LA PICCOLA LIBRERIA

HIGIENE PERSONAL EN LA DEMENCIA: MANOS, UÑAS Y AFEITADO

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

El cuidado de la piel y las uñas

Con el paso del tiempo, la piel se vuelve más fina y delicada. Cuidarla adecuadamente es fundamental para el confort y el bienestar de la persona con demencia.

- **Después del baño o la ducha:** Asegúrese de que la piel esté completamente seca, sobre todo en los pliegues, para evitar irritaciones. Use una toalla para **secar a toques**, no frote.
- **Hidratación:** Aproveche para aplicar una crema hidratante. La piel seca puede causar molestias, y la hidratación regular ayuda a mantenerla suave.
- **Control:** Mientras la seca, revise su piel con atención para detectar cualquier enrojecimiento, llaga o señal de incomodidad. Informe cualquier preocupación a su médico.

El cuidado de las uñas

Mantener las manos y los pies limpios y las uñas en orden es importante. Las uñas sin cortar pueden causar problemas.

- **Momento ideal:** El mejor momento para cortar las uñas es después del baño o la ducha, cuando están más blandas. Si no es posible, sumerja sus manos o pies en agua tibia durante unos minutos.
- **Apoyo:** Las personas con demencia pueden tener dificultades para cortarse las uñas solas. Ofrézcale su ayuda. Para las mujeres, una manicura bien cuidada puede ser una forma de mantener la autoestima y un placer conocido.
- **Control:** Aproveche para revisar sus pies con regularidad en busca de callos, ampollas u otros problemas que puedan causarle molestias.

El afeitado

Afeitarse es un hábito importante para muchas personas, ya que ayuda a mantener un sentido de normalidad y a cuidar su aspecto.

- **Afeitadora eléctrica:** Si la persona la acepta, una afeitadora eléctrica es más segura que una cuchilla y le permite mantener su independencia por más tiempo.

- **Cuchilla de afeitar:** Si la persona utiliza una cuchilla, podría necesitar más supervisión o su ayuda directa. Existen maquinillas de afeitar específicas para cuidadores, con mangos ergonómicos y protecciones.
- **Mantener el hábito:** Anime a la persona a afeitarse a diario o con su frecuencia habitual. Mantener las rutinas ayuda a preservar el interés por su aspecto y su estado de ánimo.
- **Aceptar el cambio:** Si el afeitado se convierte en una fuente de estrés insuperable, considere la posibilidad de dejarle crecer la barba.

Recuerde: Cada persona tiene su propia historia y sus propios hábitos. Respetar estas preferencias es crucial para preservar su dignidad y su bienestar.

A.S.V.A.D. Associazione Solidarietà Volontariato A Domicilio odv

Via Gardoncini 7 10143, Torino - info@asvadtorino.org - www.asvadtorino.org

Iscr. Reg. Regionale D.P.G.R. 2938/96 - Iscr. Registro Nazionale RUNTS Repertorio 41674

C.F.: 97536010016 - IBAN: IT 47 S 02008 01058 000001884423

La información contenida en las fichas no sustituye el consejo profesional de un experto. Le recomendamos que se dirija siempre a los profesionales del sector.