

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“ C U I D A N D O D E T I . . . P A R A Q U E C U I D E S D E O T R O S ”

## El lavado del cabello y el afeitado

### Para sentirse limpio y verse bien...

El lavado del cabello y el cuero cabelludo mejora la circulación de la sangre y mantiene el cabello sano. Con la edad se le puede dificultar a uno el lavado del cabello bajo la regadera. A las mujeres especialmente les puede gustar que se les arregle el cabello, pero no te sorprendas si alguien que siempre gozaba de los peinados ahora ya no quiera o tenga miedo hacerse uno.

Puedes lavarle el cabello a cualquier hora, siempre y cuando la persona no esté demasiado cansada. Antes de bañarse puede ser el mejor momento. Escoge el proceso que sea más fácil para ti y para la persona bajo tu cuidado.

### Lavados con agua

1. Reúne el equipo necesario: guantes de hule, un peine, un cepillo, champú y acondicionador, varios recipientes con agua tibia, una vasija grande, un trapo de baño, y toallas.
2. Haz que la persona se siente en una silla o en un excusado portátil.
3. Cúbrole los hombros con una toalla grande.
4. Desenrédale el cabello suavemente con un peine.
5. Protéjele los oídos con algodón.
6. Dile que se cubra los ojos con el trapo de baño y que se incline sobre el lavabo.
7. Mójale el cabello con un trapo de baño mojado o échale agua con una jarra.
8. Enjabónale el cabello con un poco de champú disuelto.

9. Enjuágale el cabello con agua limpia o usa un trapo mojado y pásaselo por el cabello hasta que el agua salga limpia cuando lo exprimas.
10. Usa un acondicionador que no necesite enjuague si así lo deseas.
11. Sécale el cabello con una toalla.
12. Sácale los algodones de las orejas.
13. Péinale el cabello suavemente.
14. Si quieres, utiliza un secador de pelo a baja temperatura para no quemarle el cuero cabelludo.

### O también puedes

1. Modificar un tapete de hule grueso (del tipo que se usa bajo el escurridor de los platos), cortándole un círculo en el borde más alto para ponérselo alrededor del cuello, y así el agua correrá hacia el fregadero.
2. Siéntala al lado del fregadero, de espaldas al tapete y sigue los pasos anteriores.



### Idea:

Disuelve el champú en una botella antes de ponérselo en el cabello.

Artículo continúa  
en la página 2

## Continúa de la página 1 El lavado del cabello y el afeitado

### Lavados en seco

1. Reúne el equipo necesario: guantes de hule, un peine y un cepillo, champú en seco, y toallas.
2. Usa el champú para enjabonarle el cabello hasta que desaparezca la espuma.
3. Sécale el cabello con una toalla y péinaselo suavemente.

### Lavados con agua en cama

1. Reúne el equipo necesario: guantes de hule, un peine, un cepillo, champú en seco (disponible en las farmacias y compañías de artículos médicos), acondicionador, un retazo de plástico, varios recipientes con agua tibia, una vasija grande, un trapo de baño, y toallas.
2. Si la cama es automática, álzala.
3. Ayuda a la persona a recostarse.
4. Ponle el retazo de plástico debajo de la cabeza y los hombros para proteger las sábanas.
5. Enrolla los bordes del plástico hacia dentro para que el agua corra hacia una vasija sobre una silla al lado de la cabecera de la cama.
6. Cúbrela los hombros con una toalla grande.
7. Protégela los oídos con algodones.
8. Pídele que se cubra los ojos con un trapo.
9. Mójala el cabello con un trapo de baño mojado.
10. Enjabónale el cabello con un poco de champú disuelto.
11. Enjuágale el cabello con un trapo mojado hasta que el agua salga limpia cuando exprimas el trapo.
12. Si quieres, usa un acondicionador que no necesite enjuague.
13. Sécale el cabello con una toalla.
14. Sácale los algodones de las orejas.
15. Péinale el cabello suavemente.
16. Usa un secador de pelo en la temperatura más baja con cuidado de no quemarle el cuero cabelludo.



*“Debe haber una manera más fácil de lavarse el cabello.”*

## INTERCAMBIO DE IDEAS



*¿Qué harías tú en esta situación?*

### Resistencia a bañarse

**Pregunta:** La persona bajo mi cuidado a veces se rehusa a bañarse. ¿Qué puedo hacer?

**Respuesta:** Trata de averiguar por qué le incomoda. Si tiene miedo al agua, báñala con una esponja. Si se desorienta, ten paciencia, mantén tu voz calmada, y explícale lo que vas a hacer. Si es por modestia y no quiere desvestirse, permítele desvestirse detrás de una toalla. Y asegúrate que la habitación esté cálida para que la persona permanezca cómoda.



## El afeitado

La persona se puede afeitar sola, o tú puedes afeitarla con un rastrillo de seguridad, o con una máquina eléctrica de afeitar. Si usa dentadura postiza, asegúrate que la tiene puesta.

1. Reúne el equipo necesario: guantes de hule, un rastrillo de seguridad, crema de afeitar, un trapo de baño, una toalla, y loción para la piel.
2. Lávate las manos.
3. Asegúrate que haya suficiente luz para poder verle bien la cara, pero que no le deslumbre los ojos.
4. Colócale una toalla bajo la barbilla.
5. Suavízale la barba, remojándosela con un trapo empapado en agua tibia.
6. Úntale crema de afeitar en la cara, con cuidado de evitar los ojos.
7. Con una mano estírale la piel y afeítale con la otra, con movimientos cortos y firmes, en la dirección en que crece el pelo.



8. Ten más cuidado con las partes más sensibles.
9. Enjuégale la piel con un trapo mojado.
10. Sécale la cara con una toalla.
11. Si tiene la piel reseca, aplícale un poco de loción.

## Nota de precaución

Nunca utilices una máquina eléctrica de afeitar si la persona recibe oxígeno.

## Inspiración

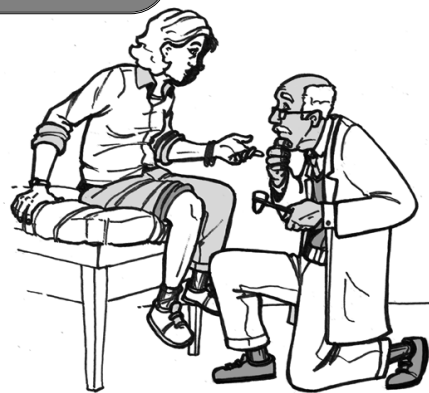
*“El perdón es el atributo de los fuertes.” Perdonar puede ser un reto difícil a veces, pero el hacerlo nos fortalece.*  
~ Mahatma Gandhi

## Nota

### El sentido del tacto cambia con la edad

Con la edad, la persona puede perder su sensibilidad al tacto. La causa puede ser complicaciones de la diabetes, una embolia, mala circulación sanguínea o un desorden neurológico (del sistema nervioso). Ya que tú estás a cargo de su cuidado, recuerda que la persona puede no darse cuenta que el agua de la llave está demasiado caliente, que hay un peldaño cerca, o que una ampolla está creciendo. Asegúrate de advertirle que la comida o el agua en la tina está demasiado fría o caliente, y de que viste la ropa apropiada para el clima de la temporada.

## HUMOR



**Paciente:** Me duele la rodilla.

**Doctor:** Bueno, ya sabe que está envejeciendo.

**Paciente:** Pero mi otra rodilla tiene la misma edad!

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home™*

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.  
© 2004 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

## *Cuidate a ti mismo* Más delgado y saludable

### *¿Comes suficiente fruta?*

Sólo el 53% de los adultos en los Estados Unidos dicen que comen fruta o beben jugo diariamente. Los adolescentes comen aún menos fruta que los adultos. Los científicos del corazón y cáncer recomiendan que comamos al menos de dos a cuatro porciones de fruta diariamente.

### **Una porción es equivalente a:**

- ▶ Una fruta mediana entera (o media taza)
- ▶ Un cuarto de taza de fruta seca
- ▶ Media taza de fruta enlatada (evita la fruta enlatada con jugos endulzados)
- ▶ Tres cuartos de taza de jugo (evita los jugos con azúcar añadida)

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

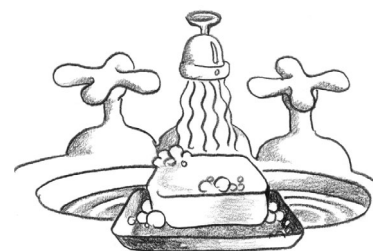
# Noticias de Cuidado y Asistencia

“ C U I D A N D O D E T I ... P A R A Q U E C U I D E S D E O T R O S ”

## E X Á M E N R Á P I D O

Estudia y practica cómo dar el tipo de lavado del cabello que es mejor para la persona bajo tu cuidado. Responde Cierto o Falso a las siguientes preguntas de este ejemplar.

1. El lavado del cabello puede mejorar la circulación del cuero cabelludo.  
C F
2. Es buena idea reunir y organizar el equipo necesario antes de empezar a lavar el cabello.  
C F
3. Una hora conveniente para lavar el cabello es antes o después de bañarse.  
C F
4. Es imposible lavar el cabello en seco.  
C F
5. Es mejor quitarle la dentadura antes de rasurar a una persona.  
C F
6. Nunca utilices una máquina de afeitarse eléctrica si la persona recibe oxígeno de un tanque.  
C F
7. Con la edad, las personas pueden perder la sensibilidad al tacto, por lo que es importante que tú verifiques la temperatura del agua.  
C F
8. Una persona que no quiere bañarse puede tener miedo al agua o ser demasiado modesta para desvestirse.  
C F
9. Los expertos recomiendan de dos a cuatro porciones de fruta diariamente.  
C F
10. Una taza de fruta enlatada es igual a una porción.  
C F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_