

ESCUELA DE FAMILIAS

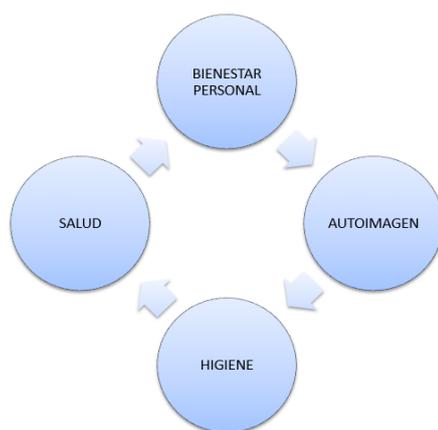
BIENESTAR PERSONAL Y AUTOIMAGEN A TRAVÉS DEL CUIDADO DE LA HIGIENE Y LA SALUD

Rocío Duque Muñoz (enfermeria@atenpace.org)

El motivo de esta charla surge a partir de las necesidades que nos encontramos en nuestro día a día mientras trabajamos con nuestros chicos, en búsqueda de su bienestar general y el cuidado de su salud.

En la actualidad, aunque todos no compartamos esta corriente, porque no estemos de acuerdo con ella o nuestras circunstancias no nos lo permitan, nos encontramos con un culto excesivo a la belleza, lo bonito, lo perfecto, continuando más allá: tenemos que tener claro que primero y, también fundamental, es el cuidado interior para poder exteriorizarlo. Si uno falla, el otro también va a fallar.

La charla girará en torno a estos cuatro grandes apartados, para lograr uno, los demás tienen que estar cuidados, no se deben pasar por alto.



1. SALUD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), SALUD es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente hace referencia a la ausencia de afecciones o enfermedades.

Es importante tener en cuenta esta definición. Para tener salud no hay que estar únicamente “sano”, hay que tener un bienestar físico, mental y social.

“Esta Asociación se encuentra entre las reguladas en el Título II, Capítulo I, artículo 2 de la Ley 49/2002 y acogida al régimen fiscal especial que dicha Ley establece. Por lo tanto, el donativo aportado goza de las ventajas fiscales establecidas en dicha Ley, a los efectos del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades”.



ASOCIACIÓN PARA LA AYUDA A LA
ATENCIÓN AL PARALÍTICO CEREBRAL

C/ Islas Marquesas 27
28035 Madrid-España
Tel. +34 913 167 446
www.atenpace.org

2. AUTOIMAGEN

Debido a las características que presentan, muestran:

- Dificultades en su conciencia personal y corporal.
- Necesitan un feedback en el contacto y en la relación social.
- Todo ello provoca que la propia toma de decisiones dependa de otras personas. Debemos darles elección para crear su personalidad.
 - o Esa falta de elección puede provocar baja autoestima.

3. HIGIENE

Es importante hacer un repaso de cómo la higiene se puede tratar en las distintas partes de nuestro cuerpo:

Higiene y salud. Debemos hacer hincapié en diferentes aspectos:

- Estar limpio importa. Importa no sólo a la propia persona e incide en la manera en la que su contexto se relaciona con él.
- Debemos dedicar tiempo a estar limpio. Porque ese momento aporta momentos para fortalecer su autoconcepto (“ahora vamos a limpiarte la cara, dame la mano...”).
- Debemos hacerles participar en la medida de sus posibilidades para que vayan ganando en autonomía.
- Reforzar a la persona frente al espejo. Que tome conciencia de cómo es y de cómo le percibe la persona que tiene al lado.
- Ofrecerles un refuerzo verbal y físico.
- Lo que más les cuesta o menos les gusta, debemos dedicar más tiempo e incidir en ello, no al revés. Por ejemplo, si no les gusta que les peinen en vez de pensar “vamos a hacerlo rápido”, dedicar tiempo para intentar que aprendan a disfrutar de ello.
- Es importante ver las necesidades de cada uno y adaptarse. No todos somos iguales ni necesitamos lo mismo. No olvidar buscar lo positivo para cada persona.

Higiene de manos y uñas

Las manos son un vehículo de transmisión de enfermedades, por eso es importante tener precaución para que siempre estén limpias. Es muy importante que le dediquemos el tiempo necesario (20 segundos frotando + 10 segundos de aclarado) y que nos acordemos de limpiar las uñas también. Además, no debemos utilizar siempre el alcohol en gel porque no es bueno para el PH.

Debemos crear un hábito de limpieza, una rutina antes de comer. El lavarles las manos ayuda tanto a experimentar como a tomar conciencia del esquema corporal. En ocasiones cuando

“Esta Asociación se encuentra entre las reguladas en el Título II, Capítulo I, artículo 2 de la Ley 49/2002 y acogida al régimen fiscal especial que dicha Ley establece. Por lo tanto, el donativo aportado goza de las ventajas fiscales establecidas en dicha Ley, a los efectos del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades”.



ASOCIACIÓN PARA LA AYUDA A LA
ATENCIÓN AL PARÁLITICO CEREBRAL

C/ Islas Marquesas 27
28035 Madrid-España
Tel. +34 913 167 446
www.atenpace.org

nosotros les damos de comer, nos olvidamos de lavar sus propias manos: es importante que estén limpias porque están en contacto con la comida.

Higiene de los pies

Los pies sudan, por ello, es importante tanto el lavado diario como el secado interdigital (entre los dedos), para evitar que puedan surgir rojeces, ampollas... Es importante usar calcetines de algodón y no de fibras sintéticas porque facilitaremos la transpiración de éste.

Igualmente, debemos observar los puntos de presión que pueden surgir (para evitar alergias, irritaciones...). Una rozadura o una úlcera tarda muy poco en aparecer, pero tarda mucho en desaparecer. ¡El mejor tratamiento es la prevención! La hidratación de la piel es necesaria antes de que aparezca el problema.

Respecto a las uñas, deber llevarse rectas y cortas.

Higiene del cabello

No debemos olvidar que un buen peinado facilita el contacto social y aumenta la autoestima. Es recomendable lavar el cabello 3-4 veces a la semana dependiendo el pelo de cada persona.

Cuando peinamos delante del espejo ayudamos a reforzar la conciencia y el esquema corporal, pensemos en cuánto nos gusta a todos que nos digan lo guapos que vamos, que nos alaben...

Es importante tener en cuenta el tipo de peinado que llevan nuestros hijos. Es importante que ese peinado sea acorde a la edad que tienen, a lo que les gusta y a la comodidad de la silla.

Higiene bucodental

La higiene bucodental evita el mal olor; previene caries, hongos y otras enfermedades. ¡Una boca cuidada es una bonita sonrisa!

Es importante no sólo limpiar los dientes, sino también la lengua y el paladar. Para la lengua, hay que tener cuidado con los cepillos de lengua porque no sabemos la presión que estamos haciendo, una alternativa que podemos usar es una gasa impregnada en colutorio, que permite limpiar la suciedad que pueda haber.

Higiene del vestido

La ropa debe ser cómoda, no ajustada y que no provoque arrugas. Además, debe ser adecuada para la edad (con 15 años no deberíamos llevar camisetas de la Patrulla Canina, por ejemplo).

No debemos olvidar la importancia de la elección, ¿qué ropa es la que más le gusta a mi hijo/a? ¿Cuál es su camiseta favorita? ¿Qué camiseta prefieres ponerte hoy?

“Esta Asociación se encuentra entre las reguladas en el Título II, Capítulo I, artículo 2 de la Ley 49/2002 y acogida al régimen fiscal especial que dicha Ley establece. Por lo tanto, el donativo aportado goza de las ventajas fiscales establecidas en dicha Ley, a los efectos del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades”.



atenpace
ASOCIACIÓN PARA LA AYUDA A LA
ATENCIÓN AL PARÁLITICO CEREBRAL

C/ Islas Marquesas 27
28035 Madrid-España
Tel. +34 913 167 446
www.atenpace.org

Ir de compras puede resultar divertido y las nuevas tecnologías nos pueden ayudar a ello. Podemos comprar online, imprimir lo que queremos comprar y luego verlo en casa... Debemos darles la opción de decidir, de escoger.

Higiene en genitales

La higiene de los genitales es un aspecto muy importante. En primer lugar, no debemos abusar de las toallitas (ni en esta zona ni en ninguna otra): es más sano usar agua, jabón y acordarnos de secar minuciosamente la zona.

Cuando llevan pañal las 24 horas no dejamos que la piel respire. Es importante que tengan un espacio sin pañal, en el que se les hidrate y se deje la piel respirar.

Además, en la adolescencia es muy importante tener en cuenta la depilación de las zonas genitales. Una zona muy poblada o con pelo muy largo dificulta una limpieza adecuada lo que provoca mayores infecciones, además provoca una mayor sudoración. Es recomendable recortar el exceso de pelo.

Higiene en las deposiciones

Es importante tener en cuenta la dieta que se le da y el agua que beben, los momentos en los que evacuan (si tenemos pillado el tiempo, sentarle a esa hora) así como el método recolector adecuado (por ejemplo, si son capaces de retener la orina no ponerles pañal). Mantener su autonomía es fundamental, aunque requiera de tiempo y esfuerzo.

Higiene de oídos, ojos y nariz

Los oídos, los ojos y la nariz son la entrada de muchas sensaciones, por ello es importante tenerlos cuidados y limpios.

Los oídos intervienen en la respiración y el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales, dificultando todo ello la relación con los demás.

Higiene del sueño

El descanso es esencial tanto para la persona como para su familia, por lo que no es fácil cuando el sueño es malo. Debemos intentar crear una rutina de descanso respetando los tiempos, crear un ambiente agradable que favorezca el descanso y que la ropa de cama siempre esté limpia.

Higiene en la escuela

Desde el Centro Educativo también es importante tener en cuenta generar un entorno saludable adaptado y evitar la transmisión de enfermedades que puedan propagarse. En este sentido,

“Esta Asociación se encuentra entre las reguladas en el Título II, Capítulo I, artículo 2 de la Ley 49/2002 y acogida al régimen fiscal especial que dicha Ley establece. Por lo tanto, el donativo aportado goza de las ventajas fiscales establecidas en dicha Ley, a los efectos del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades”.



ASOCIACIÓN PARA LA AYUDA A LA
ATENCIÓN AL PARALÍTICO CEREBRAL

C/ Islas Marquesas 27
28035 Madrid-España
Tel. +34 913 167 446
www.atenpace.org

debemos pararnos a pensar que pasa con un cuerpo que no está recuperado de una enfermedad y en la recuperación.

Tendemos a pensar que están mejor si están en el centro, pero en ocasiones, podemos provocar que una enfermedad se alargue en el tiempo o incluso que empeore. A la vez que contagia a sus compañeros/as.

Higiene postural

Por último y no menos importante, es la higiene postural.

Entre múltiples factores como puede ser respiratorios o digestivos, es importante recalcar el uso de un postural que ayude a la persona a estar conectado con el entorno que le rodea, con el aula, la importancia de mirar de en frente y facilitar que puedan interactuar.

Todo ello, ayudará tanto a que el entorno se comunique con él como al revés, así como a tomar conciencia de su propio cuerpo.

4. BIENESTAR PERSONAL

Como se ha indicado desde el comienzo de la charla, todo incide en el bienestar personal. Debemos invertir tiempo en sentirnos bien, en cuidarnos, en estar a gusto con nosotros mismos porque salud no es sólo no estar enfermos es tener un bienestar a todos los niveles. Es facilitar el acercamiento con los demás, es tener más oportunidades, es sentirse mejor, es dar tiempo para construir el “yo”, es dar apoyos y dar autonomía, respeto, participación.... Siempre adaptándonos a cada persona y sus circunstancias, pero con ella.