



CUIDADOS BÁSICOS GERIÁTRICOS



Nota de exención de responsabilidad

La información proporcionada en este sitio y en la documentación se basa en los conocimientos actuales sobre la COVID-19 y en la experiencia de Médicos Sin Fronteras (MSF). Por tanto, queda condicionada a la actual situación, nueva, urgente y excepcional ocasionada por la epidemia.

Estas soluciones no pretenden sustituir a la atención médica profesional ni a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Ministerio de Sanidad. Son soluciones imperfectas, provisionales y excepcionales, a la vista de la falta de soluciones estándar y homologadas, por lo que solo deben usarse en ausencia de la información, protocolos, procedimientos o materiales homologados previstos por los estándares de la OMS o Sanidad.

El objetivo de esta documentación es ayudar a ampliar y acelerar la respuesta de los responsables y profesionales sanitarios y civiles implicados en la lucha contra la epidemia.

Médicos Sin Fronteras no puede responsabilizarse de la correcta implementación y resultados de las soluciones propuestas.

Médicos Sin Fronteras



HIGIENE EN LA CAMA

Pacientes totalmente dependientes o que se encuentren en aislamiento por ser caso sospechoso o confirmado de COVID-19:

- Evitar usar mucho jabón o aclarar con demasiada agua.
- Intentar mojar la cama lo menos posible.
- La parte que no se esté lavando debe permanecer cubierta con una toalla seca.

HIGIENE EN LA DUCHA

Pacientes semiautónomos sin COVID-19:

- **Adaptar el material y el espacio** para evitar caídas: silla de ducha, barandillas.
- Evitar el enfriamiento del paciente.



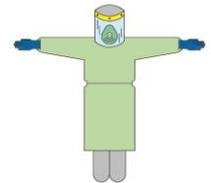
ATENCIÓN

Recuerda que la gestión del material utilizado en un paciente con sospecha o confirmación de COVID debe ser gestionado de una manera específica.

Ver ficha.

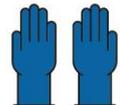
HIGIENE EN TODOS LOS CASOS

1. Mantener **intimidad y confort en la estancia**. Verificar la temperatura del agua y de la sala.
2. **Preparar el material**. Hará falta agua caliente, esponjas jabonosas, toallas y crema hidratante.
3. **Fomentar la máxima autonomía** del paciente según sus posibilidades.
4. **Empezar por la cara, cuello, brazos, tórax, abdomen, piernas, pies y por último los genitales**.
5. Una vez la piel esté limpia y seca, proceder a **cambiar la ropa de cama** y aplicar **crema hidratante**.
6. **Valorar el estado de la piel y las uñas**. Si se detecta cualquier alteración (como rojeces o heridas), comunicar a enfermería.



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso

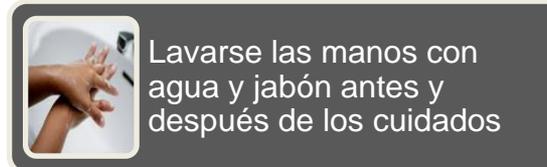
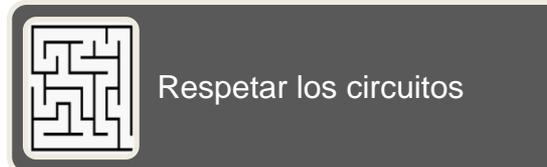
Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



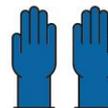


- La higiene es una necesidad básica del ser humano, que debe ser cubierta para alcanzar un bienestar físico, psíquico y social. Es uno de los cuidados de mayor importancia que deben prestarse a la persona mayor.
- Hay que fomentar la autonomía de la persona, facilitando su participación en el proceso mediante supervisión o ayuda, ya sea verbal o física.
- Debe aprovecharse este momento para observar el estado de la piel y valorar la existencia de alteraciones, respetando al máximo la intimidad de la persona y procurando crear un clima agradable.
- También se debe aprovechar para conversar con el paciente y conocer cómo se encuentra, creando un clima de confianza y cordialidad en el que poder **explorar sus necesidades e inquietudes**.

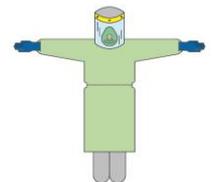
Todo el personal que entre en contacto con pacientes confirmados o con sospecha de COVID-19 tiene que seguir el protocolo de prevención de infecciones:



Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



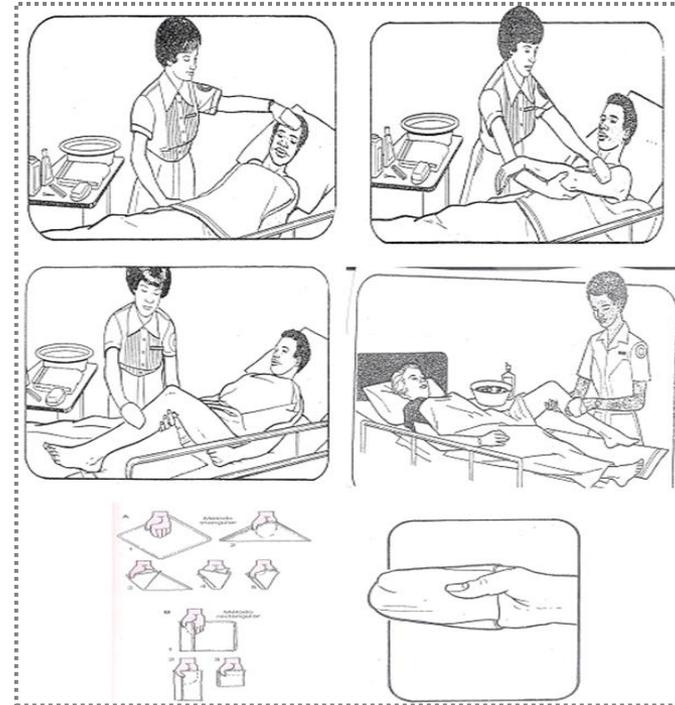
Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



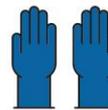


Procedimiento:

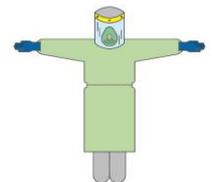
- Informar al paciente.
- Asegurar una temperatura adecuada de la habitación.
- Preparar el material: palangana con agua caliente, jabón, toalla y sábanas limpias.
- Empezar con el paciente tumbado boca arriba. Al terminar, pasar a la parte posterior colocando al paciente de lado.
- Proceder desde abajo hacia arriba de cada uno de los miembros del cuerpo. Empezar por la cara. Evitar la zona genital y anal, que se deja para el final y se realiza con el paciente de nuevo tumbado boca arriba. No usar jabón para la cara.



**Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes**



**Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso**





Procedimiento:

- Hidratar la piel con crema dejando que se absorba el producto y, una vez absorbido, ponerle la ropa.
- Realizar la higiene bucal con depresor y gasas humedecidas en solución de clorhexidina.
- Cambiar las sábanas con la técnica de colocación en decúbito del paciente.

ATENCIÓN: para el manejo de la ropa de cama del paciente con COVID-19, consultar 'Principios de la gestión de la lavandería'.

CAMBIOS POSTURALES EN LA CAMA

1) DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO LATERAL: Enfermo dependiente

a) Pedirle al paciente que estire el brazo hacia el lado que va a girar el cuerpo y que flexione el otro brazo sobre el pecho.



b) Pedirle que flexione la rodilla del miembro que va a quedar por encima. Si no puede, el sanitario flexionará la rodilla del paciente.

c) Colocar uno de sus brazos por debajo del hombro y el otro por debajo de la cadera.

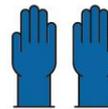
d) Girar al paciente hacia el lado en que se encuentra el sanitario, y dejarlo colocado en decúbito lateral.



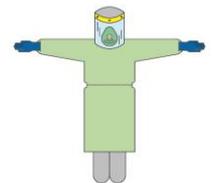
Otra opción para cuando el paciente no pueda flexionar las piernas.



Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



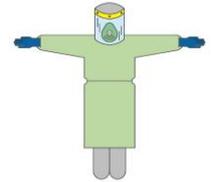


HIGIENE DE LOS GENITALES

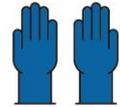
La zona de los genitales se considera una zona propensa a las infecciones en ausencia de una higiene correcta. Debe:

- Fomentarse la máxima autonomía del paciente según sus posibilidades.
- Lavar esta zona al final de la higiene corporal y, si es posible, utilizar una esponja nueva.

Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



EN LAS MUJERES

- Realizar movimientos de delante hacia atrás (desde la zona del pubis a la zona perineal) y de dentro hacia fuera: empezar por los labios menores desde la zona del clítoris hasta el perineo.
- Aclarar la esponja y realizar la higiene de los labios mayores.
- Aclarar y realizar la higiene de las ingles.
- Aclarar la esponja para cada movimiento.

EN LOS HOMBRES

- Empezar limpiando el glande bajando suavemente el prepucio y continuar con el resto del pene.
- Por último, limpiar testículos e ingles.
- Recordar SIEMPRE poner el prepucio de nuevo en su sitio para evitar la inflamación del glande por compresión del prepucio (parafimosis).
- Para la zona anal, recostar al paciente sobre un lado y realizar la higiene desde el coxis hasta la zona del perineo. No realizar nunca el lavado de la zona anal terminando en la zona genital.

ATENCIÓN

No deben usarse cremas hidratantes ni colonias en la zona genital.



Higiene de la boca

Paciente autónomo

Paciente dependiente

Supervisar tan solo que se lave los dientes y la boca tras las ingestas

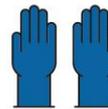
Artículos necesarios: cepillo de dientes, locutorio bucal, gasa, depresor y una toalla

Cepillar suavemente la parte exterior e interior de la dentadura con movimientos suaves de arriba abajo

Utilizar un depresor con una gasa envuelta y empapada en locutorio bucal para limpiar la lengua y el resto de la boca

Si el paciente usa dentadura, retirarla por la noche, lavarla con locutorio bucal y guardarla en un recipiente específico

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



CAMBIO DE PAÑAL DE PACIENTES CON COVID-19



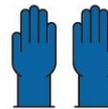
- Cambiar el pañal y realizar la higiene **de forma inmediata**, a ser posible cada vez que el paciente orine o defaque.
- Si el paciente es un caso sospechoso de COVID-19, minimizar las entradas en la zona contaminada si no se dispone de material EPI suficiente.
- Debe realizarse una higiene completa de los genitales con la ayuda de toallitas o esponjas jabonosas.
- Aprovechar para inspeccionar la piel del paciente para detectar posibles rojeces o lesiones y aplicar crema hidratante en la zona sacra y trocánteres con cada cambio de pañal.
- Si el paciente lleva un apósito y se observa que está sucio, avisar a enfermería para que proceda a cambiarlo.

ATENCIÓN

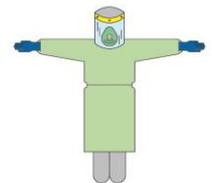
Monitorizar la cantidad y aspecto de la orina y las heces para detectar cuanto antes posibles problemas de salud.

La COVID-19 cursa en algunas ocasiones con diarrea.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



CAMBIOS POSTURALES DE PACIENTES CON COVID-19



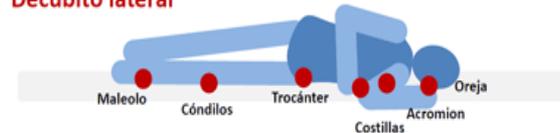
Los pacientes que permanecen mucho tiempo en la misma posición, sobre todo los encamados, tienen mucho riesgo de aparición de **úlceras por presión**. Para evitarlas, deben realizarse cambios posturales.

- Cambiar la posición del paciente **cada 2 o 3 horas** y acomodarlo evitando zonas de presión con la ayuda de cojines.
- **En la cama:** de lado derecho o izquierdo (decúbito lateral) y boca arriba (decúbito supino o dorsal).
- **Algunos pacientes con COVID-19 con dificultad respiratoria toleran bien estar boca abajo (decúbito prono). Si se decide mantener esta posición, avisar a enfermería y supervisar.**
- **Sentado:** elevar ligeramente las piernas. Cambiar los puntos de presión en glúteos y sacro.
- Los cambios posturales del paciente se deben realizar con delicadeza, usando elementos de ayuda si están disponibles (como sábanas deslizantes o grúas) y protegiendo nuestra espalda de posibles lesiones al levantar el peso.

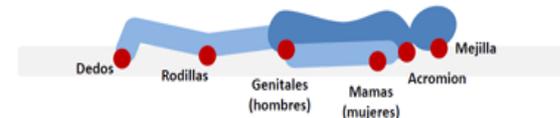
Decúbito dorsal



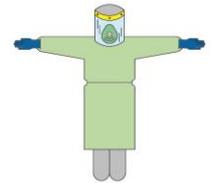
Decúbito lateral



Decúbito prono



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Consultar este enlace:

[Cambios posturales. Prevención úlceras por presión.](#)



La técnica de alimentación será la habitual para cualquier persona no autónoma.



Lavado de mano antes y después de la asistencia.



EPI completo para el personal en contacto directo con el paciente.



Valorar la necesidad de dieta astringente * en caso de diarrea (arroz, plátano, manzana, y reducir verduras y frutas en general).



Prevenir la deshidratación promoviendo el consumo de al menos 6 vasos (250 ml) de líquido al día.

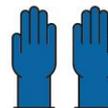


Considerar la adaptación de alimentos en textura, volumen, temperatura y presentación en caso de problemas al tragar.

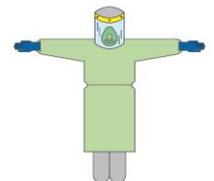
ATENCIÓN: para el manejo de la vajilla para pacientes con COVID-19, consultar la ficha de medidas de prevención adaptadas 'Principios de la gestión de la cocina'.

* consultar con enfermería/médico de guardia

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso





Requerimientos mínimos: aprox. **1,5 litros de agua al día** para un adulto con poca actividad física (6 vasos de agua).

Valorar pérdidas que puedan afectar al estado de hidratación (fiebre, vómitos, diarrea).

Añadir **espesantes o usar gelatinas** en caso de dificultad para tragar. Evitar la administración por boca en caso de alteraciones neurológicas.



En caso de deshidratación por diarrea *

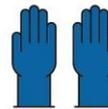
Signos de deshidratación: sed, ojos hundidos, pliegue cutáneo que retrocede lentamente, labios secos, pulso rápido y débil, disminución de la orina.



Dar 8 ml de suero de rehidratación oral por kg de peso en 12 horas y reevaluar estado de deshidratación.

* consultar con enfermería/médico de guardia

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso





Atención

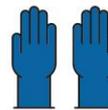
Las personas mayores tienen la percepción de sed alterada y se sacian antes.

Por tanto, se recomienda:

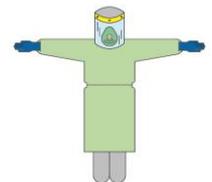
- Ofrecer líquidos regularmente a lo largo del día.
- Colocar líquidos cerca durante todo el día (junto a su cama o silla en los centros geriátricos). Pueden presentarse en pequeñas botellas o tazas.
- Fomentar el consumo de líquidos con la medicación. Suministrar las bebidas preferidas.
- Prescribir y garantizar una ingesta mínima de **1,5 litros** en los periodos de mayor riesgo de deshidratación.



Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes



Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso





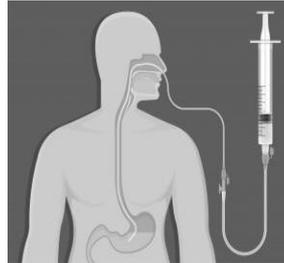
1 La **vía oral** siempre es preferible a otras vías, siempre que la situación y los recursos lo permitan.



Adecuada con síntomas leves y reposición de volumen gradual.

2 La **vía enteral** con sonda también es efectiva.

Vía enteral = el medicamento se deposita directamente en el tracto gastrointestinal.



Permite hidratación rápida sin riesgo de sobrecarga.

3 La **vía subcutánea (SC)** es la última opción práctica.



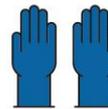
Requiere personal cualificado y mayores recursos.

Es práctica.

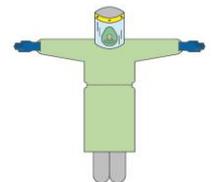
Siendo la hipodermoclisís por vía SC, permite administración de volúmenes mayores.

Siempre supervisado por enfermería.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso



TOMA DE CONSTANTES VITALES EN PACIENTES CON COVID-19 (I)



Control periódico según la gravedad del paciente:

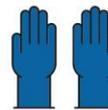
- **Temperatura axilar.** Normal: entre 36 y 37 grados.
- **Frecuencia cardiaca.** Pulso radial en la muñeca. Normal: entre 60 y 80 pulsaciones por minuto.
- **Frecuencia respiratoria.** Normal: entre 12 y 24 respiraciones por minuto.
- **Tensión arterial.** TAS: entre 120 y 140 mmHg. TAD: entre 80 y 90 mmHg.
- **Nivel de consciencia.** Escala AVDN (**A:** alerta. **V:** responde a la voz. **D:** responde solo al dolor. **N:** ninguna respuesta.)

Procedimiento:

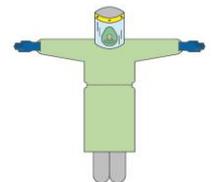
1. Lavarse las manos antes y después de tomar los signos vitales. Usar guantes, mascarilla y bata.
2. Explicar al paciente el procedimiento que se le va a realizar.
3. Anotar en la gráfica y comunicar si hay algún signo fuera de los parámetros normales.



Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes



Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso



TOMA DE CONSTANTES VITALES EN PACIENTES CON COVID-19 (II)



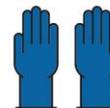
Aparte de los signos vitales mencionados anteriormente, se debe **evaluar**:

- **Saturación de oxígeno.** Normal: entre 90 y 100%. Valores inferiores al 90% son un signo de alarma de insuficiencia respiratoria.
- **Signos de dificultad respiratoria:**
 - Más de 24 respiraciones por minuto.
 - El paciente se esfuerza para poder respirar.
 - El paciente respira mejor incorporado y tiene sensación de falta de aire acostado.

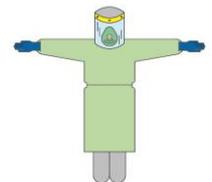
Atención: el paciente con dificultad respiratoria necesitará oxigenoterapia y cuidados medicalizados.



Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes



Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso





Con la edad, la movilidad, tono muscular y reflejos de la persona disminuyen, lo que origina un elevado riesgo de caídas.



MEDIDAS PARA PREVENIR CAÍDAS

1 Usar elementos de apoyo y soporte:

Espacios comunes

- Caminadores y barandillas en pasillos.
- Evitar alfombras sin fijación.
- Evitar mobiliario en zonas de libre deambulaci3n.

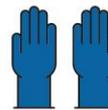
Baños

- Alfombrillas antideslizantes.
- Barandillas de ducha y WC.

2 Las principales consecuencias de las caídas en pacientes geriátricos son la fractura de cadera y el trauma encefálico. Evaluar el riesgo de caídas de cada paciente y tomar medidas según normativa local.

En caso de caída, SIEMPRE informar a enfermería.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso

