

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Cómo preservar la dignidad de los pacientes

Folleto 1

Las personas con dignidad tienen un sentimiento de orgullo. Se respetan a sí mismos y consideran que los demás deben respetarlos también.

Lea cómo estos trabajadores preservan la dignidad de sus pacientes mientras los ayudan con tareas del cuidado personal.

Consejo de Nadia: Recuerde que el paciente es una persona única.

“Mi paciente es un ser humano, como yo. Tiene sus propias ideas y sentimientos”.

Consejo de Larry: Ayude a su paciente de la manera en que él desee que se le ayude.

“Le pregunto a mi paciente qué desea que haga por ella, o cómo puedo ayudarla. Luego trato de hacerlo como ella sugirió”.

Consejo de Sue: Trate a su paciente como una persona adulta.

“Mi paciente puede tener dificultades para hacer algunas cosas, pero sigue siendo una persona adulta, y tiene historias de la vida real increíbles para contar”.

Consejo de Julie: Dele privacidad a su paciente.

“Mi paciente es tímida con respecto a ciertas cosas, como bañarse o ir al baño. Por lo tanto, le doy la mayor privacidad posible”.

Consejo de Donna: Ayude a los pacientes para que hagan cosas por sí mismos.

“Al principio, creía que mi paciente necesitaría que haga todo por ella. Pero solo necesita un poco de ayuda, a veces. Por ejemplo, para cepillarse los dientes—si le doy el cepillo de dientes, la crema dental y un vaso con agua, ella puede hacerlo por sí misma. Y se la ve muy orgullosa después de hacerlo”.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Folleto 2

El baño: Por qué es importante

El baño es importante. He aquí el por qué.

Tomar un baño es bueno para el paciente porque:

- Elimina la suciedad y los gérmenes
- Facilita la circulación sanguínea
- Ayuda a que se sienta y huela bien
- Ayuda a prevenir llagas

Bañar a su paciente le permite:

- Controlar la piel para ver si hay algún problema
- Hablar con el paciente



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Cómo ayudar al paciente a bañarse

Folleto 3

Página 1 de 2

Bañarse es importante, pero a muchos pacientes no les gusta que otra persona los bañe. Si presta atención a estos aspectos fundamentales, puede ayudar a su paciente con el baño y respetar su dignidad y comodidad. A continuación se explica cómo puede hacerlo.

Para prepararse:

- Controle el plan de servicio de su paciente para saber qué clase de baño desea.
- Reúna todo lo necesario antes de comenzar.

Para tratar al paciente con respeto:

- Antes de comenzar, pregúntele al paciente si está listo para bañarse.
- Explique lo que hará.
- Pídale al paciente que haga todo lo que le sea posible.
- Asegúrese de proteger la privacidad del paciente.
- Cubra las partes del cuerpo que no está lavando.
- Si el paciente no desea que se lo destape por ninguna razón, puede darle el baño en la cama debajo de una cobija o toalla.
- Converse con el paciente durante el baño.

Para mantener su seguridad y la del paciente:

- Siga las reglas de seguridad del control de infecciones.
- Utilice una mecánica corporal adecuada.
- Tenga cuidado con las zonas húmedas del piso o los objetos que puedan hacerle caer o al paciente.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Cómo ayudar al paciente a bañarse

Folleto 3

Página 2 de 2

Para evitar que el paciente se resfríe:

- Trabaje lo más rápido posible, pero sin que el paciente sienta ningún apuro.
- Agregue agua tibia cuando sea necesario.
- Cubra al paciente con una toalla o cobija, excepto la zona que está lavando.

Para que el paciente quede limpio:

- Cuando bañe al paciente, comience por las zonas más limpias y siga por las menos limpias.
- Cambie el agua si está muy sucia o jabonosa.
- Enjuague bien para quitar todo el jabón.
- Por último, si el paciente lo desea, lave su cabello.

Para terminar:

- Seque la piel del paciente con palmaditas suaves—no lo frote con la toalla.
- Si el paciente lo desea, póngale crema.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Folleto 4

Desarrolle sus habilidades: Cómo dar un baño en la cama

Página 1 de 2

Prepárese
1. Lávese las manos.
2. Converse con su paciente sobre el baño en la cama. Pregúntele si alguna vez recibió un baño en la cama. Si responde que “sí”, pregúntele qué le pareció. Pregúntele que desean hacer por si mismos. Explique lo que hará. Continúe hablando con el paciente durante el baño.
3. Prepare los elementos que necesitará. Póngalos al lado de la cama. <ul style="list-style-type: none">• Guantes• Palangana• Jabón líquido o jabonera y jabón• Manta de baño (opcional, una cobija delgada para cubrir al paciente y mantenerlo abrigado durante el baño)• Paños (3)• Toalla facial• Toallas de baño (2)• Ropa limpia (para después del baño)• Cepillo o peine• Otros artículos personales (desodorante, crema corporal, etc.)
4. Asegúrese de que el paciente tenga privacidad.
5. Póngase los guantes.
6. Si es posible, eleve la cama para trabajar con comodidad. Mantenga la baranda lateral subida.
7. Acerque una palangana con agua tibia a la cama. Pruebe el agua para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Luego, pregúntele al paciente si le parece que el agua está a la temperatura adecuada.
8. Baje la baranda lateral más cercana. Ayude al paciente a acostarse boca arriba. Doble hacia atrás la cobija y la sábana de encima. Ayude al paciente a quitarse la bata. Cúbralo con una manta de baño o con la sábana de encima.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Folleto 4

Desarrolle sus habilidades: Dar un baño en la cama

Página 2 de 2

Primero lave la cara del paciente.
9. Pregúntele al paciente si desea lavarse la cara por si mismo. Si responde que “no”, lávesela usted.
10. Forme una manopla con el paño. Introdúzcalo en el agua y escurra el excedente de agua. Utilice solamente agua. No use jabón. Lave cada ojo desde el ángulo interno hacia el externo. Lave el resto de la cara. Seque con palmaditas.
Lave la parte delantera del cuerpo y los pies del paciente.
11. Comience por los hombros y descienda hasta los pies. Lave con jabón, enjuague y seque una parte del cuerpo a la vez. Coloque una toalla debajo de la zona que está lavando. Cubra el resto del cuerpo.
12. Coloque la palangana sobre una toalla, cerca de los pies del paciente. Coloque un pie del paciente dentro de la palangana. Lave, enjuague y seque ese pie. Luego, repita la operación con el otro pie.
13. Cambie el agua de la palangana. Tome un paño limpio.
Lave la parte posterior del cuerpo del paciente.
14. Ayude al paciente a colocarse de lado, de espaldas a usted.
15. Lave la espalda, los glúteos y los muslos del paciente. Lave, enjuague y seque una parte del cuerpo a la vez. Coloque una toalla debajo de la zona que está lavando. Cubra el resto del cuerpo.
16. Masajee la espalda del paciente con una loción. Luego, ayude al paciente a acostarse boca arriba.
17. Pregúntele al paciente si desea lavarse entre las piernas por sí mismo. Si responde que “no”, siga las indicaciones del Folleto 5, “Limpiar entre las piernas”, y comience con el paso 8.
Termine y limpie.
18. Ayude al paciente a colocarse una bata limpia.
19. Si el paciente lo desea, peine o cepille su cabello.
20. Vacíe la palangana. Limpie y retire los elementos que utilizo.
21. Deseche los guantes. Lávese las manos.
22. Infórmele al paciente sobre cualquier problema que observe, por ejemplo, hematomas o áreas enrojecidas.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Desarrolle sus habilidades: Limpiar entre las piernas (cuidado perineal)

Folleto 5

Página 1 de 3

Prepárese.
1. Lávese las manos.
2. Converse con su paciente sobre la necesidad de limpiar entre las piernas. Pregúntele que desea hacer por sí mismo. Explique lo que usted debe hacer. Responda a sus preguntas.
3. Prepare los elementos necesarios y colóquelos cerca de la cama (de modo que pueda alcanzarlos sin alejarse de la cama). <ul style="list-style-type: none">• Guantes• Palangana (con agua tibia, a una temperatura inferior a 110 °F)• Jabón líquido o jabonera y jabón• Paños (3)• Toallas de baño• Manta de baño• Almohadilla protectora impermeable• Bolsa de plástico• Papel higiénico
4. Asegúrese de proteger la privacidad del paciente.
5. Póngase los guantes.
6. Si se utiliza una cama de hospital, trabe las ruedas, suba las barandas laterales y eleve la cama para trabajar con comodidad. Baje la baranda lateral más cercana.
7. Doble la ropa de cama a los pies de la cama. (Si está sucia, retírela y colóquela en una bolsa de lavandería o un cesto de ropa sucia).
8. Cubra al paciente con una manta de baño, dispuesta como un rombo, con una punta desplegada entre las piernas. Cubra al paciente tanto como sea posible mientras lo limpia.
9. Ayude al paciente a doblar las rodillas y estirar las piernas. Doble la manta de baño hacia atrás, hacia el abdomen del paciente. Mantenga cubiertas las piernas del paciente para mantenerlo abrigado y proteger su privacidad.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Desarrolle sus habilidades: Limpieza entre las piernas (cuidado perineal)

Folleto 5

Página 2 de 3

10. Coloque un protector de colchón debajo de los glúteos del paciente. (Si la sábana de abajo está sucia, retírela primero, del mismo modo que lo hace cuando la cama está ocupada, y colóquela en una bolsa de lavandería o un cesto de ropa sucia).

Lave entre las piernas (para pacientes de sexo femenino).

11. Siga estos pasos en este orden:
- Coloque un poco de jabón sobre el paño.
 - Primero lave los labios externos de la vagina. Limpie desde adelante hacia atrás. Limpie una vez cada lado en forma descendente, y una vez en forma descendente hacia el centro. Utilice una parte limpia del paño para cada movimiento.
 - Enjuague el paño con agua tibia y limpie nuevamente desde adelante hacia atrás para limpiar el jabón. (Si el paño se ensucia con heces durante el lavado, reemplácelo por uno limpio).
 - Dé vuelta el paño y póngale un poco de jabón. Separe los labios externos. Lave los labios internos con tres movimientos, como se indica en el Paso b.
 - Enjuague y dé vuelta el paño. Enjuague los labios internos con tres movimientos.
 - Seque la zona con palmaditas.

Lave entre las piernas (para pacientes de sexo masculino).

13. Siga estos pasos en este orden:
- Coloque jabón en un paño limpio.
 - Corra suavemente el prepucio hacia atrás (si el paciente lo tiene). Lave la punta del pene con un movimiento circular.
 - Enjuague y dé vuelta el paño. Limpie la punta del pene. Seque con palmaditas. Coloque el prepucio en la posición normal (si el paciente lo tiene).
 - Dé vuelta el paño. Lave el tronco del pene, alejándose de la punta.
 - Enjuague y dé vuelta el paño. Enjuague el tronco del pene.
 - Dé vuelta y enjabone el paño. Con un movimiento, lave la parte exterior de la ingle. Con otro movimiento, lave la parte púbica. Lave el escroto con un movimiento circular.
 - Enjuague y dé vuelta el paño. Enjuague la ingle y el escroto.
 - Seque el escroto y el pene con palmaditas.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Desarrolle sus habilidades: Limpieza entre las piernas (cuidado perineal)

Folleto 5

Página 3 de 3

Limpie las nalgas del paciente.
14. Ayude al paciente a colocarse de lado, de espaldas a usted.
15. Separe los glúteos. Si está sucio, limpie la zona con papel higiénico.
16. Enjabone un paño limpio.
17. Limpie la zona que se encuentra entre los glúteos con tres movimientos. Limpie desde adelante hacia atrás en cada uno de los movimientos (o desde el abdomen hacia los glúteos). En cada movimiento, utilice una parte diferente del paño.
18. Enjuague y dé vuelta el paño. (Utilice un paño limpio si el primero se ensució). Limpie y seque con palmaditas los glúteos y la zona que se encuentra entre los glúteos.
Ponga cómodo al paciente y retire los elementos que utilizó.
19. Retire el protector de colchón húmedo.
20. Coloque un protector de colchón seco debajo del paciente. (Si retiró sábanas sucias, coloque ropa de cama limpia antes de poner el protector de colchón).
21. Ayude al paciente a ponerse en una posición cómoda.
22. Si antes la subió, baje la cama. Suba las barandas laterales.
23. Limpie y retire los elementos que utilizó. (Si retiró sábanas sucias, lleve la bolsa de lavandería o el cesto de ropa sucia a la lavandería).
24. Quítese los guantes y deséchelos. Lávese las manos.
25. Infórmele al paciente sobre cualquier problema que observe.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Folleto 6

Cómo hacer la cama: Por qué es importante

Hacer la cama es una tarea importante. Lea por qué es importante para estos trabajadores.

Consejo de Don: Hacer la cama es bueno para la piel del paciente.

“Las sábanas arrugadas pueden lastimar la piel, e incluso pueden provocar llagas. Por lo tanto, trato de mantener las sábanas estiradas”.

Consejo de Abdul: Una cama limpia se siente mejor que una cama sucia.

“Los pacientes pasan mucho tiempo en la cama. Creo que deben descansar en un lugar limpio”.

Consejo de Pat: Al hacer la cama se eliminan gérmenes.

“Las sábanas pueden estar manchadas con fluidos. Eso significa que tienen gérmenes, y no quiero que esos gérmenes estén en contacto conmigo ni con otras personas”.

Consejo de Jaime: Hacer la cama mantiene alejados a los bichos.

“Muchas de las personas que están aquí comen en la cama. La comida puede traer bichos. Y aquí nadie los necesita”.

Revisión. Por qué es importante hacer la cama:

- Hacer la cama es bueno para la piel del paciente.
- Hacer la cama hace sentir mejor al paciente.
- Al hacer la cama, se eliminan gérmenes.
- Hacer la cama mantiene alejados a los bichos.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Folleto 7

Cómo hacer la cama de forma segura

Es importante hacer la cama de forma segura. Siga estos pasos.

Para que no se propaguen los gérmenes:

- Póngase guantes cuando toque sábanas sucias.
- Doble las sábanas sucias. Manténgalas alejadas de su cuerpo. **No** las sacuda.
- Coloque inmediatamente las sábanas sucias en una bolsa de lavandería o un cesto de ropa sucia con tapa. Lave las sábanas por separado, no las mezcle con otra ropa.
- Lávese las manos antes de tocar sábanas limpias. Lávese las manos nuevamente después de hacer la cama.
- Coloque las sábanas limpias en un lugar limpio.
- No deje que todas las sábanas—limpias y sucias—hagan contacto con el suelo.

Para evitar lastimarse:

- Utilice una mecánica corporal apropiada para alcanzar, levantar y girar objetos.

Para proteger la piel del paciente:

- Coloque las sábanas y las fundas sobre cubiertas de plástico.
- Estire las arrugas.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Folleto 8

Desarrolle sus habilidades: Hacer una cama vacía

Página 1 de 2

Prepárese para hacer la cama.
1. Lávese las manos.
2. Prepare la ropa blanca limpia necesaria, que puede incluir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">● Cubrecama● Cobija● Sábana de abajo● Sábana de encima● Sábana hospitalaria● Funda● Protector de colchón● Colchoneta
3. Coloque las sábanas limpias en un lugar limpio cerca de la cama.
4. Si el paciente tiene una cama de hospital, suba la cama para trabajar con comodidad (al nivel de la cintura, de modo que no deba agacharse demasiado).
5. Póngase guantes si la ropa de cama está manchada con fluidos corporales.
Quite las sábanas de la cama.
6. Retire la ropa de cama que utilizará nuevamente. Dóblela. Póngala en un lugar limpio.
7. Retire las sábanas sucias. Dóblelas y manténgalas lejos de su cuerpo.
8. Coloque las sábanas sucias en una bolsa de lavandería o un cesto de ropa sucia con tapa.
9. Quítese los guantes y deséchelos.
Haga la cama con ropa limpia.
10. Estire las arrugas de la colchoneta. O coloque una nueva limpia.
11. Coloque la sábana de abajo limpia en el centro de la cama. Extiéndala. Meta los bordes debajo del colchón. Si la sábana es plana, doble las esquinas en un ángulo de 45° (dóblela en diagonal y meta los bordes debajo del colchón).
12. Coloque la sábana hospitalaria en el centro de la cama, si es necesaria.
13. Coloque la sábana de encima limpia en el centro de la cama. Extiéndala, con el lado del revés hacia arriba y el dobladillo grande en la cabecera. Meta los bordes debajo del colchón. Doble las esquinas en un ángulo de 45°.
14. Coloque la cobija en el centro de la cama. Extiéndala. Meta los bordes debajo del colchón. Doble las esquinas en un ángulo de 45°.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Desarrollo de destreza: Hacer una cama vacía

Folleto 8

Página 2 de 2

15. Coloque el cubrecama en el centro de la cama. Extiéndalo. Asegúrese de que cubra las sábanas y la cobija.
16. Coloque la funda limpia. A continuación se explica cómo puede hacerlo: <ul style="list-style-type: none">• Abra la funda.• Con una mano, sostenga la funda por la mitad de la costura inferior.• Sin soltar la costura, sostenga la funda en su mano.• Con la misma mano, sostenga la almohada por la mitad de uno de sus extremos.• Con la otra mano, extienda la funda a lo largo de la almohada.
17. Coloque la almohada en la cabecera de la cama, y fíjese que el extremo abierto no mire hacia la puerta. Cubra la almohada con el cubrecama.
Termine de hacer la cama.
18. Baje la cama, si antes la subió.
19. Lávese las manos.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Desarrollo de destreza: Hacer una cama con una persona acostada

Folleto 9

Página 1 de 2

Prepárese para hacer la cama.
1. Lávese las manos.
2. Converse con su paciente sobre la necesidad de cambiar las sábanas. Explique lo que hará. Continúe hablando con el paciente mientras hace la cama.
3. Dele privacidad al paciente.
4. Prepare la ropa de cama limpia necesaria, que puede incluir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">● Cubrecama● Cobija● Sábana de abajo● Sábana de encima● Colchoneta● Protector de colchón● Funda● Bolsa de lavandería o cesto de ropa sucia con tapa
5. Coloque la ropa de cama limpia en un lugar limpio cerca de la cama. Apílela en el orden que la utilizará.
6. Póngase guantes si es que podría tener contacto con fluidos corporales.
7. Si el paciente está en una cama de hospital, suba la cama para trabajar con comodidad (a la altura de la cintura, aproximadamente). Trabe las ruedas. Baje la cabecera de la cama.
8. Retire la cobija o el cubrecama que utilizará nuevamente. Dóblelo y colóquelo en un lugar limpio. Si parte de la ropa de cama está sucia, enróllela y colóquela dentro de la bolsa de lavandería o el cesto de ropa sucia. Para mantener al paciente abrigado y proteger su privacidad, tápelo con una cobija o sábana de encima.
Haga un lado de la cama.
9. Afloje las sábanas sucias a los pies de la cama.
10. Ubíquese en un costado de la cama. (Si utiliza una cama de hospital, baje la baranda lateral del lado donde se encuentra ubicado). Ayude al paciente a colocarse de lado, de espaldas a usted.
11. Afloje la sábana de abajo sucia que se encuentra de su lado. Enróllela hacia el centro de la cama y pásela por debajo de la espalda del paciente. Repita la operación si hay más ropa de cama sucia.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo dar baños en la cama y hacer una cama

Desarrolle sus habilidades: Hacer una cama con una persona acostada

Folleto 9

Página 2 de 2

12. Coloque una sábana de abajo limpia del lado donde se encuentra, dóblela por la mitad en forma longitudinal. La sábana limpia no debe tocar la sábana sucia. Enrolle la mitad superior hacia el centro de la cama. Introduzca la mitad de la sábana de abajo por debajo de uno de los lados del colchón.
13. Ayude al paciente a girar hacia el lado donde usted se encuentra y luego hacia el otro lado, de frente a usted, sobre la sábana de abajo limpia. (Suba la baranda lateral, si antes la bajó). Asegúrese de que el paciente no se caiga, antes de ir hacia el otro lado de la cama.
Haga el otro lado de la cama.
14. Diríjase hacia el otro lado de la cama. (Baje la baranda lateral, si la hubiera).
15. Enrolle la sábana de abajo sucia hacia su lado. Enróllela en forma de atado y manténgala lejos de su cuerpo. Colóquela en una bolsa de lavandería o un cesto de ropa sucia con tapa. Repita la operación si hay más ropa de cama sucia.
16. Extienda la sábana bajera limpia. Estire las arrugas e introduzca los extremos debajo del colchón. Si es una sábana plana, doble las esquinas en un ángulo de 45°.
17. Ayude al paciente a volver al centro de la cama.
18. Retire la sábana o cobija que cubre al paciente. Cubra al paciente con la sábana de encima limpia. Meta los bordes debajo del colchón. Doble las esquinas inferiores en un ángulo de 45°. Suba la baranda lateral (si antes la bajó).
Coloque las cobijas y cambie la funda.
19. Cubra al paciente con una cobija limpia. Meta los bordes debajo del colchón. Doble las esquinas en un ángulo de 45°.
20. Coloque el cubrecama en el centro de la cama. Extiéndalo. Asegúrese de que cubra las sábanas y las cobijas. Controle que la ropa de cama no apriete los pies del paciente. Afloje la ropa de cama, si es necesario.
21. Retire cuidadosamente la almohada que se encuentra debajo de la cabeza del paciente. Saque la funda sucia. Dóblela y manténgala lejos de su cuerpo. Colóquela en una bolsa de lavandería o un cesto de ropa sucia con tapa.
22. Coloque la funda limpia. Siga los pasos del Folleto 8, Paso 16.
23. Coloque cuidadosamente la almohada debajo de la cabeza del paciente. Ayude al paciente a ponerse en una posición cómoda.
24. Si antes la subió, baje la cama.
25. Si el paciente utiliza un timbre de llamado, asegúrese de que lo tenga al alcance de la mano.
26. Quítese los guantes y deséchelos. Lávese las manos.