su vida desde la experiencia, sus vivencias individuales, familiares y sociales (Céspedes y Laguado, 2023).

Es necesario mencionar que las vivencias personales de un individuo se centran en su forma de vivir, su descanso, si realiza sus actividades propias como bailes, lecturas, entre otros, también se tomarían en cuenta que existen hábitos de aseo personal, cuidados de su vestimenta, vivienda y mascotas en caso de tenerlas y estas su relación con su entorno familiar y social.

1.2. Adulto mayor

El adulto mayor es considerado un ser humano en estado de vulnerabilidad, por lo tanto, cuenta con derechos de un digno vivir ofrecido en las políticas del estado, no obstante, la existencia de una responsabilidad social por parte de sus propios familiares en su cuidador permite que este segmento de la población cubra sus necesidades de acuerdo a la convivencia con quienes lo rodean, sin verse en peligro de ser abandonados por quienes deberían protegerlo (Lepe, et. al., 2020).

La adultez marca el inicio de la última etapa del desarrollo humano, un periodo que se extenderá hasta el final de la vida, caracterizado por ser un periodo de grandes transformaciones en diversos aspectos en el ser humano (Guevara et al., 2020, pág. 168).

En general, un individuo que llega a la edad de 65 años en el Ecuador es definido como adulto mayor. De acuerdo a las políticas gubernamentales, se convierte en ciudadanos en estado de vulnerabilidad y se trata de que estos cuenten con las garantías constitucionales propias para su correcto desenvolvimiento para su vida cotidiana.

Como resultado de la etapa de adultez dentro del ciclo vital, se evidencian como el adulto mayor ha creado hábitos en cada una de sus etapas desde el nacimiento hasta su muerte; entre estos, el estilo de vida, biología, sistemas de salud y su propio entorno (Hernández et al., 2021, pág. 538).

Por tanto, se tomarían como principales determinaciones la concienciación, aprehensión y comprensión de la vida diaria del adulto mayor para que tengan una vida digna.

Adulto mayor se define como un ser que tiene derecho a la vida y en general a una atención preferente acorde a sus necesidades; que en su gran mayoría se enfrentan a enfermedades catastróficas, discapacidades de nacimiento o

programadas, contando con que forman parte del grupo poblacional en estado de vulnerabilidad (Espín et al., 2020, pág. 545)

Por lo antes mencionado, es imperante la mejora continua de actividades encaminadas a garantizar el bienestar, vulnerabilidad al abandono, baja autoestima y falta de higiene personal como principales problemas a los cuales se enfrentan las personas en esta etapa de su vida, además de la discriminación por varios aspectos como la violencia intrafamiliar, condición física especialmente por su edad y afecciones de salud propias de su edad y condición socioeconómica.

1.3. Higiene personal

Si bien es cierto que la salud del ser humano es indispensable, los cuidados en su higiene les protegen de una exposición a enfermedades y peligros a los que se encuentran expuestos por ser silenciosos al no tener una higiene adecuada tanto del aspecto físico, nutricional, de su vestimenta y vivienda (Sánchez y Rodríguez, 2021).

La higiene se considera un aspecto propio de hábitos de cuidado personal, que le permite al ser humano tener un estado de perfecto equilibrio y libre de enfermedades. Acrecienta la calidad de vida saludable y la prolongación de la misma. Según Lazo, afirma que la “higiene es parte de la medicina, pues su finalidad es prevenir enfermedades internas o externas que afectan la convivencia de un ser humano” (Lazo, 2020, pág. 1). La higiene entonces es una práctica de aseo personal, limpieza de vivienda y vestimenta que permite una sana convivencia a quienes se relacionan con el adulto mayor, sean familiares, amigos y sociedad en general (Vargas et al., 2020).

La negligencia de aseo personal es un factor determinante en el deterioro de la salud de las personas mayores. A esto se añadiría la soledad y desatención por parte de familiares y personas de su entorno, lo que provoca depresión, debido a la falta de preocupación por su aseo personal (Angulo, 2023).

Para Grassts y Ubillus, la higiene “se relaciona directamente con la autoestima del ser humano y se convierte en un elemento esencial por el afán del hombre de verse bien con las personas que se relaciona” (Grassts y Ubillus, 2021, pág. 5). Forma parte de los hábitos para alcanzar una vida sana que facilite la inclusión e interacción, de modo que es importante velar que las personas adultas mayores utilicen el tipo de ropa apropiado para su edad (Díaz, 2019).

Según Sánchez (2020), es una condición que no permite que la salud sea afectada con los problemas ambientales y propios del hombre, pues está dirigido particularmente a la prevención de enfermedades. Por su parte Pool et al. (2021) sostiene que la higiene le permite al cuerpo aumentar su vitalidad, manteniendo el estado de salud integral.

Lavados de manos: es un proceso sencillo, a menudo subestimado, pero que tiene un poder extraordinario para reducir la propagación de microorganismos y prevenir enfermedades (MSP, 2021). Por esta razón, es de vital importancia una correcta técnica de lavado de manos antes y después de comer, al usar el baño, al entrar y salir de un centro de salud y después de tener contacto con personas enfermas. Marca la diferencia para prevenir infecciones (Castiblanco et al., 2021).

El lavado de manos es una práctica diaria que dentro de la atención de la salud está regulada y tiene instrucciones básicas y establecidas en programas para su correcta higiene (Sánchez y Hurtado, 2020).

Baño o ducha diaria: según Villalba (2023), las bacterias existentes en el cuerpo humano, se multiplican con mayor facilidad en un ambiente húmedo y cálido como la piel; de no eliminarse diariamente, estas bacterias se descomponen, generan compuestos malolientes que, a pesar de que pueden enmascarse con desodorantes, siguen afectando la higiene corporal (Mártinez, 2021).

Higiene de los ojos: si bien, los ojos cuentan con un sistema de limpieza natural, el sistema lagrimal, lavarlos diariamente con práctica fundamental para mantener una buena higiene ocular; por tanto, es recomendado que si existen problemas de

excesos acudir a un médico o usar gafas si es necesario (Ponte, 2020). Para evitar problemas de visión, es mantener una iluminación adecuada, evitar espacios oscuros y realizar esfuerzos en este hábitat de los ojos al leer, ver televisión, haciendo que estos se esfuerzen.

Higiene de los oídos: para higienizar los oídos se requiere que la limpieza solo se limite a llegar al pabellón de la oreja; específicamente, en la parte externa, se tendrá cuidado del uso de objetos con el que se realiza el aseo llegue a la parte interna que causa algún daño (Ribeiro, 2024).

Higiene de los dientes: en los adultos mayores, debido a los cambios fisiológicos naturales, es una práctica diaria fundamental no solo para proteger los dientes y encías, sino que también contribuye a la salud en general. Cepillarse después de cada comida y antes de acostarse, elimina la placa bacteriana, la principal causante de las caries dentales (Diaz y Huerta, 2020).

Limpieza de la nariz: la nariz juega un papel fundamental en la salud del individuo. Actúa como filtro del aire que se respira, calienta, humidifica y limpia el aire que se inhala antes de llegar a los pulmones. Para mantener una buena salud nasal, es necesario tener una buena higiene nasal (Ponte, 2020).

Limpieza de la vestimenta y el calzado: la mayoría de la vestimenta después del uso se contamina debido a que el cuerpo humano emite secreciones provocadas por el ambiente, por lo que es necesario tener la vestimenta limpia, convirtiéndolo en un hábito a inculcarse desde temprana edad, no solo por razones estéticas, sino para no exponerse a enfermedades; por otra parte, el calzado sería cómodo y con una talla adecuada (Ribeiro, 2024).

Afecciones derivadas de los inadecuados hábitos de higiene personal.

La falta de aseo en los adultos mayores es un factor que contribuye al envejecimiento. En caso de no mantener buenas condiciones higiénicas, el adulto

mayor podría padecer de alteraciones en la piel y boca, manifestaciones cutáneas y orales como claros indicadores de posibles problemas de salud.

Periodontitis: es una inflamación de las encías causada por bacterias que afecta el tejido blando alrededor de los dientes. La principal causa es la acumulación de placa bacteriana debido a la falta de limpieza. La periodontitis deriva en infecciones más graves que podrían poner en peligro el sistema inmunitario del adulto mayor (Figueroa y Bascones, 2022).

Piel seca (xerosis): a medida que el ser humano envejece, produce menos aceites naturales, lo que la hace más propensa a la sequedad; la mala higiene podría empeorar esta situación, pues la piel seca causa picazón, descamación y grietas muchas veces sangrantes (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).

Infecciones: la piel es una barrera contra hongos, bacterias y virus; la mala higiene rompe esta barrera, exponiendo al adulto mayor a infecciones de la piel. Se presentan como enrojecimiento, hinchazón, dolor, pus o fiebre; ciertas infecciones, como la gangrena por Fournier, pueden ser potencialmente mortales (Soto et al., 2019).

Dermatitis atópica: Es el picor que suele ser intenso por la noche y puede agravarse con el sudor y el uso de algunas vestimentas como ropa de lana o materiales sintéticos, lo que genera deterioro en el estilo de vida de los adultos mayores, impide un adecuado descanso y contribuye al desarrollo de trastornos del ánimo (Bernstein, 2023).

Úlceras por presión (escaras): son áreas de la piel y tejido que se necrosan debido a la presión prolongada sobre una zona del cuerpo. Estas lesiones se producen por la presión constante entre dos superficies duras, como los huesos del paciente y la cama o silla donde descansa; reduce el flujo sanguíneo a la zona afectada, dejando a los tejidos sin oxígeno y nutrientes, lo que conduce finalmente a la necrosis. Las úlceras por presión representan un problema de salud pública significativo, que

impacta directamente en la calidad de vida del adulto mayor, razón por la que es necesario prevenir y tratar estas lesiones oportunamente (Villén, 2023).

Enfermedades cutáneas precancerosas y cancerosas: Las personas mayores que tienen mala higiene y no se protegen del sol adecuadamente tienen un mayor riesgo de desarrollar estas afecciones. Los síntomas del cáncer de piel incluyen cambios en la apariencia de un lunar o mancha en la piel, como cambios en el tamaño, color o la (Norman, 2022).

Tiña del pie: es una infección fúngica común que actúa en la piel de los pies. Se caracteriza por lesiones maceradas y descamativas que se presentan entre los dedos de los pies, incluida la parte superior y arco plantar del pie (Auron, 2023).

Piojos púbicos: los piojos púbicos normalmente infectan a personas con poca higiene, personas que se encuentran en condiciones de hacinamiento y personas que habitan en albergues; son pequeños insectos que viven en el vello púbico; se propaga directamente por medio del contacto sexual o al compartir ropa o toalla contaminadas; los síntomas incluyen picazón especialmente por la noche y pequeñas manchas grises o negras en la piel cerca del vello púbico (Dinulos, 2023).

Sarna: es una condición cutánea contagiosa provocada por ácaros del folículo piloso. Se propaga fácilmente por contacto cercano. Esta afección es particularmente común en entornos donde las personas viven en estrecha proximidad, como hogares de cuidado diario o centros de cuidados prolongados.

La demora ocasiona el contagio de familiares y cuidadores de los hogares para ancianos. Los síntomas incluyen picazón intensa, especialmente por la noche y pequeñas protuberancias rojas o rosadas en la piel (Arias et al., 2024).

1.4. Guía de actividades

La guía de actividades de enfermería es un documento donde se describe de manera detallada y especifica los procedimientos necesarios para proporcionar una

atención de alta calidad al paciente, asegurando la uniformidad de los cuidados, pues se enfoca en regularizar las acciones asistenciales (Pinargote et al., 2021).

Las guías de actividades de enfermería para la higiene personal del adulto mayor sirven como base para el aprendizaje, desarrollo de destrezas y cuidados asistenciales a las personas de la tercera edad; estas guías buscan optimizar su calidad de vida, trabajo en conjunto con la familia y el equipo profesional multidisciplinario en los distintos niveles de atención, sea público o privado (Gil et al., 2023).

La guía de actividades para la higiene personal del adulto mayor pretende brindar valiosa información, sugerencias y recomendaciones que posibilite a la enfermera planificar periódicamente las tareas a realizar conforme al estado de salud de los ancianos (Coltters et al., 2020).

Las guías de actividades de higiene personal del adulto mayor ofrecen varios beneficios; de acuerdo con Acosta et al. (2022) incluyen lo siguiente:

- Mejoran la calidad de la atención: porque proporcionan un plan de atención claro y conciso, las guías garantizan el ofrecimiento de la atención requerida y que ésta sea a la vez, de forma efectiva y segura.
- Promueven la atención centrada en el paciente: las guías facilitan el enfoque de los requerimientos específicos del paciente y promueven el trabajo colaborativo conjuntamente con la enfermera para lograr sus objetivos.
- Mejoran la comunicación y la colaboración: las guías proporcionan un lenguaje común para que tanto enfermeras como otros profesionales sanitarios discutan y promuevan la calidad del cuidado y atención.
- Aumentan la eficiencia: las guías ayudan a las enfermeras a utilizar el tiempo de forma eficiente al evitar y reducir al máximo la duplicación de esfuerzos, de tal forma que se garantiza la realización de todas las tareas necesarias.
- Reducen el riesgo de errores: las guías ayudan a prevenir errores al proporcionar instrucciones claras y paso a paso para la realización de intervenciones de enfermería.

Es importante destacar que las guías de actividades de enfermería son instrumentos que se adaptan a las necesidades específicas del paciente y situación. Las enfermeras utilizan su juicio clínico y conocimiento experto para determinar qué intervenciones son las más adecuadas para cada adulto mayor.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

En el desarrollo de la investigación es indispensable escoger la metodología correcta para la obtención de información, la misma que una vez analizada, discernida y delimitada cumple con los objetivos planteados. Por tanto, se selecciona el enfoque a aplicar, modalidad y nivel de investigación, así como la técnica e instrumentos para recoger la información requerida y la población que forma parte del estudio.

2.1. Tipo de investigación y enfoque de investigación

Se utiliza el método inductivo, según lo señalado por Molano et al. (2021, pág. 22), “el método inductivo recoge o recolecta datos de los cuales después puede hacer generalizaciones a partir de casos específicos”. Por tanto, con la aplicación del método inductivo se estudia los hechos desde lo individual para llegar a conclusiones generales, válidas para casos similares, para tener un mejor conocimiento de hábitos de higiene en los adultos mayores.

De esta forma, se toman las premisas generales hacia las particulares, que permitan la obtención de información sobre los hábitos de la higiene de los adultos mayores. El enfoque seleccionado es cualitativo, el cual recoge las actitudes, creencias o costumbres del ser humano para interpretar las experiencias que atraviesan a lo largo de la vida (Valle, 2022).

Se utilizan los siguientes niveles de investigación:

Bibliográfico: consiste en analizar información escrita desde libros, páginas académicas indexadas, revistas científicas para establecer relaciones, diferencias o avances recientes respecto al problema de estudio (Crespo, 2020).

El nivel de investigación bibliográfico refuerza los resultados del análisis teórico mediante la obtención de información pertinente sobre el envejecimiento, el adulto

mayor y hábitos de aseo personal y sus afecciones derivadas de la ausencia de estos hábitos.

Descriptivo: el nivel de investigación descriptivo tiene como objetivo detallar las características más importantes de las actividades de higiene personal que más favorecen los hábitos de vida de los adultos mayores, proporcionando datos sistemáticos, posibles de ser comparados con otras fuentes (Guevara et al., 2020).

Mediante este nivel, se realiza el estudio de los datos cualitativos con el objeto de describir los diferentes resultados con sus respectivas interpretaciones y análisis con el respaldo de teorías de diferentes autores de las premisas e investigaciones realizadas.

2.2. Grupo de estudio

Para la selección de la población se identificaron a enfermeras profesionales expertas en el cuidado del adulto mayor, de cuya experiencia se espera el aporte para diseñar la guía de actividades de higiene personal que beneficie y mejore el cuidado del adulto mayor.

Cuadro 1. Datos Profesional 1

Título	Licenciada en Enfermería
Puesto de Trabajo	Cuidadora
Institución	MIES
Años de experiencia	5 años

Fuente: investigación propia

Cuadro 2. Datos Profesional 2

Título	Licenciada en Enfermería
Puesto de Trabajo	Cuidadora
Institución	Hogar Adulto Mayor Cevallos
Años de experiencia	6 años

Fuente: investigación propia

Cuadro 3. Datos Profesional 3

Título	Licenciada en Enfermería
Puesto de Trabajo	Cuidadora
Institución	Hogar de Acogimiento para el Adulto Mayor
Años de experiencia	5 años

Fuente: investigación propia

Cuadro 4. Datos Profesional 4

Título	Licenciada en Enfermería
Puesto de Trabajo	Cuidadora
Institución	Hogar de Acogimiento para el Adulto Mayor
Años de experiencia	7 años

Fuente: investigación propia

2.3. Técnicas de recolección de información

La entrevista se emplea como técnica dirigida a enfermeras expertas en el cuidado del adulto mayor para conocer las actividades que incluirá en la guía de actividades de higiene personal donde se incluyan todos los beneficios para un envejecimiento activo y saludable. El instrumento que se utiliza es un cuestionario con preguntas abiertas para obtener datos fehacientes sobre el objeto de estudio.

2.4. Procesamiento y análisis de la información

Luego de la aplicación de entrevistas a las enfermeras profesionales expertas en el cuidado del adulto mayor, se organiza la información de la forma más clara posible que facilite analizar e interpretar los resultados presentados a continuación.

Cuadro 5. Pregunta 1

P1. ¿Considera usted que los adultos mayores tienen hábitos de higiene personal?
R1. Hay algunos adultos mayores que no.
R2. Si, porque es una enseñanza de su vida cotidiana.
R3. No tienen buenos hábitos, debido a que no pueden valerse por sí solos.
R4. Los adultos mayores funcionales realizan sin ningún problema, pero otros adultos necesitan ser guiados para que mantengan una buena imagen.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Para la mayoría de entrevistadas, los adultos mayores no tienen buenos hábitos de higiene personal, pues existe dificultad, especialmente con las personas adultas mayores dependientes, ésta no es una tarea mecánica ni fácil, pues requieren ayuda y supervisión que garantice un aseo adecuado. En consecuencia, los adultos mayores no tienen rutinas de aseo diario por la falta de supervisión directa.

Cuadro 6. Pregunta 2

P2. ¿El no mantener buenos hábitos de higiene afecta la salud del adulto mayor?
R1. Si varios.
R2. Si, existen adultos mayores que tienen muchas dificultades en su salud.
R3. Si, por eso se les enseña a mantenerse limpios y a asearse a cada momento.
R4. No habido problemas de higiene en ningún adulto mayor.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

La mayor parte de profesionales entrevistadas afirman que la falta de buenos hábitos de higiene aumenta el riesgo de infecciones a la piel debido a que los adultos mayores tiene una piel frágil con menor capacidad de respuesta inmunológica que propicia la proliferación de hongos y bacterias que incrementa el riesgo de infecciones cutáneas, urinarias y respiratorias principalmente.

Los hábitos de aseo personal previenen enfermedades y contribuyen a mantener una buena salud en los adultos mayores como parte fundamental del bienestar físico, emocional y social.

Cuadro 7. Pregunta 3

P3. ¿Considera usted que los adultos mayores tienen una buena higiene bucal?
R1. No, Por tanto, se les ayuda a realizar el correcto lavado de dientes, encías y dentaduras.
R2. No, porque muchos de ellos no pueden hacerlo por sí solos.
R3. No, hay que estar pendientes de cada uno de ellos.
R4. Aunque ya no tengan sus dientes tienen su placa dental los cuidados dentales y de encías, los adultos que no pueden realizar por sí solos se les ayuda a lavar sus placas.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Para las expertas entrevistadas, los adultos mayores no tienen una buena higiene bucal; los cambios fisiológicos que experimenta el ser humano a medida que envejece, aumentan el riesgo de desarrollar problemas tales como caries, enfermedades en las encías, pérdida de dientes, además, de halitosis debido al inadecuado mantenimiento de las placas dentales, lo que puede generar una mala nutrición por la imposibilidad de masticar adecuadamente los alimentos.

A pesar de que la salud bucal puede verse limitada por problemas de movilidad del adulto mayor, es necesario la intervención del cuidador o familiares que ayuden con el aseo adecuado de la boca, además de atención dental adecuada para el tratamiento oportuno.

Cuadro 8. Pregunta 4

P4. ¿Con qué frecuencia revisa usted la higiene de la piel de los adultos mayores?
R1. Si se les revisa y se les recomienda bañarse constantemente.
R2. Se les revisa cada día en el momento del baño.
R3. Siempre se está pendiente de la higiene para evitar problemas de salud.
R4. Diariamente se les manifiesta la importancia de la buena higiene, presentación para que se sientan mejor.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Para la mayoría de las expertas, la frecuencia con la que se revisa la higiene de la piel es permanente. El momento ideal sería durante el baño diario con el propósito de advertir cualquier anomalía para evitar afectaciones tales como úlceras por presión en caso de una persona inmovilizada, dermatitis por contacto por el uso de jabones no adecuados para el tipo de piel, eczemas o infecciones que compliquen la salud de las personas adultas mayores. Mantener una buena higiene de la piel preserva la función protectora y reduce el riesgo de infecciones bacterianas, fúngicas y virales.

Cuadro 9. Pregunta 5

P5. ¿Cree usted que los adultos mayores se lavan bien las manos y en qué momentos?
R1. No, muchos adultos mayores no se lavan bien sus manos por distintos factores.
R2. No, por ello se les supervisa.
R3. Si, se lavan sus manos antes y después de cada comida y al salir del baño.
R4. No, es recomendable lavan sus manos antes y después de cada comida.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Para las expertas, los adultos mayores no se lavan bien las manos, debido a varias razones, tales como dificultad para moverse, artritis, dificultad para alcanzar el agua y jabón, no tener acceso a estos implementos de limpieza, o debilidad muscular y

afecciones relacionadas con la edad, problemas cognitivos razón por la que no recuerdan cómo hacerlo ni en qué momento. Los adultos mayores, especialmente con aislamiento social, tienen menos oportunidades que otros para lavarse las manos; este es un hábito permanente, especialmente después de salir del baño.

Cuadro 10. Pregunta 6

P6. ¿Con qué frecuencia considera usted los adultos mayores deberían cambiarse de vestimenta?
R1. Diariamente porque se ensucian con facilidad.
R2. Se cambian dos veces al día.
R3. Cuando se observa que está con alguna mancha o mal olor, por lo general, se cambian pasando un día.
R4. A cada uno de los adultos mayores se les cuida su vestimenta que este limpia, caso contrario se le cambia la ropa.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Las expertas manifiestan que la frecuencia con la que los adultos mayores deberían cambiarse de vestimenta sería de acuerdo al estado de salud o limitación física; ciertas personas mayores por enfermedad tienden a regarse líquidos; algunos no alcanzan a ir al servicio higiénico mientras otros no les gusta cambiarse de ropa. El cambio de vestimenta con regularidad es importante porque preserva la higiene corporal y mantiene el buen aspecto de las personas.

Cuadro 11. Pregunta 7

P7. ¿Con qué frecuencia revisa uñas cortadas y limpias en los adultos mayores?
R1. Diariamente, porque las uñas son una fuente de microorganismos y bacterias que afectan la salud de cada adulto mayor.
R2. Siempre, es muy importante que ellos tengan un corte adecuado de uñas para evitar enfermedades.
R3. A cada momento o a diario para no tener acumulación de bacterias y contagio de enfermedades.
R4. Pasando un día se revisa que sus uñas estén cortadas y limpias.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Para la mayoría de las profesionales entrevistadas, la frecuencia de la revisión de uñas cortadas y limpias sería permanente. El propósito de esta actividad es controlar que no existan cambios de color, textura y forma en las uñas. De existir

cambios, podría ser un indicativo de problemas subyacentes como infecciones, hongos, problemas circulatorios o por el contrario las uñas largas y en mal estado, es un mecanismo de transporte de bacterias que pueden afectar la salud del adulto mayor.

Cuadro 12. Pregunta 8

P8. ¿Con qué frecuencia es necesario el corte de cabello y en el caso de los hombres rasurarse?
R1. Cada 15 días el corte de cabello y diariamente rasurarse.
R2. Según las necesidades de cada adulto mayor
R3. Deberían rasurarse cada día y el corte de pelo según lo requieran.
R4. Con la frecuencia que cada uno lo requiera.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Las expertas señalan que la frecuencia del corte de cabello y de barba en el adulto mayor sería de acuerdo a sus necesidades personales y específicas; desde la perspectiva de cuidado de la higiene personal, es importante el corte frecuente de cabello y de barba diariamente puesto que, el verse bien estimula la autoestima y posibilita la inclusión positiva entre su familia y sociedad.

Cuadro 13. Pregunta 9

P9. ¿Cuál es la frecuencia del baño del adulto mayor?
R1. Si es posible cada día o pasando un día, pero esto también depende de su estado de salud.
R2. Todos los días para así evitar malos olores y diversas enfermedades.
R3. Pasando un día, por lo general, pero cuando está un clima frío es mejor no hacerlo.
R4. En este sentido lo más recomendable para su higiene corporal es que las duchas sean al menos 3 veces a la semana.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Las profesionales señalan que la frecuencia del baño del adulto mayor sería pasando un día, pero también depende de las necesidades y limitaciones específicas, al momento de establecer su rutina de ducha, que favorezca su bienestar físico; la ducha regular elimina la suciedad, sudor, bacterias y células muertas de la piel y previene infecciones, irritaciones de la piel y olores desagradables. Durante la ducha es importante tomar medidas para evitar caídas;

de la misma forma es esencial ajustar la temperatura del agua y limitar el tiempo, utiliza jabones suaves que no irriten su piel.

Cuadro 14. *Pregunta 10*

P10. ¿Qué beneficios tiene una guía de actividades de higiene personal y qué mejoras proporciona al mejoramiento del estilo de vida del adulto mayor?
R1. La guía de actividades de higiene personal es importante para mejorar el cuidado.
R2. El beneficio de la guía es ofrecer un buen cuidado al adulto mayor.
R3. La guía orienta el cuidado del adulto mayor para mantener una buena salud y evitar enfermedades.
R4. Contribuye a crear un plan de cuidados básico del adulto mayor que incluye tareas de higiene diarios como bañar, lavar sus dientes y su cara.

Fuente: entrevista a expertos

Elaborado por: Daysi Peñafiel

Análisis

Para las profesionales, los beneficios de una guía de actividades de higiene personal para el adulto mayor contribuirían a estandarizar técnicas del proceso de higiene personal; programar un plan de higiene de acuerdo a las necesidades específicas y sobre todo sería una herramienta de gran ayuda para los cuidadores, pues tendría a su alcance un instrumento que les ayudaría a asistir de forma eficaz, para proporcionar en todo momento seguridad, respeto que preserve la autoestima y bienestar del adulto mayor.

CAPÍTULO III. PROPUESTA

3.1. Análisis situacional

En Ecuador, la población de personas mayores ha aumentado significativamente. Últimamente, este cambio demográfico trae consigo desafíos específicos en términos de salud y satisfacción, incluyendo la higiene personal, considerada como un aspecto esencial del bienestar de los adultos mayores. Afecta gravemente el bienestar físico, emocional y social de esta población frágil de la sociedad abordar los desafíos existentes y aprovechar las oportunidades disponibles es de vital importancia para garantizar que todos los adultos mayores en el Ecuador tengan acceso a la atención necesaria para mantener una higiene personal adecuada.

Las condiciones socioeconómicas precarias de la mayoría de adultos mayores, representa un problema significativo, especialmente en áreas rurales y urbanas marginales; además, la dependencia de familiares para el cuidado diario afecta la regularidad y calidad de la higiene personal. Problemas como la movilidad, enfermedades crónicas y el deterioro cognitivo derivados del proceso de envejecimiento del ser humano pueden dificultar tareas básicas como bañarse, cepillarse los dientes y cambiarse de ropa. Adicionalmente, la depresión y el aislamiento social también pueden llevar a una disminución en el cuidado personal.

A pesar de la existencia de políticas públicas y programas para apoyar a los adultos mayores, incluyendo la Ley del Anciano y programas del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), sin embargo, la implementación efectiva y el alcance de estos programas han sido insuficientes para abordar todas las necesidades de higiene personal del adulto mayor.

3.2. Determinación de necesidades y oportunidades

El diseño de una guía de actividades de higiene personal para el adulto mayor es una necesidad para los cuidadores, que carecen de conocimientos adecuados

sobre las mejores prácticas de higiene personal del adulto mayor y ser, por tanto, un instrumento de capacitación efectiva.

La higiene adecuada es crucial para prevenir infecciones y enfermedades en los adultos mayores, quienes son más vulnerables debido al sistema inmunológico debilitado. Además, es necesario fomentar la autonomía en las actividades diarias para contribuir a potenciar el bienestar integral del adulto mayor.

Una guía de actividades estandarizadas de higiene personal para el adulto mayor es una oportunidad para proporcionar información clara y accesible sobre cómo realizar actividades de aseo personal de manera segura y efectiva. De la misma forma, incluye módulos de capacitación y recursos educativos para mejorar las habilidades de los cuidadores.

La inclusión de protocolos de higiene detallados puede ayudar a reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con la falta de higiene, por lo que puede ofrecer estrategias para promover la independencia en el aseo personal, adaptadas a los diferentes niveles de capacidad física y cognitiva.

3.3. Diseño del proyecto

La guía de actividades de higiene personal para adultos mayores diseñada pretende estandarizar procesos para mantener un nivel adecuado de aseo personal, promoviendo la autonomía, autoestima, independencia e inclusión que les otorgue un mayor control sobre su vida diaria; así como facilitar al cuidador instrucciones claras y precisas de actividades de aseo para mantener un nivel adecuado de higiene.

La guía diseñada unifica procedimientos y pasos recomendados por el MSP, organismos internacionales tales como la OMS y las recomendaciones dadas por los expertos a través de las entrevistas realizadas.

Los beneficios que se pretenden alcanzar con esta guía son prevenir enfermedades, reducir altos niveles de ansiedad y depresión debido al aislamiento social a la que están expuestos ciertos adultos mayores; además de fomentar una mayor conciencia de la importancia de las prácticas de higiene personalizada y adecuada para que el adulto mayor independiente o dependiente; transforme así esta rutina diaria en una experiencia positiva y saludable.



GUÍA DE ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL PARA ADULTOS MAYORES

Mantener una buena higiene personal es fundamental en todas las etapas de la vida, pero adquiere especial relevancia en la edad adulta mayor. Esta guía ha sido diseñada para proporcionar pautas claras y sencillas sobre los cuidados básicos que contribuyen al bienestar físico y emocional y mental.

Cada paso detallado en esta guía, desde el lavado de manos siguiendo las recomendaciones de la OMS hasta el cuidado de la vestimenta y el calzado, busca promover la autonomía y la independencia de las personas mayores. Además, estas prácticas ayudan a prevenir infecciones, mejorar la autoestima y favorecer el descanso.

A lo largo de estas páginas se encuentran pautas prácticas y adaptadas a las necesidades específicas de los adultos mayores, con el objetivo de que cada persona pueda realizar su aseo personal de manera segura y eficaz. Consta de once procedimientos importantes, tanto para adulto mayor dependiente como independiente. Estos procedimientos son fundamentales para mantener una higiene adecuada y generar una rutina saludable de los siguientes aspectos:

- Lavado de manos según la técnica recomendada por la OMS
- Baño diario, aseo en cama para las personas dependientes, afeitado facial, cuidado de la piel y escaras.
- Instrucciones correctas para el aseo de genitales.
- El aseo bucal, placas dentales e higiene dental en pacientes inconscientes.
- Higiene nasal.
- Higiene ocular con sus respectivos cuidados y recomendaciones.
- Higiene de oídos.
- Vestimenta y calzado

Se indica que cada uno de los procesos de higiene contiene una pequeña descripción, materiales, pasos y recomendaciones a seguir, lo que garantiza una higiene satisfactoria para el adulto mayor (Anexo 1.).

CONCLUSIONES

- Las complicaciones por la deficiente higiene personal en los adultos mayores se generan por la ausencia de hábitos de aseo que reduce su autonomía, autoestima e inclusión en su entorno familiar y social. Entre las afecciones se encuentran: periodontitis, piel seca (xerosis), infecciones, dermatitis atópica, úlceras por presión, enfermedades cutáneas precancerosas y cancerosas, tiña del pie, piojos púbicos y sarna.
- Los beneficios y mejoramientos que tiene la guía de actividades de higiene personal del adulto mayor son la estandarización de pasos de higiene personal, la selección de materiales de aseo que incremente su satisfacción personal y autoestima a través de una piel sana y limpia.
- La guía diseñada incluye un lenguaje sencillo y claro que permite al adulto mayor independiente o cuidadores un mejor conocimiento de cómo realizar las rutinas de aseo de acuerdo a las necesidades y condiciones de salud del adulto mayor.
- La guía promueve la autonomía y enseña tener buenos hábitos de higiene en el adulto mayor, para lograr un envejecimiento activo.

RECOMENDACIONES

- Promover la planificación de rutinas de aseo personal para el adulto mayor a fin de prevenir enfermedades que afecten su condición de salud y su bienestar general, para garantizar un mejor estilo de vida saludable.
- Socializar la guía diseñada tanto a cuidadores como a familiares de adultos mayores, a fin de facilitar la adquisición de conocimientos e instrucciones de higiene precisas y específicas de acuerdo a la condición del adulto mayor a su cargo o supervisión.
- Fomentar la independencia y el bienestar del adulto mayor a través del uso de la guía de actividades de higiene personal, manteniendo hábitos de aseo personal que ayuden a prevenir enfermedades e infecciones a través de una rutina de aseo adecuada.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, M., García, R., Baena, J., Gorroñoigoitia, A., & Herreros, Y. (2022). Actividades preventivas en el mayor. Actualización PAPPS 2022. *Elsevier*, 54(S1.102444). doi:10.1016/j.aprim.2022.102438
- Alvarado, A., & Salazar, A. (2024). Análisis del concepto de envejecimiento. *GEROKOMOS*, 25(2), 57-62. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf
- Angulo, F. (2023). *Autocuidado y salud oral en adultos mayores de un centro geriátrico de Guayaquil, 2022*. Piura - Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Aragónes, L., & Prado, C. (2020). Algunas consideraciones sobre el desarrollo humano en la tercera edad. *Revista Científico Metodológica*, 71(1), 25-28. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382020000200025&lng=es&tlng=es
- Arias, J., Vila, A., Peramiquel, L., & Sanz, L. (2024). Escabiosis. *Elsevier*, 18(11).
- Auron, D. (Septiembre de 2023). *Tiña del pie (pie de atleta)*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-ec/professional/trastornos-dermatol%C3%B3gicos/infecciones-mic%C3%B3ticas-cut%C3%A1neas/ti%C3%B1a-del-pie-pie-de-atleta>
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Pearson Educación.
- Bernstein, S. (2023, Febrero 7). *Dermatitis atópica vs dermatitis de contacto*. Retrieved from <https://www.webmd.com/es/skin-problems-and-treatments/eczema/dermatitis-atopica-dermatitis-de-contacto>

- Carabalí, S. (2021). Vejez y teorías del envejecimiento. *Dialnet*, 41(6), 25-50.
- Casas, G., & Zamora, E. (2021). *Evidencias internacionales de Trabajo Social en Gerontología*. México: Repositorio de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Castiblanco, F., Vélez, I., & Zapata, L. (2021). *Identificación de los conocimientos en la adherencia al protocolo de lavado de manos propuestos por la OMS, del personal asistencial y administrativo del Hospital Departamental Centenario de Sevilla durante el año 2021*. Pereira: Universidad Cooperativa de Colombia.
- CDC. (23 de Diciembre de 2023). *Muchos adultos mayores no se protegen la piel del sol*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/cancer/es/research/many-older-adults-dont-protect-their-skin-from-the-sun.html>
- CEPAL. (2023). *Población y desarrollo. Perspectivas demográficas del envejecimiento poblacional en la Región de las Américas*. Washington, DC: OPS.
- Céspedes, V., & Laguado, E. (2023). Análisis del concepto de vejez, por el método Walker y Avant. *Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante*, 27(66), 228-241. doi:<https://doi.org/10.14198/cuid.2023.66.16>
- Coltters, C., Guell, M., & Belmar, A. (2020). Gestión del cuidado de enfermería en la persona mayor hospitalizado. *Elsevier*, 31(1), 65-75. doi:10.1016/j.rmclc.2019.11.009
- Covarrubias, J., Delgado, D., Estrada, Y., Estrada, A., Flores, F., López, E., . . . Orozcos, G. (2023). Evidencias neuropsicológicas y conductuales de la vida adulta y vejez. *Ciencia y Futuro*, 13(3), 527-547. Obtenido de <https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revistacyf/article/view/2376/1801>

- Crespo, T. (2020). *Etapas de la investigación bibliográfica*. Uruguay: Repositorio de la Universidad de la Republica. Facultad de enfermería.
- Cupe, S. (2022). *Capacidad de autocuidado de los adultos mayores que asisten al Centro de Salud San Juan de Miraflores, 2020*. Lima - Peru: Repositorio de la Universidad Científica del Sur.
- Diaz, M. (2019). *Formación de hábitos de Higiene Personal, especialmente*. Lambayeque, Perú: Repositorio de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Diaz, M. F., & Huerta, F. J. (2020). Oral Hygiene Protocol for Long-Term Establishments for Older Adults in a State of Pandemic COVID-19. Aspiration Pneumonia Prevention. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 508-512. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400508>
- Dinulos, J. (Octubre de 2023). *Infestación por piojos*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-de-la-piel/infecciones-cut%C3%A1neas-parasitarias/infestaci%C3%B3n-por-piojos>
- Espín, M., Constante, J., & Granja, D. (2020). Políticas públicas para el adulto mayor en época de pandemia por COVID-19. *Revista Científica UISRAEL*, 530-555. Retrieved from <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/rcui/article/view/530/531>
- Figueroa, E., & Bascones, A. (2022). Las enfermedades periodontales como infecciones bacterianas. *Avances en Periodoncia*, 147-156.
- Gil, P., López, J., & Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Madrid: IMC.

- Gómez, M. (2018). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica*. Córdoba: Brujas.
- Grassts, S., & Ubillus, G. (2021). Estrategia didáctica para potenciar los hábitos higiénicos culturales en niños culturales en niños de 3-5 años. *Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad*, 6(3), 01-07.
- Guallo, P. M., Parreño, U. A., & Chávez, H. J. (2022). Estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(4), 28-45. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000400008&lng=es&tlng=es
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163 - 173. Retrieved from <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Gutiérrez, B. (2022). La evolución del concepto de envejecimiento y vejez ¿Por fin hablaremos de salud en vejez en el siglo XXI. *Salutem Scientia Spiritus*, 8(4), 14-22. Obtenido de <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/624/532>
- Hernández, V., Solano, N., & Ramirez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543. doi:<https://doi.org/10.19052/rvgluz.27.95>
- INEC. (28 de Septiembre de 2023). *Más de 2700 personas son centenarias en Ecuador según Censo* . Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/mas-de-2-700-personas-son-centenarias-en-ecuador-segun-el-censo/>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (19 de Febrero de 2024). *INEC estima que, según proyecciones en el mediano plazo, Ecuador tendrá más adultos mayores, menos niños y adolescentes en 2050*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/ecuador-tendra-mas-adultos-mayores-menos-ninos-y-adolescentes-en-2050/>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2021). *Cevallos*. Obtenido de Perfil Demográfico: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Sitios/Panorama_estadistico_provincial/Descargables/Tungurahua/Tungurahua_Demografico/Cevallos.pdf

Lazo, A. (21 de Febrero de 2020). *Higiene personal, sinónimo de Salud*. Obtenido de Prosalud: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/02/21/higiene-personal-sinonimo-de-salud/>

Lepe, N., Cancino, F., Tapia, F., Zambrano, P., Muñoz, P., Gonzalez, I., & Ramos, C. (2020). Desempeño en funciones ejecutivas de adultos mayores: Relación con su autonomía y calidad de vida. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 29(1), 92-103. Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812020000100092&lng=es&tlng=es.

Lopez, A. (2020). *Psicoterapia Cognitiva Conducta para el tratamiento de la depresión en adultos mayores, que asisten al centro de atención para el adulto mayor del Municipio de Parramos del Departamento de Chimaltenango*. Chimaltenango: Repositorio de la Universidad Panamericana.

Martínez, J. (2021). *Programa Escuela Saludable y su influencia en la práctica de hábitos de higiene personal*. Guatemala: Repositorio de la Universidad Galileo.

- Molano, M., Valencia, A., & Apraez, M. (2021). Características e importancia de la metodología cualitativa en la investigación científica. *Revista Semillas del Saber*, 1(1), 18-27. Retrieved from <https://revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/semillas/article/view/314/178>
- MSP. (Julio de 2021). *Resumen del Manual Técnico de Referencia para la Higiene de Manos*. Obtenido de <https://www.hgdz.gob.ec/wp-content/uploads/2021/07/RESUMEN-DEL-MANUAL-TECNICO-DE-REFERENCIA-PARA-LA-HIGIENE-DE-MANOS1.pdf>
- Nieto, E. (2018). *Tipos de investigación*. Repositorio de la Universidad Santo Domingo de Guzmán.
- Norman, R. (23 de Marzo de 2022). *el sol sigue saliendo: por qué las personas mayores no pueden saltarse la protección UV*. Obtenido de <https://www.skincancer.org/es/blog/the-sun-keeps-rising-why-seniors-cant-skip-uv-protection/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Discapacidad y Salud*. Obtenido de Ginebra, Suiza: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Ortega, A. (2018). *Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano - Arquitectónico*. México: Atenas.
- Pinargote, R., Villegas, M., Castillo, Y., Merino, M., & Alonso, G. (2021). *Fundamentos teóricos y prácticos de enfermería*. Manabí: Universidad Estatal del Sur de Manabí.
- Pinilla, M., Ortíz, M. A., & Suárez, J. (2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión del tema. *Revista Salud Uninorte*, 37(2). doi:<http://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>

- Ponte, D. (2020). *Hábitos de higiene para mejorar el aseo personal de niños de 5 años - I.E.I N° 1607. Chilia - Pataz. Chimbote - Perú*: Repositorio de la Universidad San Pedro.
- Pool, R., Chan, J., Balam, M., & Ramos, K. (2021). Higiene personal en escolares de una población rural vulnerable en Yucatán. *Revista Salud y Bienestar Social*, 5(2), 12-25.
- Ribeiro, M. (2024). *Actitud del adulto mayor asociado a un programa educativo sobre autocuidado en un Hospital de Iquitos, 2024. San Juan Bautista - Loreto - Perú*: Repositorio de la Universidad Científica del Perú.
- Robledo, C., Duque, C., Hernández, J., Ruiz, M., & Zapata, R. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *Revista CES Derecho*, 13(2), 132-160. doi:<https://doi.org/10.21615/cesder.6453>
- Rojas, J., López, M., & García, M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Conrado*, 16(74), 231-239. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300231&lng=es&tlng=pt.
- Sánchez, E. (2020). *Programa educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo. Málaga*: Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga.
- Sánchez, O., & Rodríguez, A. (2021). El objeto de estudio de la higiene en textos publicados en España en el siglo XIX. *Cirugía y Cirujanos*, 89(6), 850-855. doi:<https://doi.org/10.24875/ciru.20001110>
- Sánchez, Z., & Hurtado, G. (2020). Lavado de manos, alternativa segura para prevenir infecciones. *Revista MediSur*, 18(3), 492-495.

- Soto, A., Hernández, M., Hernández, G., Gamba, L., & Barrera, M. (2018). Gangrena de Fournier por *Streptococcus anginosus*, un agente etiológico poco habitual. *Revista de Gastroenterología de México*, 83(3), 348-360. doi:10.1016/j.rgmx.2016.12.005
- Torres, A. (2020). *Las tres fases de la vejez, y sus cambios físicos y psicológicos*. Obtenido de Psicología y muerte: <https://psicologiymente.com/psicologia/fases-de-vejez>
- Valle, A. (2022). *La Investigación descriptiva con enfoque cualitativo en Educación*. Lima: Repositorio de la Universidad Católica del Perú.
- Vargas, G., Olaya, M., Suarez, D., & Alvarez, S. (2020). Incidencia de la valoración de enfermería en el autocuidado del adulto mayor. *Revista Universidad, Ciencia y Tecnología*, 24(105), 35-42. doi:10.47460/uct.v24i105.379
- Villalba, M. (23 de Marzo de 2023). *¿Ducha o baño? Beneficios e inconveniente para la higiene y la salud*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/03/23/ducha-o-bano-beneficios-e-inconvenientes-higiene-salud-180424.html>
- Villén, F. (2023). Tratamiento de úlceras por presión. *Dialnet*, 6(60), 43-68. Obtenido de ISSN-e 2603-9680, ISSN 2605-0110,

ANEXOS

Anexos 1. Guía de Actividades de Higiene Personal para Adultos Mayores



Objetivos

Objetivo General

Promover la autonomía y el bienestar de los adultos mayores a través de instrucciones claras y sencillas para mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

- Estandarizar pasos de higiene personal a través de un lenguaje sencillo y claro.
- Seleccionar los materiales recomendados que garantice el cuidado de la piel del adulto mayor.
- Recomendar frecuencias de rutinas de aseo tanto para adulto independiente como dependiente.

Introducción

La guía de actividades de higiene personal de adultos mayores consta de diez procedimientos importantes para mantener un aseo adecuado y generar una rutina saludable de los siguientes aspectos:

- Lavado de manos según la técnica recomendada por la OMS
- Baño diario, aseo en cama para las personas dependientes, afeitado facial, cuidado de la piel y escaras.
- Instrucciones correctas para el aseo de genitales.
- El aseo bucal, placas dentales e higiene dental en pacientes inconscientes.
- Higiene nasal.
- Higiene ocular con sus respectivos cuidados y recomendaciones.
- Higiene de oídos.
- Vestimenta y calzado.

Se debe señalar que cada uno de los procesos de higiene contiene una pequeña descripción, materiales, pasos y recomendaciones a seguir, lo que garantiza una higiene satisfactoria para el adulto mayor.

Lavado de manos

Es una acción que permite la eliminación de microorganismos para prevenir la propagación de enfermedades y mantener una vida saludable.

Implementos



Frecuencia

- * Antes y después de cada comida.
- * Después del uso de los servicios higiénicos.

Pasos

Según la (OMS, 2023), estos son los pasos recomendados para un correcto lavado de manos

1. Mojar las manos con agua
2. Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano
3. Flotar las palmas entre sí hasta crear espuma



4. Frotar las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5. Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



6. Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrando los dedos, y viceversa



7. Frotar con movimientos circulares el pulgar derecho atrapándolo con la palma de la mano izquierda y viceversa



8. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento circular, y viceversa



9. Enjuagar las manos con agua limpia



10. Secar las manos con una toalla de papel



11. Usar toalla de papel para cerrar el grifo



Adulto mayor dependiente

En el adulto mayor dependiente necesita la ayuda de una persona y se realiza los mismos pasos del adulto mayor independiente



Baño

Son actividades que implican la limpieza completa del cuerpo para eliminar la suciedad, el sudor y los gérmenes.

Implementos

- * Agua templada.
- * Toalla de baño
- * Toalla pequeña(esponja)
- * Shampoo
- * Jabón con pH neutro (glicerina)
- * Crema humectante
- * Ropa limpia

Frecuencia

Cada día o dependiendo sus necesidades individuales, teniendo en cuenta su salud, movilidad y preferencias personales.

Pasos

- * Comprobar que la temperatura del agua esta tibia.
- * Primero lavar el cuerpo de arriba hacia abajo, asegurándose de limpiar todas las áreas y pliegues
- * Usar una esponja de mango largo en el caso de tener dificultad en ciertas áreas.
- * Enjuaga bien para eliminar el jabón y champú.
- * Secar completamente con la toalla, prestando atención especial a los pliegues de la piel para evitar la humedad.
- * Para secar los pies se debe usar una toalla diferente.
- * Hidratar la piel con una crema hidratante.
- * Usar ropa cómoda y fácil de poner.



Adulto mayor dependiente

En el caso del adulto mayor dependiente necesita de la ayuda de una persona y se debe colocar barandillas para agarrar, asiento de ducha para evitar caídas.



Baño en cama

Implementos

- * Recipiente con agua tibia.
- * Toalla de baño
- * Toalla pequeña (esponjas)
- * Jabón con pH neutro (glicerina)
- * Guantes desechables
- * Shampoo
- * Bidet
- * Gasas
- * Crema humectante (lubriderm)
- * Ropa limpia
- * Sabanas limpias
- * Toallas o paños impermeables.
- * Bolsa para residuos.
- * Pañales o ropa interior desechable (si es necesario)

Pasos

- * Colóquese guantes si fuera necesario
- * Retire las cobijas de la cama y la ropa cuidadosamente
- * Destapar únicamente la zona del cuerpo que se va a lavar.



- * Comience lavando la cabeza con el shampoo de su elección. Enjuague bien con agua y seque el cabello con una toalla.
- * Utilice algodón para lavar los ojos y gasas para limpiar los oídos, la nariz y la boca.
- * Utilizando una esponja enjabonada, comience lavando la cabeza y avance hacia los pies, asegurándose de limpiar bien todas las áreas y pliegues.



- * A continuación, gire al adulto mayor hacia un lado y proceda a lavar la espalda con una esponja enjabonada. Enjuague con agua, seque bien y aplique una crema hidratante.
- * Coloque un bidet debajo de la cadera y proceda a lavar los genitales con una toalla limpia. Primero lave los genitales y luego los glúteos, siempre en dirección de adelante hacia atrás.



- * Si el adulto mayor usa pañal, cámbiele por uno limpio
- * Cambie las sábanas de la cama.
- * Vista al adulto mayor con ropa cómoda.
- * Asegúrese de que el adulto mayor esté seco y cómodo, y colóquelo en una posición segura para evitar caídas.



Cuidado de la piel

El cuidado apropiado de la piel ayuda a prevenir complicaciones, mejora la calidad de vida y asegura que la piel conserve su función protectora.

Frecuencia

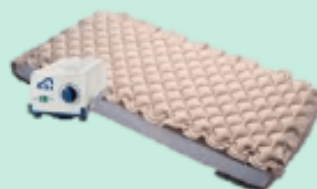
* Se recomienda hidratar al menos una vez al día y después del baño para ayudar a sellar la humedad.

Adulto mayor dependiente

* Debe ser atendido por el cuidador de manera adecuada y continua.
* Usar crema hidratante ricas en emolientes y humectar varias veces al día.(lubriderm).

Ulceras por presión

* Debe ser atendido por el cuidador de manera adecuada y continua.
* Reposicionar al paciente al menos cada 2 horas si está postrado en cama, y cada 1 hora si está en silla de ruedas.
* Utilizar colchón anti escaras



- * Cambiar de posición al adulto mayor, ayudándose con almohadas para elevar los puntos de presión.
- * Monitorear áreas propensas a presión y fricción, y usar protectores en los codos y talones.



Posiciones

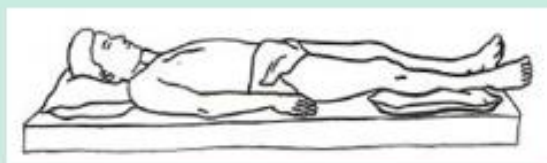
* Posición de decúbito lateral (de lado)

Colocar al adulto mayor en un ángulo de 30 grados sobre un lado, en lugar de acostado directamente sobre su costado.



* Posición supina con elevación de talones

El adulto mayor se acuesta de espaldas (supina) y los talones se mantienen elevados, apoyados en una almohadilla o en un cojín.



*** Posición de Fowler**

Elevar la cabecera de la cama en un ángulo de 45 grados.

*** Posición en decúbito prono**

El adulto mayor se acuesta boca abajo.

*** Posición en ángulo de Trendelenburg**

El adulto mayor se encuentra con la cabeza y el torso ligeramente inclinados hacia abajo mientras los pies están elevados.



Aseo de genitales

Es un procedimiento que consiste en limpiar las áreas genitales y perineales para mantener la higiene, prevenir infecciones y proporcionar comodidad.

Implementos

- * Paquete de gasas
- * Recipiente con agua tibia
- * Jabón suave (preferiblemente sin fragancia)
- * Bidet
- * Guantes
- * Ropa interior o pañal
- * Sabana limpias
- * Crema hidratante

Frecuencia

Se debe realizar al menos una vez al día. Esto es especialmente importante para aquellos que son incontinentes o tienen movilidad reducida.

Pasos

- * Lávese las manos y use guantes desechables si es necesario para mantener la higiene.
- * Colocar al adulto mayor en una posición cómoda y segura

Limpieza de genitales femeninos	Limpieza de genitales masculinos
Limpie cuidadosamente los labios mayores y menores, y el área perineal con una gasa humedecida en agua tibia y jabón suave.	Retraiga suavemente el prepucio y limpie alrededor del glande con una gasa con agua tibia y jabón suave.
Realice movimientos suaves de adelante hacia atrás para evitar la contaminación fecal.	Lave el resto del pene y el área perineal con movimientos suaves.
Enjuague bien con agua tibia para eliminar cualquier residuo de jabón.	Enjuague bien con agua tibia para eliminar cualquier residuo de jabón.
Seque con una toalla limpias prestando atención a los pliegues de la piel para evitar humedad.	Seque con una toalla limpias prestando atención a los pliegues de la piel para evitar humedad.
Aplicar crema hidratante o talco si el médico lo recomendó.	Aplicar crema hidratante o talco si el médico lo recomendó.
Ayude al paciente a ponerse ropa interior limpia y cómoda, asegurándose de que esté bien ajustada pero no demasiado apretada para evitar la irritación.	Ayude al paciente a ponerse ropa interior limpia y cómoda, asegurándose de que esté bien ajustada pero no demasiado apretada para evitar la irritación.



Adulto mayor independiente

Para los adultos mayores independientes, se siguen los mismos pasos mencionados anteriormente, pero ellos realizan el procedimiento por sí mismos.



Aseo Bucal

Es el proceso de mantener la limpieza y la salud de la boca, dientes, encías y lengua para prevenir enfermedades dentales, mantener la salud general y asegurar la comodidad del paciente.

Implementos

- * Cepillo de dientes suave
- * Pasta dental
- * Agua
- * Lavacara
- * Servilleta de papel
- * Enjuague bucal

Frecuencia

Se debe realizar al menos tres veces al día, o según las indicaciones del odontólogo.

Pasos

- * Moje el cepillo de dientes y aplique una pequeña cantidad de pasta dental.
- * Con movimientos circulares suaves cepille todas las superficies externas de los dientes, tanto de la parte superior como inferior.
- * Cepillar las partes internas de los dientes superiores e inferiores usando movimientos tanto verticales como circulares
- * Utilice movimientos de adelante hacia atrás para limpiar las superficies de masticación de los dientes.
- * Cepille la lengua con suavidad para eliminar las bacterias y mantener un aliento fresco.



Corta un pedazo de hilo dental de aproximadamente unos 20 cm, y deslice suavemente entre los dientes, alrededor de cada diente y moviéndolo hacia arriba y abajo para limpiar debajo de la línea de las encías.



- * Enjuague la boca con agua para eliminar cualquier residuo de pasta dental y partículas de alimentos.
- * Use una toalla limpia o un pañuelo de papel para secar suavemente la boca y los labios.



Vierta una pequeña cantidad de enjuague bucal en un vaso y enjuague durante 30 segundos y luego escupa



Recuerda cambiar el cepillo de dientes cada 3 a 6 meses, o antes si nota que la cerda está desgastada.

Placa dental

- * Usar un cepillo con cerdas suaves o un cepillo diseñado específicamente para prótesis dentales.
- * Proceder a realizar los mismos pasos del cepillado normal.
- * Al finalizar, colocar la prótesis en una solución limpiadora para prótesis dentales (corega tabs) durante la noche.
- * Antes de ponerte las prótesis por la mañana, enjuagar bien para eliminar cualquier residuo de la solución limpiadora.



PERSONAS INCONSCIENTES

Implementos

- *Gasa húmeda.
- * Solución de enjuague bucal.
- * Aspirador bucal (si está disponible).
- * Vaso con agua.
- * Toalla pequeña.
- Guantes desechables.

Pasos

- * Lavarse las manos y colocar guantes desechables
- * Colocar al adulto mayor en una posición segura y cómoda, con la cabeza ligeramente inclinada hacia un lado para facilitar la salida de líquidos
- * Colocar una toalla alrededor del cuello del paciente para proteger su ropa.
- * Humedece una gasa con agua o con una solución de enjuague bucal diluida.
- * Envuélvela alrededor del dedo índice y realiza la limpieza por toda la boca.
- * Deslizar la gasa de un lado a otro para limpiar la lengua.
- * Humedece una nueva gasa con agua o solución de enjuague y limpia toda la cavidad bucal nuevamente para asegurarte de que no queden restos de solución limpiadora.
- * Usa una toalla pequeña para secar suavemente la boca y el área circundante del paciente.
- * Asegúrate de que el paciente esté cómodo y en una posición segura después del procedimiento.



Higiene ocular (ojos)

Es fundamental para prevenir infecciones, irritaciones y mantener la salud visual.

Implementos

- * Usar una toallita ocular hipoalergénica o un paño limpio y suave.
- * Solución o agua limpia
- * Guantes
- * Jeringuilla estéril de 10 cc

Frecuencia

Se recomienda realizar al menos una vez al día, o dependiendo de las necesidades individuales del paciente y de cualquier condición ocular subyacente.

Pasos

- * Lávese las manos y colóquese guantes.
- * Colocar al paciente en decúbito supino (boca arriba) y en el cuello colocar la toalla.
- * Solicite al adulto mayor que cierre los ojos.
- * Utilice una gasa distinta para limpiar cada ojo.

- * Cargue la jeringuilla con la solución salina para humedecer la gasa y comience limpiando el lagrimal, descartando la gasa después.
- * Luego, con diferente gasa, limpie el párpado superior, el párpado inferior y el borde externo del ojo.
- * Coloque el colirios oftalmológicos en el caso que le aya indicado el médico.
- * Asegúrate de que el adulto mayor esté cómodo y en una posición segura después del procedimiento.



Higiene de los oídos

Es una práctica y un cuidado crucial del cuidado personal para prevenir infecciones, mantener la audición y evitar la acumulación excesiva de cerumen (cera).

Implementos

- * Bastoncillos de gasas (opcional para la limpieza externa, no para el canal auditivo).
- * Solución salina estéril o agua tibia.
- * Jeringa de bulbo o pera de goma (opcional para la irrigación suave, bajo recomendación médica).
- * Toalla o paño suave.

Frecuencia

Se recomienda realizar una limpieza ligera una vez a la semana ya que puede irritar el canal auditivo.

Pasos

- * Lávese las manos y colóquese guantes.
- * Utilizar una toalla para limpiar suavemente el pabellón auricular y detrás de la oreja.
- * Evita introducir bastoncillos de algodón u objetos puntiagudos dentro del canal auditivo para evitar lesiones o empujar cerumen hacia el tímpano.
- * Mezclar agua tibia con solución salina estéril.
- * Inclinar la cabeza hacia un lado para que el oído que se va a limpiar quede hacia arriba.

- * Utilizar una jeringa de bulbo o pera de goma para suavemente irrigar el canal auditivo con la solución.
- * Permita que la solución fluya de vuelta hacia afuera. No introduzcas la punta de la jeringa demasiado dentro del canal auditivo.
- * Usar una toalla o paño suave para secar suavemente el oído externo después de la limpieza.



Higiene nasal

Es fundamental para mantener una buena salud respiratoria y prevenir infecciones.

Implementos

- * Solución salina o preparada en casa con agua hervida y sal no yodada.
- * Jeringa de bulbo o frasco de lavado nasal (neti pot).
- * Toallas o pañuelos limpios.

Frecuencia

Se recomienda realizar la higiene nasal una vez al día. Sin embargo, si el adulto mayor padece de condiciones respiratorias crónicas como rinitis alérgica o sinusitis crónica, o si está expuesto a ambientes muy secos o polvorientos, puede ser necesario realizarla dos veces al día: una por la mañana y otra por la noche.

Pasos

- * Lávese las manos y colóquese guantes.
- * Coloque al adulto mayor sentado cómodamente, preferiblemente con la cabeza inclinada hacia adelante y hacia un lado, sobre un lavabo o una toalla para recoger el líquido que pueda salir
- * Llena la jeringa de bulbo o el frasco de lavado nasal con la solución salina.
- * Introduce suavemente la punta en una de las fosas nasales y aprieta lentamente para que la solución entre y limpie la cavidad nasal.

- * La solución debe salir por la otra fosa nasal o regresar por la misma, asegurándose de no forzar el líquido.
- * Repetir el proceso en la otra fosa nasal para garantizar una limpieza completa.
- * Permitir que el adulto mayor se suene suavemente la nariz para eliminar el exceso de líquido y mucosidad.
- * Limpiar cualquier residuo de solución salina con una toalla limpia.



Afeitado facial

Es una práctica esencial de higiene y cuidado personal que puede mejorar significativamente la apariencia y salud de la piel.

Implementos

- * Afeitadora desechable o eléctrica.
- * Jabón, espuma o gel para afeitar (si se tiene disponible).
- * Brocha pequeña para aplicar jabón.
- * Recipiente pequeño con agua tibia.
- * Una toalla de baño y dos toallas de mano.
- * Loción para después de afeitar (si el adulto mayor lo prefiere).
- * Agua micelar

Frecuencia

Se recomienda realizar el afeitado cada 2-3 días, aunque la frecuencia puede variar según diversos factores individuales. Esto ayuda a mantener una apariencia cuidada y a evitar la irritación de la piel.

Pasos

- * Lavarse las manos
- * Informar al paciente el procedimiento que se le va a realizar en el caso que el sea adulto mayor dependiente.
- * Colocar una toalla grande sobre el pecho del adulto mayor.
- * Colocar una toalla pequeña y húmeda con agua caliente sobre el rostro del paciente durante cinco minutos.

- * Aplicar jabón sobre la cara utilizando una brocha pequeña o directamente con espuma/gel.
- * Comienza a afeitar las patillas usando movimientos cortos hacia abajo, siguiendo la dirección en la que crece el vello.
- * Al momento de rasurar alrededor de la nariz, la boca y el cuello, estirar la piel con cuidado y desliza la máquina muy suavemente para evitar cortes.
- * Enjuagar la máquina de afeitar con agua tibia para eliminar los restos de vello y continuar afeitando hasta completar el proceso.
- * Al finalizar, enjuagar el rostro para quitar todos los residuos de jabón y secarlo suavemente pero a fondo.
- * Aplicar loción para después de afeitar usando las palmas de las manos, si así lo prefiere el adulto mayor.



Adulto mayor independiente

El adulto mayor independiente puede afeitarse por sí solo, siguiendo los mismos pasos recomendados para el adulto mayor dependiente.



Corte de uñas de manos y pies

Es una medida integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, protegiendo su salud física y promoviendo su bienestar emocional.

Implementos

- * Cortaúñas adecuado para manos y pies.
- * Lima de uñas.
- * Agua tibia y jabón.
- * Toalla limpia.



Frecuencia

Se recomienda realizar al menos una vez a la semana para prevenir problemas de salud como infecciones y deformidades.

Pasos

- * Lávese las manos y colóquese guantes.
- * Remojar las manos y los pies del adulto mayor en agua tibia durante unos 10-15 minutos.
- * Secar bien las manos y los pies con una toalla antes de comenzar a cortar las uñas.
- * Las uñas se debe cortar en forma recta y no demasiado cortas para evitar heridas.
- * Usar una lima de uñas para alisar los bordes y evitar que se enganchen en la ropa o la piel.

Vestimenta y calzado

Es fundamental para mantener la salud general, el bienestar y la dignidad de las personas mayores.

Frecuencia

* Se recomienda cambiar diariamente, o dos veces siempre y cuando esté visiblemente sucia o tenga mal olor.

Recomendaciones

* La ropa de algodón es altamente recomendada para los adultos mayores, ya que ayuda a mantener una temperatura relativamente constante.



* Los adultos mayores deben usar ropa suelta para permitir una buena circulación de aire alrededor del cuerpo..



* Prendas con elásticos suaves en la cintura y las muñecas pueden ser más cómodas y fáciles de ajustar.



Calzado

Utilizar un zapato cómodo, que no sean apretados y que se sujete bien al pie.



Adulto mayor dependiente

* Comience a vestir por la extremidad afectada y, al desvestir, hágalo en el orden inverso.

* Para vestir la parte superior del cuerpo, primero siente al paciente y comienza a vestir por el brazo afectado.



Anexos 2. Formato de entrevistas a expertos

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR – SEDE AMBATO
UNIDAD ACADEMICA PUCE TEC AMBATO
TECNOLOGIA SUPERIOR EN ENFERMERIA**

Tema:

GUIA DE ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL PARA LOS ADULTOS MAYORES

Objetivo: Obtener información fehaciente para el diseño de una guía de actividades de higiene personal para los adultos mayores.

Instrucciones: Responda según su experiencia a las interrogantes que se encuentran a continuación, se agradece por la colaboración.

Nombre del Profesional:

Institución donde labora:

Cuestionario:

1. ¿Considera usted que los adultos mayores tienen hábitos de higiene personal?

2. ¿El no mantener buenos hábitos de higiene afecta la salud del adulto mayor?

3. ¿Considera usted que los adultos mayores tienen una buena higiene bucal?

4. ¿Con qué frecuencia revisa usted la higiene de la piel de los adultos mayores?

5. ¿Cree usted que los adultos mayores se lavan bien las manos y en qué momentos?

6. ¿Con qué frecuencia considera usted los adultos mayores deberían cambiarse de vestimenta?

7. . ¿Con qué frecuencia revisa uñas cortadas y limpias en los adultos mayores?

8. ¿Con qué frecuencia es necesario el corte de cabello y en el caso de los hombres rasurarse?

9. ¿Cuál es la frecuencia del baño del adulto mayor?

10. ¿Qué beneficios tiene una guía de actividades de higiene personal y qué mejoras proporciona al mejoramiento del estilo de vida del adulto mayor?

Gracias por su colaboración