



## El bienestar empieza por casa

Por Pat García

Como enfermera licenciada administradora de casos de pacientes que reciben atención en el hogar, una de mis funciones es el de ayudar a los pacientes a que consigan satisfacer sus necesidades fisiológicas: higiene, actividad, descanso, confort, nutrición, funcionamiento adecuado de sus intestinos (evacuación intestinal) y su sistema urinario (eliminación de orina), y balance de fluidos y electrolitos y oxígeno. En este artículo ofrecemos unas recomendaciones de higiene básica para que la persona logre realizar su propio cuidado personal y que obtenga el bienestar deseado.

Existen ciertos principios básicos que son importantes para conservar la salud de nuestro cuerpo. El lavado correcto de las manos es su mejor método para la prevención de infecciones como resfriados y diarrea. Evita el traspaso de gérmenes y los elimina, en gran porcentaje. Es un hábito simple, que no requiere gran entrenamiento. Simplemente utilice agua (se recomienda tibia, si es posible) corriente y jabón. Deje que el agua corra y frote sus manos en toda sus superficie, con el jabón durante unos 10 a 15 segundos. Seque sus manos adecuadamente con una toalla limpia y seca o toallas desechables.

El cuidado bucal es necesario para mantener un medio limpio y prevenir que las bacterias ingresen al cuerpo. Estos incluyen cepillado y uso de hilo dental y enjuague bucal, si fuera posible. Visite a su doctor para controles de rutina. Use condones para prácticas de sexo oral.

Otras mucosas: visite al doctor para que realice el Papanicolaou (Pap) vaginal y anal. Use condones para prevenir otras infecciones de transmisión sexual. Utilice lubricante a base de agua para evitar la rotura de la piel y mucosas.

La piel y mucosas tienen cierta elasticidad y resistencia que varían de persona a persona. El sexo anal puede

romper la mucosa rectal. Los problemas en el recto son frecuentes. Para evitar la picazón anal conserve la zona limpia, pero tenga cuidado al higienizarla. Limpie el sector con jabones sin fragancias o toallas higiénicas para bebés (use la toalla sólo una vez). No consuma bebidas con cafeína ni alimentos picantes, dado que pueden irritar la mucosa rectal y producir picazón.

El dolor o sangrado de la zona anal se pueden producir por la presencia de hemorroides (venas agrandadas e inflamadas que se desarrollan por fuera y por dentro del ano). El pasaje forzado de la materia fecal, el estar sentado o parado por largos períodos de tiempo pueden causar hemorroides. Para lograr una materia fecal blanda de-

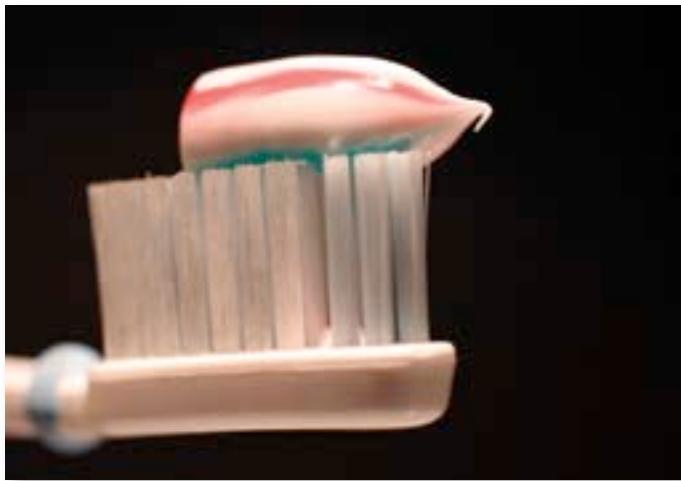
bería tomar agua en cantidad; comer frutas frescas, vegetales y alimentos de grano entero (salvado). Evite forzar los movimientos intestinales y tampoco sostenga su respiración. Tome su tiempo, pero no se siente en el inodoro por perfodos largos.

## Células nutritas

Cuando las células de nuestro cuerpo están bien nutritas e hidratadas son más resistentes a los agentes dañinos y a las enfermedades. Beba agua segura; agua es hidratación. Una mejor hidratación significa menor posibilidad de infección. El agua también ayuda al procesamiento y filtrado de sus medicamentos.

Para mantener la vida celular es ne-





cesaria una buena circulación de los fluidos corporales. Si la circulación es inapropiada las células sufren malnutrición y los desechos no se remueven del cuerpo correctamente.

La buena nutrición es importante. Coma porciones pequeñas de comida. Esto asegura que el cuerpo tenga el combustible necesario para continuar funcionando. Tal como el auto necesita de gasolina, el cuerpo necesita de su fuente de energía. Recuerde que los alimentos requieren de cuidados especiales. Evite que los alimentos se contaminen. Consserve los alimentos que requieren temperatura elevada a dicha temperatura y los que requieren de baja temperatura consérvelos refrigerados. El crecimiento bacteriano es muy rápido en aquellos alimentos que no se manipulan adecuadamente. Esta contaminación puede tener un efecto adverso bastante grave en persona con el sistema inmunológico deteriorado, como ocurre en el SIDA.

## Las infecciones

Las infecciones urinarias y las infecciones de los riñones no permiten que el cuerpo se deshaga de ciertos productos de desechos. Si padece de ardor, dolor, o picazón al orinar, junto con la orina espesa o roja o con un olor desagradable, posiblemente este padeciendo una infección. También, puede sentir

malestar en la espalda a la altura de los riñones y una urgencia constante de orinar. Beba mucha agua. Esto le permitirá orinar mejor. Las mujeres deberían higienizar la zona genital con toallitas higiénicas desde adelante hacia atrás, para reducir el esparcimiento de bacterias de la zona anal hacia la vagina. Evite las duchas vaginales. Lavar la zona genital con agua tibia y jabón sin perfume. Enjuagar correctamente y secar. Beber agua extra antes de tener sexo y orinar rápidamente después de haberlo tenido. Esto es importante particularmente, si tiene la tendencia a padecer de infecciones urinarias. Vestir ropa interior de algodón y evitar que sea ajustada. No tome alcohol, bebidas carbonatadas o con cafeína, dado que pueden irritar la vejiga. Tome jugos de arándano, se conocen por sus propiedades protectoras del tracto urinario. Pero, tenga presente que estas bebidas no son antibióticos. Las infecciones bacterianas deben ser tratadas bajo control de un médico.

## La enfermedad el VIH y SIDA

La enfermedad del VIH//SIDA influye en el cuerpo de diferentes maneras. Las personas muy delgadas o las muy obesas son más susceptibles a las irritaciones de la piel. La pérdida de fluidos a través del vómito, la fiebre o la diarrea conducen a la deshidratación. La deshidratación hace que la piel luzca flácida y seca.

Las náuseas son una sensación desagradable en la boca del estómago. Las náuseas pueden conducir al vómito.

Algunos tratamientos caseros pueden ayudar a mejorar esa sensación. Tome bebidas de rehidratación de a sorbos. Descanse en la cama. Luego que el vómito haya cortado, después de una hora, tome unos 30 ml de líquido (ej.: jugo de manzana, jugo de uva mezclado con la mitad de agua, bebidas de hidratación oral, té lavado con azúcar, caldo y gelatina) cada 20 minutos durante 1 hora. Evite los jugos cítricos (ej.: naranja). Luego cuando mejore incorpore tostadas de pan blanco, cereales cocidos y comidas livianas. Continúe esta dieta por lo menos unas 48 horas hasta que los síntomas hayan desaparecido.

La transpiración excesiva está asociada a menudo con el VIH y SIDA, y predispone a lesiones en la piel, especialmente en las áreas donde la piel se pliega. Mantenga seca estas regiones. Use emolientes en zonas secas para evitar que la piel se dañe.

La ictericia es una condición causada por la presencia de los pigmentos biliares en la piel y mucosas, que causa una apariencia amarillenta. La piel se muestra seca y la persona puede sentir picazón. La higiene personal es necesaria para evitar y cuidar de lesiones de la piel y mucosas.

Toda esta información tiene el propósito de ayudar a conservar su salud. Por favor, informe a su doctor cualquier problema de salud que padezca. No piense que es algo sin importancia o que puede ser un efecto secundario de los medicamentos o una enfermedad que usted puede manejar. Usted puede ayudarse practicando las medidas de higiene básicas, y en caso que no lo pueda realizar sólo debido a una discapacidad busque ayuda de servicios de enfermería. El paciente es parte del equipo de salud, por lo tanto siempre se requiere de su participación.



---

*Pat García es enfermera licenciada y trabaja en el departamento de Home Health de AIDS Project Los Angeles. Traducción por Mónica Leibovich Adrabi, MD.*