Fecha: 28/09/2023
Número de contrato o convenio: 9367 – 2023 Grupo 6
Lugar: Instalaciones del Centro Integrarte Grupo 6

1. TEMA: Promovamos nuestra higiene personal

2. OBJETIVO GENERAL:

- Promover Hábitos y rutinas de auto cuidado en la persona con discapacidad.
- Promover funcionalidad y semi-independencia en la ejecución de habilidades prácticas de la vida diaria.
- Favorecer sentido de responsabilidad frente al aseo y cuidado de su cuerpo
- Mantener patrones motores gruesos y finos, pinzas y agarres, los cuales fomenten mayor independencia y funcionalidad dentro del grado de discapacidad que tienen los adultos.

3. MARCO CONCEPTUAL

"Los estilos de vida saludable es un conjunto de comportamientos que adoptan las personas con el fin de alcanzar un buen estado físico y una óptima condición de salud, también son decisiones tomadas que están encaminadas a adoptar aptitudes que aporten al bienestar propio y de los demás. Algunas de las recomendaciones principales para tener hábitos saludables son: realizar actividad física, orden y limpieza en el trabajo y casa, cuidado y prevención de la salud, buen manejo del tiempo, evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas, buenos hábitos de sueño y mantener buenos hábitos alimenticios."

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.
La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

Higiene Mayor

Brindar una metodología y proceso estandarizado para realizar el baño corporal diario de las personas permitiendo que ellos sean lo más independiente en la ejecución de las tareas.
Favoreciendo el trofismo de la piel.
Enseñar hábitos Higiénicos, en las personas, según su nivel de funcionalidad.
Mantener un ambiente limpio.
Eliminar productos de desecho o impurezas de la piel.

4. **CONSIDERACIONES GENERALES.**

Educación de manera continua, sobre la importancia del baño.
Proporcionar una silla a la persona que no pueda sostenerse de pie mucho tiempo, o en según su limitación.
Poner un tapete antideslizante, para evitar caídas.
Observar condiciones de piel, eritemas, tumores, erosiones y otros.
Colocar soportes o barras que se conviertan en un apoyo.

- Evitar dejar solo a la persona en el baño, cuando requiera supervisión e indicarle que cierre la puerta con llave.
- Proteger heridas que no hayan cicatrizado.
- Indicarle a la persona el manejo de chanclas.
- Estar atento a la ayuda que requiera la persona.
- En el caso de que la persona sea de manejo se silla de ruedas, trasladarlo a la silla de baño de manera segura, evitando movimientos o eventos que traumaticen la persona.

Se debe tener con anticipación los implementos de aseo necesarios para realizar el baño:
Toalla
Jabón
Champo
talco, desodorante y ropa, pañal si es necesario
silla de baño, si el sistema de apoyo lo requiere.

Técnicas

- Desvestir y colocar la ropa sucia en la caneca de la ropa sucia.
- Controlar la dosificación del jabón (personas manejan kit de aseo)
- Esparcir el jabón de cuello a pies
- Refregar todas las partes del cuerpo
- Realizar el enjuagado del jabón
- Aplicar champo en el cabello (personas manejan kit de aseo)
- Enjuague de cabello
- Secado del cuerpo indicando un adecuado manejo de la toalla y secando cada parte del cuerpo.
- Aplicar desodorante y talco (personas manejan kit de aseo)
- Entregar prendas de vestir y permitir que realicen la actividad de manera independiente

Higiene Menor

Promover hábitos de higiene oral en los participantes de los servicios sociales de atención interna, el propósito de mantener o mejorar las condiciones de salud oral y a controlar los factores de riesgo asociados a la aparición de placa bacteriana.

Higiene oral: conjunto de acciones encaminadas a conservar un bajo nivel de placa bacteriana en la cavidad oral mediante la remoción de los tejidos blandos y mucosas de la cavidad bucal, como lengua, encía, paladar y surco vestibular, con cepillos dentales, seda dental, etc.

Barrido en seco: cepillado que se hace a la superficie de los dientes sin utilizar crema dental ni agua, es decir, con el cepillo dental seco, para eliminar los restos de alimentos que quedan en los dientes y encías.

Capillero: elemento en acrílico o acero inoxidable, de superficie lisa, de fácil limpieza, con orificios para colocar varios cepillos en forma vertical.

Cepillado dental: es el método de higiene que permite quitar la placa bacteriana de los dientes para prevenir problemas de caries dentales o de encías.

Cepillo dental: es un instrumento que se utiliza para la remoción de residuos que se encuentran sobre la superficie dental y tejidos adyacentes. Está constituido por fibras, cabeza y mango.

Crema dental: dentífrico o pasta de dientes, es una sustancia que ayuda a eliminar tanto los restos de alimentos como la placa bacteriana que está alojada en los dientes. Para que su acción sea óptima es necesario que cumpla con una serie de componentes como abrasivos, detergentes, flúor, etc.

Enjuague bucal: es una solución que suele usarse como coadyuvante de la higiene oral, después del cepillado de dientes, para eliminar las bacterias y microorganismos causantes de caries y eliminar el aliento desagradable. Es recomendable el uso de un enjuague bucal sin alcohol.

Placa bacteriana: es una película incolora y pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se forma y adhiere constantemente sobre los dientes. Es la principal causa de la caries y de la enfermedad de las encías.

Protector: elemento plástico que se coloca a la cabeza del cepillo de dientes para protegerlo de la contaminación del medio ambiente y evitar infecciones cruzadas por el contacto con otros.

Seda dental: es un elemento de higiene oral conformado por múltiples filamentos unidos dentro de una hebra o un solo filamento en cinta. Su material es fibra sintética a la cual se le puede o no adicionar cera. Se utiliza para eliminar la placa que se aloja en los espacios interdentales, donde el cepillo no alcanza a llegar.

El cuidado de la salud bucal se inicia desde temprana edad en la vida y se debe mantener así a lo largo de ésta. Por esto es importante fomentar hábitos de higiene oral como rutina diaria de autocuidado, con el fin de evitar la aparición prematura de enfermedades bucales.

De acuerdo a lo anterior, en los servicios sociales de atención de la Secretaría Distrital de Integración Social, el personal que asiste a los participantes debe reforzar, apoyar y supervisar las actividades de higiene oral según el grupo de edad, condición de discapacidad, limitación física y/o condición de salud, teniendo en cuenta los horarios establecidos en cada centro de atención para esta rutina y siguiendo los pasos correctos

En educación: El método en la actividad física será con la motivación y la participación con estimulo permanente para crear el hábito a la rutina planteada en las personas.

Los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar y analizar algunos conceptos básicos que pueden mejorar sustanciosamente frente a la importancia de una adecuada higiene y las consecuencias que conlleva el no realizarla.
En comunicación: Envío de actividades e información a través del uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada una de las actividades.

Durante la actividad:
Se dará una breve explicación sobre los beneficios y ventajas de realizar un adecuado baño diario.

Los participantes se reunirán en un espacio donde puedan expresar lo que entienden sobre la importancia de la

higiene mayor y menor.

RECURSOS

Materiales:

- Cartelera informativa con imágenes alusivas a los procesos de higiene mayor y menor.

Humanos

- Nutricionista (Victoria E. Camargo CC. 41787555)
- Enfermera (Enalba Morales Martínez RP 28045)

Locativos:

- Institucional

5. COMPROMISOS/TAREAS

- Comprender de manera correcta la importancia de mantener buenos hábitos saludables, iniciando por el proceso de higiene diario. Concientizar a los participantes de la importancia de realizar actividad física con regularidad para mantener una buena condición física
- Utilizar adecuadamente los elementos personales como jabón y shampoo
- Reconocer la importancia de la hidratación diaria

6. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

En la actividad participaron 14 participantes

La actividad se realiza para que los participantes logren entender la importancia de realizar un adecuado proceso de higiene, haciendo énfasis en aquellos que tienen la conducta de acumular y guardar objetos y comida en la ropa.

Antes de iniciar la actividad se realiza un pretest en forma verbal donde se le pregunta a los participantes si conocen cuales son los elementos que se requiere para un buen proceso de higiene oral y corporal

Post-test Después de terminada la actividad los participantes reconocen y contestan al preguntarles cuales son los elementos esenciales para los procesos de higiene y la frecuencia con que se debe realizar.









Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
VICTORIA EUGENIA CAMARGO Q	NUTRICIONISTA	41787555	
ENALBA MORALES MARTINEZ	ENFERMERA	28045	