

Algunos consejos para el aseo del paciente

Hace tiempo que quería escribir unas palabras sobre el cuidado e higiene de las personas dependientes.

Por aquellos que no tienen capacidad de comunicarse, quiero decirles a sus cuidadores, mujeres y hombres, ya sean familiares o empleados, que **de todas las cosas que no podemos hacer, creo que lo más duro es el aseo.**

Para mí por lo menos, **es impensable pasar un día sin ducha.** Hay que ingeniárselas como sea, mientras se pueda, para duchar al enfermo. Cuando resulte imposible porque el paciente esté definitivamente en la cama, **se busca una ayuda para la hora del aseo.** Entre dos personas con un poco de maña y principalmente, buena voluntad, se puede lavar al afectado perfectamente y cambiarle la ropa de cama.

Algo importante y que todos los cuidadores tienen tendencia a olvidar es **secar bien todos los pliegues. Debajo de la tripa** “y no es una gracia”, hasta yo que no estoy especialmente gorda, al estar siempre sentada, se me forma un “michelín” que **no puede quedar mojado porque se forman heridas, que duelen...** A nosotras (mis hijas y yo) en casa ya no nos pasa. **Las axilas, las ingles, los oídos...**

Nada más desagradable que tener agua en los oídos. Hay que secar con bastoncillos, pero **¡ATENCIÓN! No te pongas a hablar por teléfono, escuchar música o pensar en las musarañas, mientras insertas el bastoncillo** hasta no se sabe dónde... Y luego las orejas, no olvides todos los rincones, delante y detrás. Las **uñas de pies y manos también es necesario secarlas bien.**

¿Qué más? **Los ojos,** a mí me pican y lagrimean con el cansancio. Bueno, pues bien, aunque parezca mentira hay gente que no se da cuenta que hay que **limpiar los ojos, partiendo del canto interior hacia el exterior** (hay por aquí un despistado que una vez me secaba las lágrimas,

empezando del exterior del ojo derecho pasando por el tabique nasal como sobre un puente, hasta la esquina del ojo izquierdo). Una vez puede tener gracia, pero no más...

Dicho sea de paso, que todo se aprende sobre la marcha, aunque no estaría de más que en este país, donde tanto dinero se "pierde", hubiera un poquito de presupuesto para enseñar a cuidar. Para bien de enfermos y cuidadores, que muchas veces se lesionan por falta de técnica.

Otro asunto también importante es la **higiene bucal**. En primer lugar, se necesita un **cepillo dental eléctrico para facilitar el lavado de dientes**. Ardua tarea donde las haya... Primero porque hay un momento en que ya no podemos abrir la boca, así, que mucho menos ir al dentista.

Mi hija Mylena me dice: ¡Mamá, si no abres la boca no puedo sacar el cepillo! Je, je, je, como si fuera tan fácil, cuanto más presiona, más aprieto yo. Si alguien tiene este problema, debéis saber que es involuntario, igual que no podemos andar ni hablar, pues tampoco podemos mover la mandíbula. De hecho, estoy pensando en dejar de comer...

Otra cosa que tengo que decir es que la **mascarilla debe quedar herméticamente cerrada**, es decir, **que no se escape el aire**, porque eso reseca las mucosidades, la garganta, la boca, la lengua... Alguna vez por no llamar, hasta se me queda la lengua pegada al paladar, **importante también es hidratar la piel del enfermo**.

Para mí es imprescindible un **brillo de labios, aplicar todas las veces que sea necesario**. Cuando me olvido, se me quedan los labios tan secos que tengo la sensación de tenerlos agrietados y eso duele...

También es **conveniente, sino necesario, estimular los músculos, manos, brazos, pies y piernas... A la hora de comer un pequeño masaje en el rostro...**

Yo tengo un fisioterapeuta que viene desde hace unos años, él me mueve todos los músculos, sin olvidar, espalda y cuello. Por otra parte, viene una acupuntora (en un primer tiempo, fue Rosa quien insistió para que viniera,

es que yo nunca creí en esas formas de medicina). El caso es que no sé qué hace, pero yo me siento bien y no quiero pensar en un jueves sin Rocío.

Si recuerdo algo más, lo escribiré otro día”.

Adilia, afectada de ELA y madre de Rosa, Mylena y Jon