DISEÑO DE CONTENIDOS PARA OBJETO VIRTUAL DE APRENDIZAJE ORIENTADO AL CURSO DE CUIDADORES INFORMALES DEL ADULTO MAYOR

JENNIFER ANDREA BEDOYA MARÍN

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

RIONEGRO

2022

DISEÑO DE CONTENIDOS PARA OBJETO VIRTUAL DE APRENDIZAJE ORIENTADO EN EL CURSO DE CUIDADORES INFORMALES DEL ADULTO MAYOR

JENNIFER ANDREA BEDOYA MARÍN

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ENFERMERO

DOCENTE ASESORA DORIS LEONISA LOPERA ARANGO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

RIONEGRO

2022

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO 1
1. IDENTIFICACIÓN, ESTRUCTURA Y OBJETIVO DEL MODULO 7
2. UNIDADES DE APRENDIZAJE 8
3. METODOLOGÍA 10
4. JUSTIFICACIÓN 11
5. ACTIVIDADES EVALUATIVAS 13
6. DESARROLLO DEL MÓDULO 14
7. UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: POR MI BIENESTAR YO ME CUIDO 15
7.1 Temática 1. Técnica de lavado de manos 16
Temática 2. Manejo y desinfección de superficies y espacios. 20
7.2.1 Higienización individual 21
7. 2.2 Desinfección del espacio 21
7.2.3 Tratamiento de superficies 22
7.2.4 Higienización de objetos 24
7.2.5 Conclusión de la desinfección y limpieza en el hogar 24
Temática 3. Clasificación y disposición final de residuos. 25
ACTIVIDAD EVALUATIVA 27
8. UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: GENERALIDADES DE LA PIEL Y CUIDADOS EN LA MOVILIZACIÓN CORPORAL 28
8.1 Temática 1. Cuidados para conservar la integridad de la piel 29
8.1.1 Principales problemas de la piel en el adulto mayor 29
8.1.2 Cuidados de la piel para ayudar a mejorar la piel seca y con picazón 33
8.1.3 Cuidados para evitar el cáncer de piel 34
8.2 Temática 2. Asistencia baño en cama y ducha 36
8.2.1 Paciente como ser holístico 36
8.2.2 La higiene básica del adulto mayor 37
8.3 Temática 3. Cambios de posición 38

8.3.1 Cambio postural 40
8.3.2 Posturas y posiciones del paciente encamado 40
8.3.3 Tiempo de permanencia de pacientes encamados en los diferentes cambios de postura.....43
8.4 ACTIVIDAD EVALUATIVA.....45
9. UNIDAD DE APRENDIZAJE 3: INSTRUMENTOS PARA LA MARCHA Y MECÁNICA CORPORAL.....47
9.1 Temática 1. Manejo de ayudas y soportes para movilizar a las personas 48
9.1.1 Bastones y muletas 50
9.1.2 Andadores.....50
9.1.3 Sillas de ruedas.....51
9.2 Temática 2. Mecánica corporal: Principios de ergonomía, alineación corporal 53
9.2.1 Principios de ergonomía 54
9.3 Temática 3. Técnicas de movilización con ayuda mecánica y sin ayuda mecánica 56
9.3.1 Vueltas.....57
9.4 ACTIVIDAD EVALUATIVA.....58
10. ACTIVIDAD EVALUATIVA MÓDULO N°1.....60
11. CONCLUSIONES 62
12. RECOMENDACIONES 63
13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 64

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Identificación del módulo ---------- 7
Tabla 2 Distribución por Temas Unidad de Aprendizaje 1 ---------- 8
Tabla 3 Distribución por Temas Unidad de Aprendizaje 2 ---------- 8
Tabla 4 Distribución por Temas Unidad de Aprendizaje 3 ---------- 9

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Cuidados generales al adulto mayor ---------- 13
Figura 2 Temáticas unidad #1 Por mi bienestar yo me cuido ---------- 15
Figura 3 Los 5 momentos de la higiene de manos ---------- 17
Figura 4 Beneficios del lavado de manos ---------- 18
Figura 5 Medios de transmisión de enfermedades ---------- 19
Figura 6 Limpieza y desinfección en el hogar ---------- 21
Figura 7 Duración del virus en las superficies ---------- 22
Figura 8 Beneficios de separar los residuos ---------- 25
Figura 9 Código de colores para el reciclaje y clasificación de residuos ---------- 25
Figura 10 Temáticas unidad 2 Generalidades de la piel y cuidados en la movilización corporal 27
Figura 11 Piel seca o comezón---------- 29
Figura 12 Tumores ---------- 30
Figura 13 Arrugas ---------- 31
Figura 14 Trastornos vasculares ---------- 32
Figura 15 Rosácea ---------- 32
Figura 16 Cuidados de la piel en el adulto mayor ---------- 33
Figura 17 Principales problemas de la piel en el adulto mayor ---------- 34
Figura 18 Cuidados baño en cama ---------- 36
Figura 19 Cuidados baño en ducha ----------37
Figura 20 Alineación corporal ---------- 39
Figura 21 Decúbito supino ---------- 40
Figura 22 Decúbito prono ---------- 40
Figura 23 Decúbito lateral ---------- 41
Figura 24 Posición sims ---------- 42

Figura 25 Tiempo de permanencia de pacientes encamados cambios de postura ---------- 43
Figura 26 Temáticas unidad #3 Instrumentos para la marcha y mecánica corporal---------- 46
Figura 27 Criterios para indicación de ayudas técnicas ---------- 48
Figura 28 Tipos de andadores utilizados por el adulto mayor---------- 50
Figura 29 Silla de ruedas manual ---------- 51
Figura 30 Silla de ruedas eléctrica ---------- 51
Figura 31 Sugerencias y recomendaciones ---------- 52
Figura 32 La alineación de la columna vertebral---------- 54

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 Presentación power point técnica de lavado de manos y video ilustrativo----------18
Anexo 2 Video lavado clínico de manos----------19
Anexo 3 Tips para limpiar y desinfectar nuestra casa ---------- 23
Anexo 4“Piensa un minuto antes de actuar: gestión integral de residuos sólidos” ---------- 24
Anexo 5 Video Latinoamérica: Spot sobre lavado de manos---------- 26
Anexo 6 Video de cuidados de la piel powtoon ---------- 28
Anexo 7 Video técnica correcta y el paso a paso de un buen baño a un paciente en cama------- 37
Anexo 8 Video cambios de posición---------- 43
Anexo 9 Presentación en pdf sobre mecánica corporal ---------- 53
Anexo 10 Mapa mental principios de ergonomía---------- 54
Anexo 11 Video 14 ejercicios de alineación corporal---------- 54
Anexo 12 Forma correcta e incorrecta de adoptar una posición postural----------55
Anexo 13 Video movilizaciones y transferencias de pacientes----------56
Anexo 14 Video Técnicas de movilización de pacientes---------- 56

1. IDENTIFICACIÓN, ESTRUCTURA Y OBJETIVO DEL MODULO

Tabla 1 Identificación del módulo

Nombre del módulo 1	Cuidados generales al adulto mayor
Experto temático	Doris Leonisa Lopera Arango, Jennifer Bedoya Marín
Año de elaboración y versión	2022
Número de créditos	
Competencia global del módulo:	Reconocer aspectos generales sobre el cuidado del adulto mayor con enfoque en el personal encargado del cuidado.
Revisado por:	
Fecha y versión de revisión:	

Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual-UCO

Este curso, se divide en cuatro Unidades estructuradas que se describen a continuación:

AD: Acompañamiento docente Horas por tema

TIE: Trabajo Independiente del Estudiante Horas por tema

2. UNIDADES DE APRENDIZAJE

Tabla 1 Distribución por Temas Unidad de Aprendizaje 1

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: [Por mi bienestar yo me cuido]		
TEMAS	AD	TIE
Técnica de lavado de mano		
Manejo y desinfección de superficies y espacios		
Clasificación y disposición final de los residuos		

En la Tabla 1 se exponen los contenidos de la Unidad de Aprendizaje 1, los temas a abordar. Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual-UCO

Tabla 2 Distribución por Temas Unidad de Aprendizaje 2

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: [Generalidades de la piel y cuidados en la movilización corporal]		
TEMAS	AD	TIE
Cuidados para conservar la integridad de la piel.		
Asistencia en baño, en cama y ducha		
Cambios de posición.		

En la Tabla 2 se exponen los contenidos de la Unidad de Aprendizaje 2, los temas a abordar, las horas de Acompañamiento docente y las horas de trabajo independiente. Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual-UCO

Tabla 3 Distribución por Temas Unidad de Aprendizaje 3

UNIDAD DE APRENDIZAJE 3: [Instrumentos para la marcha y mecánica corporal]		
TEMAS	AD	TIE
Manejo de ayudas y soportes para movilizar a las personas.		
Mecánica corporal: principios de ergonomía, alineación corporal, equipo y material de apoyo.		
Técnicas de movilización (vueltas, levantamientos, giros, bajadas, enderezamiento, traslados, transporte, elevaciones) con ayuda mecánica y sin ayuda mecánica.		

En la Tabla 3 se exponen los contenidos de la Unidad de Aprendizaje 3, los temas a abordar. Fuente: Guía para la elaboración de cursos de pregrado, posgrado y diplomados bajo la modalidad virtual-UCO

OBJETIVO DEL MODULO

Proporcionar contenidos relacionados con el cuidado del adulto mayor, contribuyendo así a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y mejoramiento de la calidad de vida.

3. METODOLOGÍA

Se pretende llegar a la población interesada por medio de estrategias que faciliten la comunicación y la comprensión de cada una de las temáticas, durante el desarrollo de este módulo contaremos con diferentes métodos interactivos como lo son formato de audio, videos realizados por los estudiantes a cargo del proyecto, póster, que resumirán la información contenida de manera más detallada, se utilizaran videos bajados de plataformas digitales con el propósito de hacer más agradable cada una de las temáticas y así se logre una mejor comprensión por parte de las personas que realicen el módulo, al finalizar, se dispondrá de una actividad evaluativa que permitirá a los participantes del curso realizar una autoevaluación acerca de los conocimientos adquiridos esta interacción se llevará a cabo de forma virtual apoyado de medios tecnológicos e informativos logrando así las metas propuestas para el desarrollo del objeto virtual de aprendizaje para que así al finalizar el abordaje de cada una de estas temáticas los estudiantes logren obtener conocimientos suficientes en el en el cuidado del adulto mayor mejorando así su calidad de vida.

Es de suma importancia la información contenida en este módulo debido al gran aporte de conocimientos que se pueden adquirir para brindar un cuidado de calidad basados en la promoción y el mantenimiento de la salud. Además, cumple un papel fundamental en la integración del cuidado tanto en la persona que recibe la información como para su entorno familiar y comunitario. La interacción se llevará a cabo de forma virtual apoyados de medios tecnológicos e informativos logrando las metas propuestas para el desarrollo del objeto virtual de aprendizaje. Además, se va a realizar ciertas actividades en las cuales se pretende evaluar el conocimiento adquirido en el desarrollo del módulo, para la aprobación se requiere una puntuación mayor al 70%.

4. JUSTIFICACIÓN

La realización de este módulo para cuidadores aporta de manera global a las personas interesadas en el cuidado nuevos conocimientos acerca de las necesidades en el enfoque promocional y de autocuidado que logren mejorar los niveles de funcionalidad de los participantes en términos de revertir las limitaciones mejorando así la calidad de vida del cuidador como del que es cuidado, potencializando la capacidad de regular la autosuficiencia y autonomía del sujeto beneficiando con ello la salud. Las acciones asistenciales de los cuidadores realizadas con oportunidad, calidad y calidez acompañadas simultáneamente de cursos de apoyo educativo en promoción de la salud, permiten al participante tener conocimientos frente al autocuidado. (Puello, 2017)

La finalidad de este proyecto será poder orientar y generar un impacto en los cuidadores de adultos mayores, pero no solo en ellos sino también en la familia que los rodea, además, estos cursos aportaran un amplio conocimiento a nivel personal, familiar y social estos podrán ser aplicados día a día en el cuidado de estas personas ya que son seres que necesitan una gran cantidad de atención, , además hoy en día es muy importante todos estos conocimientos porque cada vez son más las personas que requieren un cuidado especial y acompañamiento por parte de un cuidador.

Con este diseño se lograra un aporte positivo para las personas que estén interesadas en fortalecer sus conocimientos en el cuidado del adulto mayor, esto para mejorar la calidad de vida de los pacientes que día a día nos necesitan, este curso permitirá a nivel académico y disciplinario formar personas cada día más capacitadas para brindar y ejercer un cuidado oportuno, además se

formaran cuidadores que tengan una actitud positiva, energética, empática y creativa, tendrán la capacidad de relacionar todas las temáticas necesarias para ello. En general al desarrollar este curso se obtendrá en la sociedad un impacto real y practico que podrá ser demostrado al momento de desempeñar un trabajo como cuidador, generando una atención personalizada, conservando la autonomía y aumentando el estado de ánimo del adulto mayor logrando así un vínculo efectivo entre el cuidador y el paciente, por ultimo será muy satisfactorio el agradecimiento que se recibirá por parte del paciente que es cuidado y la familia que lo rodea.

5. ACTIVIDADES EVALUATIVAS

Para cada unidad temática, los estudiantes deberán desarrollar cada una de las actividades propuestas, que resumen los contenidos abordados estas estarán al final de cada unidad, con el desarrollo de estas darán cuenta no sólo de la apropiación temática, sino del análisis de contenidos y contextualización de los mismos. Estas actividades incluyen: realizar videos sobre alguna de las temáticas, realizar ensayos, cuestionarios de al menos 5 preguntas, la mayoría de estas actividades se deberán subir a una plataforma para que los profesores y compañeros las visualicen. Posteriormente al finalizar el módulo, los estudiantes deberán responder un cuestionario en el cual se resumen todas las temáticas abordadas, estas actividades pueden incluir sopas de letras, complete, realización de resúmenes, mapas conceptuales, preguntas tipo ECAES, estas actividades estarán dispuestas en la plataforma. Se evaluará también la participación y desempeño de cada uno de los estudiantes participantes en el curso de cuidado general al adulto mayor.

6. DESARROLLO DEL MÓDULO

Bienvenidos al módulo 1 relacionado con el cuidado integral al adulto mayor este consta de 3 unidades de aprendizaje en los cuales se desarrollan diferentes temáticas que le servirán para desempeñar un mejor cuidado a esta población permitiendo mejorar en ellos su calidad de vida y la vuestra. A continuación, en la figura N°1 se muestra un mapa conceptual sobre las temáticas que serán abordadas a lo largo del desarrollo de este primer módulo contamos con la mejor disposición para cumplir todos los objetivos propuestos.

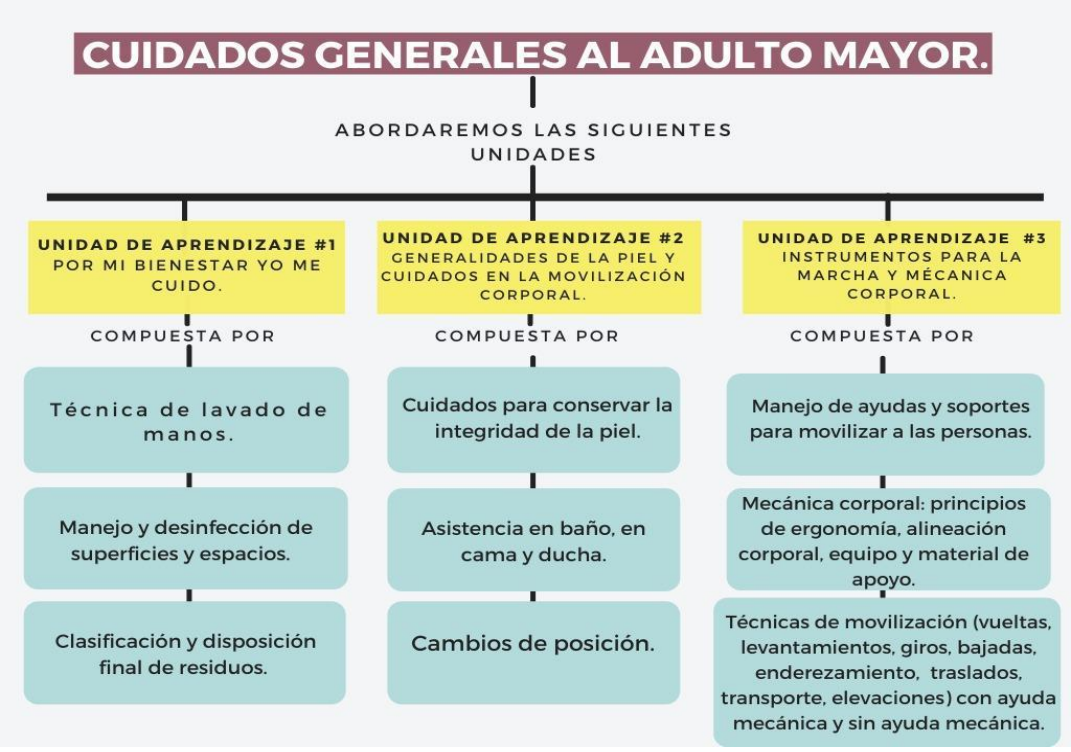


Figura 1**.** *Cuidados generales al adulto mayor allí se exponen los nombres de las unidades y su debida distribución por temas* Nota: Elaboración propia

7. UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: POR MI BIENESTAR YO ME CUIDO

Introducción

Con la siguiente unidad temática se pretende que los cuidadores logren obtener un aprendizaje acerca de las técnicas adecuadas para el lavado de manos, los momentos para realizarlo, sus ventajas y la importancia de esta práctica, también comprenderán cómo se realiza una correcta desinfección de las superficies en el trabajo y en el hogar con el fin de prevenir posibles enfermedades, por último se abordara la importancia de darle un manejo adecuado a los residuos y saber cómo se clasifican esto para permitir una mejorar calidad de vida evitando la aparición de posibles enfermedades y complicaciones, todas las temáticas contenidas en la unidad son de suma importancia debido a que resaltan el cuidado integral que se le debe brindar al adulto mayor para el mantenimiento de la salud y para la prevención de la enfermedad. Es indispensable que cada estudiante interiorice el conocimiento para aplicarlo de manera adecuada a la hora de enfrentarse al cuidado de los adultos mayores.

Temas a tratar

Observar la figura N°2 allí encontrará las temáticas que se abordarán en la unidad #1 del curso de cuidadores.

Figura 2. *Por mi bienestar yo me cuido en este se exponen cada una de las temáticas a abordar en la Unidad 1* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de pixabay

Objetivo

Brindar una estrategia educativa que promueva buenas prácticas de autocuidado y de salud a través de la sensibilización en la importancia del lavado de manos, la desinfección y manejo de residuos con el fin de generar un impacto significativo a la comunidad interesada mejorando su calidad de vida y proceso de salud.

7.1 Temática 1. Técnica de lavado de manos

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Lavarse las manos es muy importante ya que es una de las mejores maneras de eliminar los microorganismos, logrando así prevenir la aparición de enfermedades y la propagación de microorganismos de persona a persona.

Este se puede realizar en cualquier espacio ya sea que esté en su casa, en el trabajo, de viaje o afuera en la comunidad, es indispensable tener la adherencia al lavado de manos para así disminuir el riesgo de adquirir alguna enfermedad o transmitirla a su familia (CDC, 2021).

El 15 de octubre, día mundial del lavado de manos, es una celebración que se realiza desde el 2008, el cual fue elegido por la asamblea general de las naciones unidas para ser el año internacional del saneamiento. La finalidad de este día es fomentar la cultura del lavado de manos con jabón y hacer públicos sus beneficios. (Lanas, 2017)

Definición

La higiene adecuada de las manos disminuye la proliferación de microorganismos, lo que reduce el riesgo de infección y los costos generales de atención médica, la duración de las estadías. Según los (CDC), la higiene de las manos es la práctica más importante para reducir la transmisión de infecciones en los entornos de atención médica. (Butler, 2021)

Indicaciones y beneficios de lavarse las manos

Según los CDC, la higiene de las manos abarca la limpieza de las manos con agua y jabón, lavados antisépticos para manos, desinfectantes antisépticos para manos, como desinfectantes para manos a base de alcohol, espumas o geles, o antisepsia quirúrgica para manos. Las indicaciones para lavarse las manos incluyen cuando las manos están visiblemente sucias, contaminadas con sangre u otros fluidos corporales, antes de comer y después de ir al baño. Las manos deben lavarse si existe la posibilidad de exposición a *Clostridium difficile*, Norovirus o *Bacillus anthracis*. Observa la figura N°3 allí se resaltan los cinco momentos para la

higienización de las manos, en la figura N°4 se destacan los principales beneficios del lavado de manos.(Butler, 2021)

Figura 3. *Los 5 momentos de la higiene de manos*. Fuente: https://www.mederi.com.co/sites/default/files/images/higiene-manos.jpg

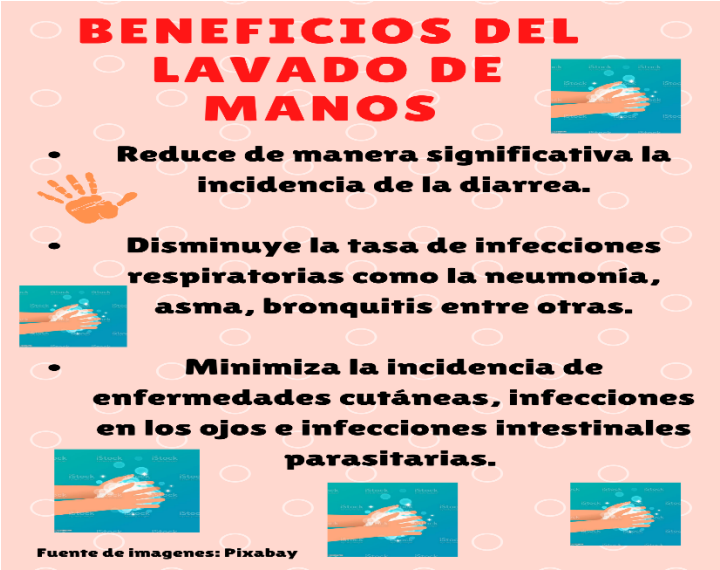


Figura 4. *Beneficios del lavado de manos.* Nota: Elaboración propia imágenes

Introducción presentación Técnicas de lavado de manos: En la siguiente presentación de power point podrás ampliar un poco más tus conocimientos acerca de la importancia del lavado de manos y como es el paso a paso para obtener unas manos libres de bacterias y virus. Ver Anexo1 presentación técnica de lavado de manos y video ilustrativo.

Además, los desinfectantes de manos a base de alcohol son el producto recomendado para la higiene de manos cuando las manos no están visiblemente sucias. Por lo general, de 3 ml a 5 ml en la palma, frotando vigorosamente, asegurándose de cubrir todas las superficies de ambas manos. (Butler, 2021). Te invitamos a ver el video lavado de manos clínico (Hospital de Emergencias Villa El Salvador, 2020) disponible en el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=PI9nhD2t6x4 en él se describe y detalla el paso a paso de cómo se debe realizar un correcto lavado de las manos. Ver anexo 2.

Temática 2. Manejo y desinfección de superficies y espacios.

Introducción: La desinfección y la limpieza de las superficies son indispensables para reducir y prevenir la aparición de enfermedades que puedan ser contagiosas de persona a persona, para ello es indispensable mantener unas condiciones de higiene adecuadas tanto en el hogar como en los lugares de trabajo.

A continuación, observar la figura N° 5 allí se describe de una forma resumida cada una de las formas como se puede transmitir las enfermedades de persona a persona.

Figura 5. *Medios de transmisión de enfermedades* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de Canva.

7.2.1 Higienización individual

La desinfección individual ayuda a reducir la enorme propagación de los virus y evita que adopte una forma mortal para la sociedad en su conjunto. La respiración y el habla generan una gran cantidad de aerosoles potencialmente infecciosos por ello es de gran importancia el uso de las medidas de protección como limpieza, desinfección de los espacios para evitar el contagio de enfermedades entre persona y persona. La acción desinfectante en general es debilitar el virus al agotar la membrana lipídica y eliminarlo de la superficie. (Hassan, 2020)

7. 2.2 Desinfección del espacio

Según Hassan y Yadav (2020) la desinfección de superficies y ambientes puede hacer frente a la propagación de las enfermedades en espacios profesionales y domésticos. Observar la figura N°6 se amplía información de cómo realizar de manera adecuada la limpieza y desinfección en el espacio doméstico.

Figura 6. *Limpieza y desinfección en el hogar* Nota: Elaboración propia

7.2.3 Tratamiento de superficies

Las gotas respiratorias generadas por un individuo infectado también pueden caer sobre superficies donde el virus podría permanecer viable y puede servir como fuente de transmisión.

Varios estudios demuestran que los virus pueden persistir en superficies de 2 a 9 días. El tiempo de supervivencia depende del tipo de superficie, la humedad relativa, la temperatura y la cepa del virus. Este virus en superficies de plástico y acero inoxidable podrían ser viables hasta por 72 horas. Mientras que, en la superficie de cobre y cartón, el virus es menos estable y puede sobre vivir solo de 4 a 24 horas, respectivamente. Para mayor claridad observar la figura N°7 donde se da una aproximación de cuánto dura el virus en cada objeto.

Las superficies contaminadas se pueden descontaminar en un minuto utilizando procedimientos comunes de desinfección de superficies con etanol al 62-71%, peróxido de hidrógeno al 0.5% o hipoclorito de sodio al 0.1%. Es importante limpiar la superficie con agua y jabón antes de aplicar cualquier desinfectante de superficies (Hassan, 2020)

Figura 7. *Duración del virus en las superficies* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de Pixabay

7.2.4 Higienización de objetos

Según Hassan y Yadav (2020) La radiación ultravioleta y la limpieza de superficies con desinfectantes aprobados son modos cruciales de desinfección de objetos en espacios domésticos y de oficinas. El uso de las toallitas de jabón / detergente a base de alcohol se pueden usar para limpiar mesas, computadoras y otros objetos inanimados. La ropa se puede desinfectar con un lavado adecuado. Las verduras y frutas se pueden desinfectar con agua, las verduras se descontaminan frotándose adecuadamente bajo el grifo de agua corriente. El proceso utilizará el modo de fricción para eliminar cualquier contaminación y el agua corriente del grifo la eliminará de la superficie. El inconveniente es que este proceso elimina cualquier rastro viral de la cáscara de la verdura y la fruta, pero no la inactiva.

En el siguiente video podrás informarte acerca de los productos que puedes utilizar para realizar una correcta limpieza y desinfección de tu hogar incluyendo los diferentes espacios que la conforman. Ver anexo 3 tips para limpiar y desinfectar nuestra casa https://youtu.be/MvLmWLegzoE

7.2.5 Conclusión de la desinfección y limpieza en el hogar

El objetivo final de cualquier proceso de desinfección es eliminar el virus e inactivarlo. La eliminación mecánica, el tratamiento térmico y la desinfección química se utilizan de forma aislada o en combinación. Las máscaras se han convertido en una parte inalienable del atuendo para detener la propagación de virus, los espacios y los objetos se pueden desinfectar con trapeadores, toallas, aerosoles, nebulización y fumigación. Dado que la mayoría de los procesos conllevan riesgos adicionales para la salud debido al uso excesivo de sustancias químicas o

radiaciones, se recomienda un comportamiento de desinfección equilibrado y no obsesivo. (Hassan, 2020)

Temática 3. Clasificación y disposición final de residuos.

Introducción

Según Rivas en su escrito de 2018 los Residuos Sólidos, constituyen aquellos materiales desechados tras su vida útil, y que por lo general por sí solos carecen de valor económico. Se componen principalmente de desechos procedentes de materiales utilizados en la fabricación, transformación o utilización de bienes de consumo. (Rivas, 2018)

Para ampliar la información sobre esta temática te invito a revisar la siguiente presentación de power point allí se describe de una forma muy detallada que son los residuos y cuál es su clasificación y algunos ejemplos de ellos. Ver Anexo 4 "Piensa un minuto antes de actuar: gestión integral de residuos sólidos" (2018). https://www.mincit.gov.co/getattachment/c957c5b4-4f22-4a75-be4d-73e7b64e4736/17-10-2018-Uso-Eficiente-de-Recursos-Agua-y-Energi.aspx.

Observar la figura N°8 y N°9 allí se da una breve introducción sobre los beneficios de separar los residuos y se ilustra cómo sería la correcta separación de los desechos.

Figura 8. *Beneficios de separar los residuos* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de Canva

Figura 9. Código de colores para el reciclaje y clasificación de residuos Nota: https://codigodecolor.com/wp-content/uploads/2020/03/colores-del-reciclaje-1.jpg

ACTIVIDAD EVALUATIVA

1. Luego de llevar a cabo la revisión de la unidad N°1 realice las siguientes actividades con el fin de evaluar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de esta. A continuación, le invitamos a ver el siguiente video reflexivo "Latinoamérica: Spot sobre lavado de manos" (PanAmenicana Health Organization, 2020) https://www.youtube.com/watch?v=mgM8-Sz201 anexo 5 con base en ello realiza un ensayo que abarque porque para ti es importante el lavado y cuidado de nuestras manos este debe contener al menos dos páginas y debe ser subido en el foro de participativo.

2. Realiza un mapa mental sobre el tema disposición final de residuos desarrollado en la unidad anterior este debe ser de una página máximo dos recuerda que debe ser palabras claves y contener imágenes ilustrativas.

3. Crea un video demostrativo de como realizarías la limpieza de tu hogar esto con base en los conocimientos adquiridos y el video de apoyo estos videos se unirán formando así un único video esto quedara consolidado en la página de Youtube con el fin de que más personas tengan un mayor conocimiento y claridad acerca de la limpieza en el hogar

8. UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: GENERALIDADES DE LA PIEL Y CUIDADOS EN LA MOVILIZACIÓN CORPORAL

Introducción

Con la siguiente unidad temática se pretende que los cuidadores logren obtener un aprendizaje acerca del cuidado integral de la piel y los cuidados durante la movilización esto para el mantenimiento de la salud, una mejor calidad de vida y para la prevención de la enfermedad. Para el abordaje de esta unidad se dispone de varias ayudas como videos, imágenes, lecturas y una actividad evaluativa.

Temas a tratar

A continuación, en la figura N°10 se describen las temáticas a abordar en esta unidad y el propósito del abordaje de dicha unidad.

Figura 10. *Temáticas unidad 2 Generalidades de la piel y cuidados en la movilización corporal* Nota: Elaboración propia

Objetivo

Proporcionar los conocimientos necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades involucradas en el aseo necesario de higiene, confort y seguridad, conservando el buen estado e hidratación de la piel, logrando así una atención con calidad eficiencia y eficacia

8.1 Temática 1. Cuidados para conservar la integridad de la piel

A continuación, en el siguiente video podrás aprender algunos consejos sobre cómo cuidar y mantener la integridad de la piel de los adultos mayores, también se resaltan allí cuáles son los cambios más relevantes durante esta etapa. Ver anexo 6 video realizados por los estudiantes en la plataforma powtoon https://www.youtube.com/watch?v=vVz3Jmmr530

8.1.1 Principales problemas de la piel en el adulto mayor

El adulto mayor presenta, en todos sus órganos y sistemas, cambios por el paso de los años, el envejecimiento es una realidad biológica inevitable; es la consecuencia de procesos complejos de daño celular y molecular acumulado que ocasionan un declive funcional progresivo. La piel es una ventana de los cambios cronológicos y la evidencia visible del envejecimiento. (Lebrero, 2018)

Según el National Institute on Aging (NIH) y Lebrero en su escrito de 2018, existen diferentes problemas por los cuales atraviesan los adultos mayores estos están enumerados a continuación:

Piel seca y/o comezón: Muchas de las personas mayores sufren de piel seca, por lo general en la parte inferior de las piernas, en los codos y en la parte inferior de los brazos. La piel seca al tacto se siente áspera y escamosa. La piel seca también puede ser causada por problemas de salud, tales como la diabetes o una enfermedad de los riñones. Usar demasiado jabón, desodorante o perfume, y tomar baños calientes de tina pueden empeorar la sequedad de la piel.(NIH, 2017)

Observar la figura N° 11 allí se representa el anterior problema de piel.

Figura 11. *Piel seca o comezón*. Fuente: https://www.farmacialastablas.es/images/easyblog_articles/199/descarga.jpg

Tumores: Con la edad se desarrollan múltiples lesiones tumorales en la piel (benignas, precancerosas y malignas) de aspecto diverso. Es fundamental como cuidador, adquirir un conocimiento básico de los tumores cutáneos y signos de alarma más frecuentes en la población anciana, para discernir entre lesión benigna y lesión sospechosa. (Lebrero, 2018)

Observar la figura N°12 allí se representa el anterior problema de piel.

Figura 12. *Tumores* Fuente: https://doctorcesaroliveros.com/wp-content/uploads/2020/09/tumor.png

Moretones y arrugas: Las personas mayores pueden desarrollar moretones más fácilmente que las personas más jóvenes. Además, estos pueden tomar más tiempo para sanar. Una causa de estos pueden ser algunos medicamentos o enfermedades. Es importante que informe al médico si adquiere un moretón y no sabe la causa y más cuando aparece en zonas que están cubiertas por ropa. (NIH, 2017)Observar figura N° 12 allí se representa el anterior problema de piel.

Figura 13. *Arrugas* Fuente: https://img.europapress.es/fotoweb/fotonoticia_20181118082932_420.jpg

Trastornos vasculares: Las úlceras hipertensivas o arteriales aparecen en pacientes mayores de 50 años con hipertensión arterial de larga evolución. Se caracterizan porque habitualmente son bilaterales y simétricas, rodeadas por un halo hiperpigmentado y atrófico. La localización más frecuente es la superficie de las piernas entre los tercios inferiores y medios. Provocan un dolor muy intenso que no cede con el reposo. (Lebrero, 2018)

Observar figura N° 14 allí se representa el anterior problema de piel.

Figura 14. *Trastornos vasculares* Fuente: http://enfermedadesvasculares.mx/images/diagnosticos/isquemias_cronicas_miembros.jpg

Rosácea: La rosácea es un trastorno idiopático de personas de mediana edad y ancianos con piel blanca que consiste en pápulas, pústulas, telangiectasias y rubor frecuente y a veces muy intenso. La gravedad relativa de estos componentes varía notablemente de un paciente a otro; algunos, sobre todo los hombres, pueden presentar engrosamiento e hipertrofia de la piel de la nariz, lo que se denomina rinofima. (Lebrero, 2018)

Observar figura N° 15 allí se representa el anterior problema de piel.

Figura 15. *rosácea* Fuente: https://radioytvmexiquense.mx/wp-content/uploads/2020/02/Captura-de-pantalla-2013-04-11-a-las-14.44.20-1024x578-1.jpg

8.1.2 Cuidados de la piel para ayudar a mejorar la piel seca y con picazón

Según National Institute on Aging (2017) se debe tener en cuenta los siguientes tips para reducir la piel seca y la picazón en ella.

Usar productos hidratantes como lociones, cremas o ungüentos todos los días, tomar menos baños de tina o duchas y usar jabones más suaves, trate de usar un humidificador con un aparato que añade humedad al cuarto.

En la figura N°16 puedes observar algunos de los cuidados generales de la piel que se debe tener con los adultos mayores.

Figura 16. *Cuidados de la piel en el adulto mayor* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de Pixabay

8.1.3 Cuidados para evitar el cáncer de piel

Revise su piel una vez al mes para ver si tiene algo que podría ser una señal de cáncer. El cáncer de piel rara vez es doloroso. Busque cambios tales como una lesión que no sana o un lunar que está sangrando. Revise los lunares, las marcas de nacimiento u otras partes de la piel usando el sistema "ABCDE":

A = Asimetría una mitad del crecimiento se ve diferente a la otra mitad.

B = Bordes que son irregulares.

C = Color que ha cambiado.

D = Diámetro más grande que el tamaño del borrador de un lápiz.

E = Evolución, o sea, el crecimiento cambia en tamaño, forma, síntomas picazón, sensibilidad, superficie especialmente si está sangrando o en las diferentes tonalidades del color. Recuerde visitar al médico inmediatamente si tiene cualquiera de esas señales para asegurar que no es cáncer de piel. (NIH, 2017)

Para mayor compresión en la figura N°17 se resumen las principales alteraciones de la piel del adulto mayor esto sirve como complemento de la temática abordada anteriormente.

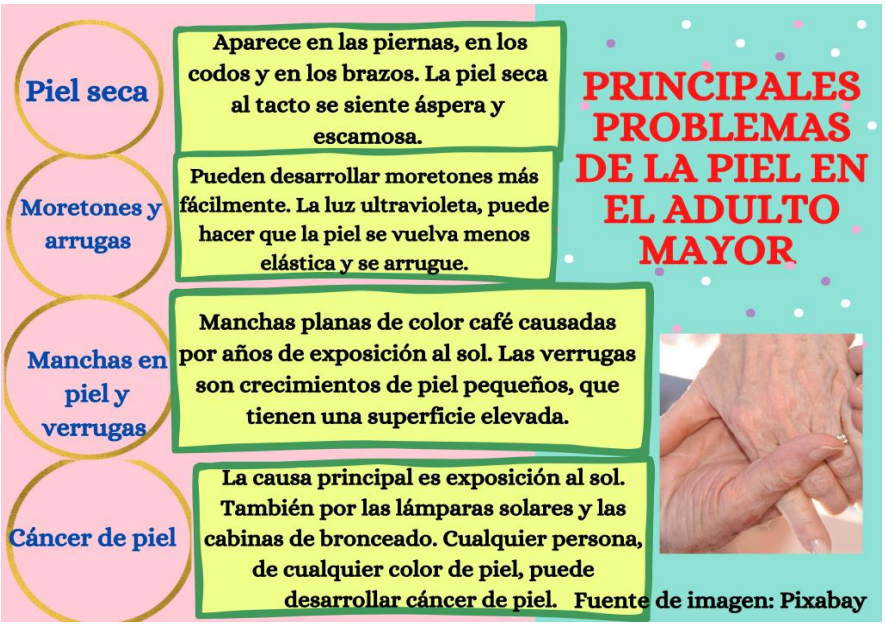


Figura 17. *Principales problemas de la piel en el adulto mayor* Nota: Elaboración propia imagen obtenida de Pixabay

8.2 Temática 2. Asistencia baño en cama y ducha

Ayudar a los pacientes con la higiene básica no solo crea una conexión personal entre el cuidador y el paciente, sino que también es vital para mantener la salud del paciente. Tanto el cuidado excesivo como el escaso cuidado pueden tener efectos negativos en el paciente que es cuidado. Se debe permitir que los pacientes ayuden con su higiene lo mejor que puedan. Es posible que se necesite ayuda para tareas como la eliminación, el afeitado, el cepillado y peinado del cabello, el cuidado bucal y el baño. (Goldenhart, 2021)

8.2.1 Paciente como ser holístico

Como lo afirman en su escrito Alyssa y Hassan (2021) Se necesita una línea de comunicación clara y sólida entre el cuidador y el paciente. Los pacientes pueden sentirse avergonzados de hablar sobre sus necesidades de higiene, especialmente cuando se trata de hablar sobre la eliminación. Discutir abiertamente estos temas con los pacientes puede ayudarlos a sentirse más cómodos y brindarle al proveedor de atención médica una visión detallada de sus necesidades.

Si bien realizar tareas higiénicas es importante para mantener la salud del paciente, demasiada higiene puede ser perjudicial. Por ejemplo, cepillar y peinar el cabello del paciente con regularidad puede ayudarlo a mantener su autoestima. Por otro lado, el cepillado excesivo puede resultar en la formación de acné mecánico cerca de la línea del cabello. Se debe encontrar un equilibrio entre la frecuencia con la que se debe ayudar al paciente a mantener una higiene óptima esto lo ayudará a sentirse mejor. Ser consciente de las limitaciones de un paciente y

mantener una visión optimista de la capacidad del paciente para apoyar su higiene puede beneficiar al paciente.

8.2.2 La higiene básica del adulto mayor

La higiene básica para adultos incluye la higiene bucal, el baño, la eliminación, el afeitado, el cepillado y el peinado del cabello. Estos pueden parecer procedimientos básicos, pero son vitales para mantener la salud del paciente. La incapacidad de mantener adecuadamente las condiciones higiénicas de los pacientes puede provocar una multitud de efectos adversos. Ayudar a los pacientes con la eliminación puede prevenir las infecciones por *Clostridium difficile.* Todas estas prácticas higiénicas funcionan como medidas preventivas para ayudar al paciente a mantener su salud. (Goldenhart, 2021)

A continuación, en las figuras N°18 y N°19 puedes aprender sobre los cuidados que se deben tener al momento de realizar un baño ya sea en cama o ducha.

Baño en cama

Figura 18. *Cuidados baño en cama* Nota: Elaboración propia

Baño en ducha

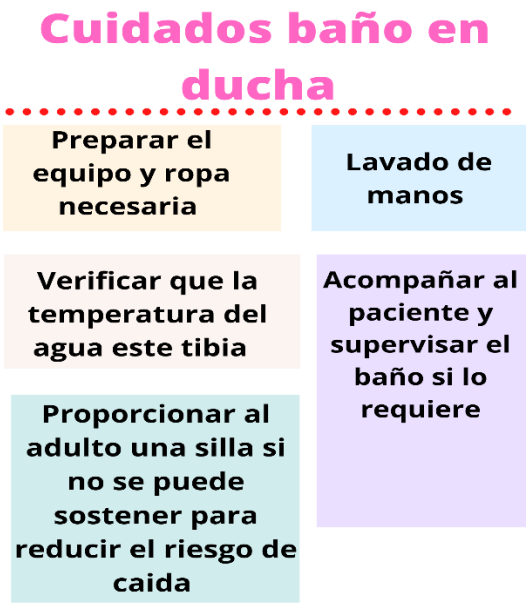


Figura 19. Cuidados baño en ducha Nota: Elaboración propia

El siguiente video se mostrará cómo es la técnica correcta y el paso a paso de la realización de un buen baño a un paciente en cama. https://www.youtube.com/watch?v=UGhc8mAHrVQ&t=81s (asotrauma, 2019). Ver anexo 7 video sobre baño en cama.

8.3 Temática 3. Cambios de posición

Con la siguiente temática se pretende que los cuidadores logren obtener un aprendizaje acerca de la manera adecuada de realizar los cambios de posición y cuáles son las más utilizadas para el adulto mayor, además de los beneficios que trae consigo esta práctica para el mantenimiento de la salud y mejoría en la calidad de vida del paciente.

La piel tiene como misión cubrir y proteger la superficie corporal, esta es considerada como la primera línea de defensa del organismo, una barrera protectora natural contra el medio ambiente externo. Sin embargo, en algunas ocasiones puede aparecer las úlceras por presión o úlceras decúbito (UPP) que surgen cuando la persona está encamada por que el peso del cuerpo se apoya sobre las prominencias óseas. A mayor exposición de presión, es mayor el riesgo de rotura cutánea, como consecuencia de la presión prolongada sobre una zona determinada puede sufrir isquemia y evoluciona hasta la necrosis o destrucción tisular. (Bohórquez, 2017)

Factores que determinan la aparición de las úlceras por presión: Según Bohórquez y Martínez (2017) existen varios factores que predisponen a la aparición de úlceras por presión en una persona ellos son los siguientes:

Intensidad de la presión: En un estudio clásico de investigación se identificó la presión de oclusión capilar como la mínima presión necesaria para colapsar un capilar.

Duración de la presión: Los dos aspectos que hay que tener en cuenta con respecto al tiempo de presión son tanto la baja presión, durante un periodo prolongado, como una alta presión durante un corto periodo de tiempo, ya que en ambos casos se produce daño tisular.

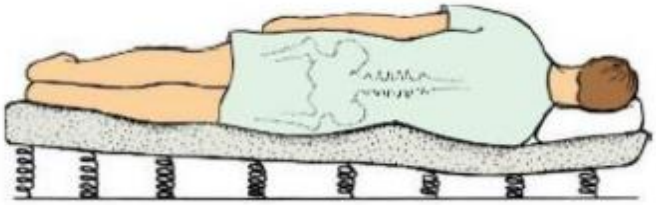
Tolerancia de los tejidos: La capacidad de los tejidos para soportar la presión depende de la integridad del tejido y las estructuras de soporte. Los factores extrínsecos como el cizallamiento, la fricción y la humedad afectan la capacidad de la piel para tolerar la presión.

Factores de riesgo de úlceras por presión: deterioro de la percepción sectorial**,** deterioro de la movilidad**,** alteración del nivel de conciencia**,** cizallamiento**,** fricción**,** humedad.

8.3.1 Cambio postural

Alineación corporal: Consiste en colocar al paciente en una posición cómoda, evitando que adopte una postura forzada o tensa. Al valorar la alienación corporal de un paciente inmovilizado o inconsciente, debe retirarse de la cama, las almohadas y otros soportes. (Bohórquez, 2017)

Observe la figura N°20 para lograr obtener un mejor entendimiento acerca de la forma correcta de alineación.



Fuente: Fundamentos de Enfermeria 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Figura 20. *Alineación corporal* Nota: Fundamentos de Enfermería 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

8.3.2 Posturas y posiciones del paciente encamado

En su escrito Bohórquez y Martínez (2017) señala diferentes posturas y posiciones que se deben realizar a un paciente encamado a continuación se describen cada una de ellas:

Decúbito supino: En la posición supina, los pacientes reposan sobre su espalda. En la posición supina la relación de las partes del cuerpo es esencialmente la misma que una posición erguida correcta, con la excepción de que el cuerpo está en un plano horizontal. A continuación, observa la siguiente figura N°21 para que logres comprender de qué trata esta posición.

Fuente: Fundamentos de Enfermeria 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Figura 21. *Decúbito supino* Nota: Fundamentos de Enfermería 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Decúbito prono: El paciente en decúbito prono se encuentra con la cara y el pecho hacia abajo. La cabeza suele estar ladeada; pero, si se ha colocado una almohada debajo de la cabeza, debemos comprobar que sea lo suficientemente delgada como para evitar la flexión o la extensión cervical y mantener la alineación de la columna lumbar. (Bohórquez, 2017)

Observe la siguiente figura N°22 esto con el propósito de visualizar cómo es esta posición.

Fuente: Fundamentos de Enfermeria 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑ

Figura 22. *Decúbito prono* Nota: Fundamentos de Enfermería 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Decúbito lateral: En la posición de cubito lateral el paciente descansa sobre un lado apoyando sobre el hombro y la cadera la mayor parte del peso del cuerpo. Se recomienda una posición lateral de 30 ° en pacientes con riesgo de úlcera por presión. (Bohórquez, 2017)

Observe la siguiente figura N°23 allí se puede visualizar como es la posición correcta.

Fuente: Fundamentos de Enfermeria 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Figura 23. *Decúbito lateral* Nota: Fundamentos de Enfermería 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Posición sims: La posición de sims se diferencia de la posición de cubito lateral en la distribución del peso del paciente. En la posición de sims el paciente coloca el peso sobre el hueso ilíaco anterior, el húmero y la clavícula. (Bohórquez, 2017)

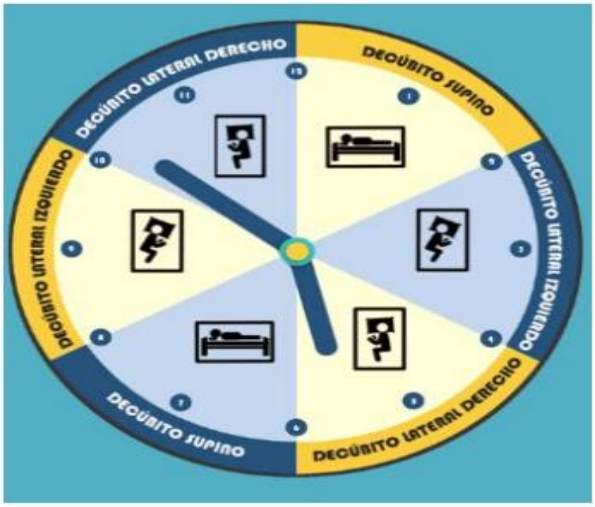
A continuación, puedes visualizar en la figura N°24 cómo sería la posición adecuada

Fuente: Fundamentos de Enfermeria 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

Figura 24. Posición sims Nota: Fundamentos de Enfermería 8 Edición. Potter, Perry, Stockert, Hall año 2015, editorial S.A ELSEVIER ESPAÑA

8.3.3 Tiempo de permanencia de pacientes encamados en los diferentes cambios de postura

A continuación, en la figura N°25 podrás observar el esquema que indica el tiempo aproximado en el que debe permanecer el paciente en cada posición es de suma importancia tener en cuenta este esquema para evitar que se produzcan en el paciente úlceras por presión por exceso de tiempo en una misma posición. (Bohórquez, 2017)



Fuente: Cruz Roja Española. Ser cuidadora. Cambios Posturales

Figura 25. *Tiempo de permanencia de pacientes encamados en los diferentes cambios de postura* Nota: Cruz Roja Española. Ser cuidadora. Cambios posturales

A continuación, en el siguiente video podrás encontrar una explicación de manera más detallada y visual sobre cómo se debe realizar correctamente los cambios de posición a un paciente en cama con el fin de evitar la aparición de úlceras por presión. Ver anexo 8 adjuntar video resumen de los cambios de posición (Medicalbuy, 2020) https://www.youtube.com/watch?v=ir50qo5rpmc

8.4 ACTIVIDAD EVALUATIVA

Luego de llevar a cabo la revisión de la unidad N°2 desarrollar las siguientes actividades para evaluar los conocimientos que has adquiridos. Recuerda que es muy importante para ti desarrollar todas las actividades ya que te permite fortalecer tus conocimientos y reconocer cuáles son tus falencias para que las refuerces.

1. En el foro describe 5 actividades que consideres de suma importancia para el cuidado de la piel además consulta y agrégalo al foro de participación cuales son los productos recomendados para mantener la piel del adulto mayor hidratada y sana.

2. De acuerdo con los conocimientos adquiridos en la unidad N°2 específicamente en la temática asistencia en baño de cama y ducha complete los siguientes enunciados.

La higiene básica del adulto mayor incluye mencione

-

-

-

-

Se debe encontrar un _____ entre la frecuencia con la que se debe ayudar al paciente a mantener una _____ óptima esto lo ayudará a sentirse mejor

Cuidados de baño en ducha: _____, _____, _____, _____

Cuidados de baño en cama: _____, _____, _____, _____

Menciona 3 factores que determinan la aparición de úlceras por presión

Mencione 2 cambios de posición que ayuden a disminuir las úlceras por presión

Para finalizar debes realizar una presentación general en power point sobre la unidad N°2 y también realiza un video en compañía de una persona (familiar, amiga, conocido) donde demuestres cuales son las diferentes posiciones que evitan la aparición de ulceras por presión.

9. UNIDAD DE APRENDIZAJE 3: INSTRUMENTOS PARA LA MARCHA Y MECÁNICA CORPORAL

Con la siguiente unidad temática se pretende que los cuidadores logren obtener un aprendizaje acerca del cuidado integral de la paciente que necesita instrumentos para realizar la marcha o deambulación y los cuidados en el empleo de la mecánica corporal con un paciente que no se puede movilizar por sus propios medios esto para el mantenimiento de la salud, una mejor calidad de vida y para la prevención de la enfermedad. Para el abordaje de esta unidad se dispone de varias ayudas como videos, imágenes, lecturas y una actividad evaluativa para lograr más aún la compresión de las unidades.

Temas a tratar

En la figura N°26 están contenidas las temáticas que se abordarán a lo largo del desarrollo de esta unidad #3.

Figura 26. *Temáticas unidad #3 Instrumentos para la marcha y mecánica corporal* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de Pixabay

Objetivo

Brindar conocimientos a los cuidadores con el fin de conseguir el máximo nivel posible de funcionalidad en los adultos mayores, previniendo las complicaciones, reduciendo la incapacidad, deformidades, caídas, para aumentar de manera considerable la independencia en pro de una mejor calidad de vida

9.1 Temática 1. Manejo de ayudas y soportes para movilizar a las personas

Las ayudas técnicas son dispositivos que compensa la realización de movimientos, acciones y/o actividades que los adultos mayores realizan en sus actividades diarias, con el objetivo de ahorrar energía y brindar seguridad, constituyendo un valioso recurso para fomentar la autonomía del adulto mayor.

Las Ayudas Técnicas son todos los artículos, herramientas, utensilios o artefacto técnicos empleado por una persona con o sin discapacidad, elaborados especialmente, o disponibles en el mercado, para evitar, compensar, mitigar o neutralizar un déficit o discapacidad, siendo útiles también como medios de apoyo para los adultos mayores. (Vásquez, 2017)

Diríjase a la Figura N°27 para ampliar información

Figura 27. *Criterios para indicación de ayudas técnicas* Nota: Elaboración propia

9.1.1 Bastones y muletas

Un bastón consta de una empuñadura, una caña y una contera. La contera es el remate del bastón que apoya en el suelo y es fundamental que no esté deteriorada para que el apoyo sea seguro. Hay conteras especiales para caminar por un terreno. (Delgado & Castilla, 2018)

9.1.2 Andadores

En cuanto a los andadores, en la actualidad existen en el mercado diferentes modelos:

Andadores sin ruedas, andadores con dos ruedas, andadores con cuatro ruedas y freno

(Delgado & Castilla, 2018)

Si el andador se va utilizar para desplazarse en el exterior, es aconsejable que tenga un asiento para descansar cuando sea necesario. Los andadores que mejor se desplazan en el exterior son los modelos de cuatro ruedas.

En cuanto al freno, dependiendo del modelo, puede accionarse con las manos o apoyando el peso del cuerpo sobre el andador. Hay dos tipos de frenos:

Aquellos que frenan dos de las ruedas, para regular la velocidad cuando la persona va caminando. Los frenos de estacionamiento, que bloquean las ruedas completamente para que la persona pueda sentarse con seguridad. (Delgado & Castilla, 2018)

Dirígete a la figura N°28 para que conozcas cuales son cada uno de los tipos de andadores que existen.

Figura 28. *Tipos de andadores utilizados por el adulto mayor* Nota: Elaboración propia imágenes obtenidas de Pixabay

9.1.3 Sillas de ruedas

Según Delgado, Castilla y Regatos 2018 Una silla de ruedas está formada por:

Una estructura o chasis, que permite el desplazamiento

El soporte corporal, que es la parte donde se apoya el cuerpo y está formada por el asiento respaldo, reposacabezas, reposabrazos, etc.

El soporte corporal es la parte de la silla que proporciona estabilidad y comodidad. Casi siempre es necesario añadir un cojín especial para prevención de úlceras.

Según el sistema de propulsión las sillas de ruedas pueden ser:

De propulsión manual, es decir, manejadas por la propia persona mediante el giro de las ruedas, o empujadas por un asistente.

Eléctricas o electrónicas, propulsadas por motores eléctricos alimentados por baterías. (Castilla, 2018)

Diríjase a la Figura N°29 y N°30 para conocer cómo es la estructura de la silla de rueda manual electrónica.

Figura 29. *Silla de ruedas manual* Nota: Blog.movernos.com	Figura 30. *Silla de ruedas eléctrica* Nota: Medical expo

A Continuación, en la figura N°31 se describen algunas sugerencias y recomendaciones para tener en cuenta en el momento del uso y manipulación de una silla de ruedas.

Figura 31. *Sugerencias y recomendaciones* Nota: Elaboración propia

9.2 Temática 2. Mecánica corporal: Principios de ergonomía, alineación corporal

La Organización Internacional del Trabajo y la Asociación Internacional de Ergonomía comparten los objetivos de mejorar el bienestar de los trabajadores, la seguridad y salud en el trabajo y la sostenibilidad de los trabajadores y de los sistemas de trabajo. Una ergonomía y

factores Humanos efectiva es indispensable para apoyar nuestras vidas y trabajos en el siglo XXI; sin una debida atención a la ergonomía/factores humanos en su diseño, los sistemas de trabajo no podrán sostener la sostenibilidad de los trabajadores, las organizaciones o las sociedades. (IEA & OIT, 2020)

A continuación, se abordará un poco sobre el tema de mecánica corporal y lo relacionado con ella por favor revisar las siguientes diapositivas que hablan sobre la temática esto nos permitirá irnos adentrado aún más en los temas correspondientes. Ver anexo 9 presentación en pdf sobre mecánica corporal

9.2.1 Principios de ergonomía

Principio 1: Garantizar como máxima prioridad la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores en la optimización de los sistemas de trabajo.

Principio 2: Diseñar y gestionar sistemas de trabajo para asegurar la alineación organizacional y de los trabajadores, la evaluación y el aprendizaje continuos y su sostenibilidad

Principio 3: Crear un entorno de trabajo seguro, saludable y sostenible desde una perspectiva holística, comprendiendo y atendiendo las necesidades humanas

Principio 4: Tener en cuenta las diferencias individuales y las contingencias organizacionales en el diseño de los sistemas de trabajo

Principio 5: Utilizar el conocimiento colectivo y transdisciplinario, así como la participación plena de los trabajadores para diseñar dichos sistemas, detectar problemas y crear

soluciones basadas en la ergonomía para asegurar el funcionamiento y la gestión eficaces de los sistemas de trabajo. (IEA & OIT, 2020)

Para lograr una mejor compresión ingresa al siguiente link https://www.mindomo.com/es/mindmap/principios-de-ergonomia-65b5881c4ad440e08e60406665b3f6fb principios de ergonomía (Gama , 2020), un breve mapa mental que te ayudara a tener un mejor conocimiento acerca de este tema, anexo 10.

Por otro lado, la alineación corporal es de suma importancia ya que cuando adoptamos esta podemos tener una mejor calidad en el trabajo, y podremos así reducir los problemas osteomusculares que son tan comunes en los trabajos que implican cuidados de adultos mayores. Para mayor claridad acerca de este tema te invito a mirar el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=UzQiADiSukU 14 ejercicios de alineación corporal (Gaytan , 2020) estos ejercicios los podrás aprender y poner en práctica para obtener así una mejor calidad de vida. Anexo 11.

Además, para una mejor comprensión de cómo debe estar alineada la columna observe la figura N°32.

Figura 32. *La alineación de la columna vertebral* Nota: *La alineación de la columna vertebral.* (s.f.). Recuperado de: http://pilatesvitoria.com/nuestro-cuerpo/la-alineacion-de-la-columna-vertebral/#

Para mayor claridad haz click en el siguiente enlace https://www.piedmont.org/media/file/ProperBodyMechanics.pdf allí encontraras de forma más descrita y visual la forma correcta e incorrecta de adoptar una posición postural. Ver anexo 12 poster pdf

9.3 Temática 3. Técnicas de movilización con ayuda mecánica y sin ayuda mecánica

Movilizar es coordinar los movimientos de las personas dependientes de acuerdo al patrón de movimientos espontáneos del cuerpo humano, respetando su autonomía y utilizando el esquema corporal del cuidador de salud para prevenir riesgos de accidentes. En situaciones donde se hace necesario movilizar personas dependientes con seguridad, tanto para el cuidador de salud como para la persona dependiente, es importante recordar que se debe elegir siempre aquella técnica que mejor se adapte a la situación concreta de la persona dependiente, al entorno donde se desarrolla la acción y a la propia condición física y anímica de la persona que lo cuida.

Las técnicas de movilización de pacientes se dividen en no ponderales, ponderales y de verticalización, dependiendo de las circunstancias concretas de cada situación. Todas ellas pueden ejecutarse en un modo pasivo, controlado y con ayuda por parte de la persona dependiente, atendiendo a los niveles de dependencia y control de su propio esquema corporal que pueda o quiera hacer la persona dependiente. (Vera, 2019)

9.3.1 Vueltas

En su escrito de 2019 Juan Vera refiere que el objetivo de las vueltas es hacer cambiar la posición extendida de la persona, movilizar desde la posición de decúbito prono a la de supino o viceversa. Se incluyen en este grupo de técnicas las posiciones intermedias de decúbito lateral de seguridad. Las acciones básicas a realizar son las de empuje y tiraje combinadas con gestos de contrapeso. (Vera, 2019)

Introducción**:** En el siguiente video podrás aprender que se debe hacer y no hacer durante la movilización de un paciente, con el fin de proteger su bienestar e integridad física. Ver anexo 13 Movilizaciones y transferencias de pacientes (Deramond, 2021) https://www.youtube.com/watch?v=h7-wetI62JQ.

Para mayor claridad observa este video en el que aclaras las dudas acerca de la movilización de los pacientes y cómo hacerlo de la manera más adecuada. Ver anexo 14 Técnicas de movilización de pacientes (Laboratorio de Prácticas Simuladas Escuela de Enfermería, 2021). https://www.youtube.com/watch?v=q3U1CzRZHtg

9.4 ACTIVIDAD EVALUATIVA

Luego de llevar a cabo la revisión de la unidad N°3 desarrolle las siguientes actividades esto con el fin de que realices una autoevaluación propia de los conocimientos adquiridos y si quedaste con alguna duda puedas reforzarlos.

Responde las siguientes preguntas

Una de las consecuencias más visibles de la falta de condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo son:

A) Lesiones viscerales: las cuales afectan órganos internos, riñón, hígado, páncreas o sistema digestivo

B) Lesiones músculo esqueléticas, las cuales afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales

C) A y B son correctas

D) Ninguna de las anteriores

Son algunos criterios de indicación de ayudas técnicas

A) Bastón, Andador, Muletas, Silla de ruedas

B) Muletas, Pasamanos, mesas

C) Andador sin ruedas, Paredes, Sillas

D) Todas las respuestas son correctas

Realiza una actividad evaluativa en alguna página de internet y sube el link al foro participativo para que tus compañeros desarrollen la actividad y afiancen los conocimientos.

Realiza un mapa conceptual que abarque las temáticas abordadas en esta unidad y súbelo al foro participativo.

10. ACTIVIDAD EVALUATIVA MÓDULO N°1

Con el fin de evaluar todos los conocimientos adquiridos en el desarrollo de este módulo realiza las siguientes actividades evaluativas para que afiances tus conocimientos y refuerces algunas falencias que pueden haber quedado.

1. Lee cada enunciado y busca la respuesta en la sopa de letras recuerda que cada respuesta es de acuerdo a las temáticas abordadas.

R	H	C	O	W	B	E	D	R	O	W	B	Y	A
E	L	A	V	A	D	O	D	E	M	A	N	O	S
A	F	N	I	M	X	T	A	C	O	I	L	A	M
M	N	D	K	J	F	R	U	I	Z	V	S	R	H
A	J	A	E	A	C	R	O	C	M	E	I	T	A
N	E	D	S	N	P	I	E	L	A	N	S	B	T
L	O	O	Y	I	D	U	P	A	F	K	A	C	I
Y	N	R	E	L	Y	S	A	R	E	C	L	U	J
W	P	X	Z	N	M	D	B	T	Y	I	U	P	J
Q	S	D	R	H	G	A	F	G	N	K	D	O	Ñ

A- Cómo evitar el transporte de virus y gérmenes (lavado de manos)

B- Cuál es la mejor manera de hacer estos depósitos de basura se puedan reutilizar (reciclar)

C- Es el órgano más grande del ser humano y fácilmente puede deteriorarse por agentes externos (piel)

D- Hace parte de las ayudas para la movilización (andadores)

E- Es un estado de bienestar integral y no solo es la ausencia de enfermedad (salud)

Realiza un ensayo donde resaltes ¿por qué crees que es importante realizar cursos orientados al cuidado del adulto mayor? Recuerda que este debe llevar una introducción, desarrollo y conclusión este debe tener al menos 2 paginas.

Realiza un video contándonos tu experiencia durante el desarrollo de este curso ¿cuáles eran tus expectativas? ¿Cuáles eran tus miedos? ¿Qué fue lo más difícil para ti? ¿Te gusto la metodología?

11. CONCLUSIONES

Los Objetos Virtuales de Aprendizaje son una herramienta significativa que permite a las personas actualizarse en temáticas nuevas para fortalecer el aprendizaje, la ventaja de ello es que se pueden realizar dichas actividades sin que estas interfieran con tu jornada laboral al llevarse a cabo de manera asincrónica, así mismo permite a las personas ahorrar tiempo, dinero, y adquirir nuevos conocimientos de una forma más sencilla y eficaz.

El cuidado del adulto mayor hoy en día se ha convertido en una tarea muy común, pues cada día son más las personas que requieren de un cuidado especial por parte de una persona con o sin experiencia por ello es de suma importancia todos los contenidos que se abordaron anteriormente autocuidado, cuidados de la piel, cambios de posición, movilización de un paciente etc., todos estos serán la base fundamental para la construcción de cuidado de calidad para el adulto mayor.

El desarrollo de este OVA fue muy enriquecedor a nivel personal pues el hecho poder conocer y trabajar temáticas tan interesantes que implican el cuidado del adulto mayor, me permitió fortalecer aún más mi perfil como profesional de enfermería y mi desempeño laboral, ya que en estos momentos de mi vida me encuentro cuidando un adulto mayor con diagnóstico de Alzaimer, es una gran satisfacción a nivel personal poder poner en práctica cada día estos conocimientos y recibir el agradecimiento por parte de la familia, que enriquecen a nivel espiritual, social, personal y profesional. Por lo anterior considero que estos cursos serán una forma muy práctica de mejorar cada día la calidad de vida de los adultos mayores y permitirles con nuestros cuidados una vejez feliz.

12. RECOMENDACIONES

Es sumamente necesario capacitar previamente a los estudiantes sobre cuál es el manejo y el objetivo de los OVAS, esto será muy importante para que ellos adquieran los conocimientos, destrezas en el adecuado uso de estos objetos virtuales para que así puedan desarrollar de manera eficaz los cursos que son propuestos, además de las actividades desarrolladas.

Para la aplicación de las OVAS, debe verificarse que las personas participantes cuentan con conocimientos básicos en el manejo de plataformas virtuales pues ello facilitaría la comprensión y asimilación de los contenidos.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Asotrauma, C. (2019). *Baño de paciente en cama.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=UGhc8mAHrVQ

Bedoya, J., Martinez, M., & Correa, C. (2021). *Cuidado de la piel.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=vVz3Jmmr530

Bohórquez Jiménez, D., & Martínez Vargas, M. F. (2017). *Sistema y/o mecanismo para promover y facilitar el cambio postural, en pacientes encamados que por su condición son susceptibles a desarrollar ulceras por presión.* Recuperado de: https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/2655/1/TGT_1269.pdf

Butler, T., Gasner, A., & Carver, N. (2021). *Higiene de manos.* Recuperado de: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470254/

Centros para el Control y la Prevención de Enferemedades [CDC]. (2021). *El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas.* Recuperado de: https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html

Delgado Santos, C., Castilla Álvarez, L., & Regatos Soriano, R. (2018). *Guía sobre accesibilidad y productos de apoyo para personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).* Recuperado de: https://ffluzon.org/wp-content/uploads/2020/02/dia-a-dia-con-la-ela.pdf

Deramond, K. (2021). *Movilizaciones y transferencias de pacientes.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=h7-wetI62JQ

Ferreras Remesal, A., Díaz Pineda, J., & Oltra Pastor, A. (s.f.). *Manual para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en los centros de atención a personas en situación de dependencia.* Recuperado de: http://ciapat.org/biblioteca/pdf/1104-Manual_para_la_Prevencion_de_los_riesgos_ergonomicos_y_psicosociales_en_los_centros_de_atencion_a_personas_en_situacion_de_dependencia.pdf

Goldenhart , A., & Nagy, H. (2021). *Ayudar a los pacientes con la higiene personal.* Recuperado de: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563155/

Gama Torres, M. (s.f.). Principios de ergonomia. *2020*. Recuperado de: https://www.mindomo.com/es/mindmap/principios-de-ergonomia-65b5881c4ad440e08e60406665b3f6fb

Gaytan , S. (2020). *14 ejercicios de alineación corporal.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=UzQiADiSukU

Hassan Khan , M., & Yadav, H. (2020). *Higienización durante y después de la pandemia de COVID-19: una breve revisión.* Recuperado de: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7603432/

Hospital de Emergencias Villa El Salvador. (2020). *Lavado de manos cliníco.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PI9nhD2t6x4

IEA & OIT. (2020). Principios y Directrices de Ergonomía/Factores Humanos para el Diseño y Gestión de Sistemas de Trabajo. Pag 6. Recuperado de: http://www.ulaergo.com/arquivos/Principios_y_Directrices_de_EFH_para_el_Dise%C3%B1o_y_Gesti%C3%B3n_de_Sistemas_de_Trabajo_v1.pdf

Lanas, E., & French, D. (2017). Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la OMS. *ELSEVIER*. Recuperado de: https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-pasos-para-una-tecnica-correcta-de-lavado-de-manos-segun-la-oms

Laboratorio de Prácticas Simuladas Escuela de Enfermería. (2021). *Técnicas de movilización del paciente.* Video de Youtube: Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=q3U1CzRZHtg

Lebrero, J. (2018). *Dermatogeriatría.* Recuperado de: http://adm.meducatium.com.ar/contenido/numeros/620181_153/pdf/620181.pdf

Medicalbuy. (2020). *Posiciones Corporales de Paciente en Cama.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=ir50qo5rpmc

Meza, D. (2020). *Tips para limpiar y desinfectar nuestra casa.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=MvLmWLegzoE

National Institute on Againg [NIH]. (2017). *El cuidado de la piel y el envejecimiento.* Recuperado de: https://www.nia.nih.gov/espanol/cuidado-piel-envejecimiento

Pan American Health Organization. (2020). *Latinoamérica: Spot sobre lavado de manos.* Video de Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=mgM8-Sz201w

Puello Alcocer , E. C., Ahumada, C. A., & Ortega Montes, J. E. (2017). *Impacto de las acciones de un programa de enfermería conenfoque promocional y de autocuidado en la capacidad funcional de aadultos mayores*. *Universidad y salud*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/319412343_Impacto_de_las_acciones_de_un_programa_de_enfermeria_con_enfoque_promocional_y_de_autocuidado_en_la_capacidad_funcional_de_adultos_mayores

Rivas Arias, C. A. (2018). *Piensa un minuto antes de actuar: gestión integral de residuos sólidos.* Recuperado de: https://www.mincit.gov.co/getattachment/c957c5b4-4f22-4a75-be4d-73e7b64e4736/17-10-2018-Uso-Eficiente-de-Recursos-Agua-y-Energi.aspx

Salvador, H. d. (2020). *Lavado de manos clínico* . Video de YouTube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PI9nhD2t6x4

Vásquez Pazos, K., & Borja Ochoa, J. (2017). *Ayudas técnicas para movilización de adultos mayores : guia práctica para su uso adecuado.* Recuperado de: http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/37252

Vera, J. (2019). Técnicas de movilización (l): vueltas, levantamientos, bajadas, giros y enderezamientos (pp.1-2). Recuperado de: https://docplayer.es/69845872-Tecnicas-de-movilizacion-i-vueltas-levantamientos-bajadas-giros-y-enderezamientos.html#show_full_text