



2

monográficos
Fundación Personas

FOMENTO DE LA
AUTONOMÍA
A TRAVÉS DE LA
LECTURA FÁCIL
(ANEXOS: SALUD E HIGIENE)

ÍNDICE

1. 10 IDEAS SOBRE EL DERECHO A LA PRIVACIDAD	3
2. ¿QUÉ TENEMOS QUE HACER SI TENEMOS DIARREA?	4
3. ¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY ESTREÑIDO?	6
4. ACTUACIÓN ANTE VÓMITOS	7
5. AGUA DE LIMÓN	9
6. CÓMO PONERME UN ENEMA	10
7. CÓMO CUIDO MI DENTADURA POSTIZA	11
8. UTILIZACIÓN DE PAÑAL	12
9. ¿QUÉ HAGO SI SANGRO POR LA NARIZ?	14



10 IDEAS SOBRE EL DERECHO A LA PRIVACIDAD

1. Todas las personas debemos respetar la intimidad de los demás. Eso es lo que llamamos privacidad.
2. Tus asuntos los hablas con quien tu quieras.
3. Puedes acceder a la información relacionada contigo.
4. Tu decides lo que quieres que se sepa de ti.
5. Hay que llamar antes de entrar en tu casa y en tu habitación y pedirte permiso para tocar tus cosas.
6. Hay que avisarte antes cuando tengas visitas.
7. Nadie debe abrir tus cartas o mensajes sin tu permiso.
8. Nadie debe escuchar tus conversaciones si tu no quieres.
9. Tú decides tu imagen, los demás te aconsejamos y te apoyamos.
10. Tienes que defender tus derechos.



¿QUÉ TENEMOS QUE HACER SI TENEMOS DIARREA?

La diarrea es cuando vamos cada día más de 3 veces al baño

Y la caca es líquida y de color claro.

Además de diarrea, puedes tener:

- Dolor de barriga
- Ganas de vomitar
- Fiebre
- Deshidratación

Deshidratación: tener la boca seca y tener sed.

- Hay 2 tipos de diarrea:

La **diarrea leve** es cuando haces caca más de 3 veces en 1 día.

Sólo podemos beber agua de limón.

Sólo podemos comer manzana, zanahoria cocida

jamón york, arroz y pescado cocido.

La **diarrea grave** es cuando haces caca más de 3 veces en 1 día.

También, vómitos, fiebre y diarrea con sangre.

Si nos pasa esto, tenemos que ir al médico.

- ¿Qué tenemos que hacer?



Tenemos que tener un baño cerca.
Si no podemos ir al baño,
tenemos que tener una cuña.

Si ya estamos bien,
es mejor estar sentado,
es mejor estar tranquilo,
y es mejor no movernos mucho.

Tenemos que beber entre 2 litros y 3 litros al día de agua
con limón.

Durante 3 días sólo podemos comer manzana,
zanahoria cocida, jamón york,
arroz y pescado cocido.

Tenemos que ir al médico
si seguimos con diarrea.

Tenemos que ir al médico
si el termómetro pasa de los 38°C



¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY ESTREÑIDO?

Estreñimiento

3 días seguidos sin hacer caca

Lo normal es hacer caca todos los días

Nunca puedo estar 7 días sin hacer caca

Cómo puedo evitar estar estreñado

- Anotar cuándo voy.
- Intentar ir siempre a la misma hora.
- Intentar no estar 3 días sin hacer caca
- Beber 2 litros de agua cada día.

Laxante: medicina que nos ayuda a hacer caca

Cómo puedo ir más fácil al baño.

- Comiendo fruta, verduras y fibra diaria
naranja, kiwi, cereales integrales, salvados, muesli, semillas de lino, etc.
- Beber 2 litros de agua cada día.
- Hacer ejercicio diario o masajes por la barriga.
- Laxantes
- Enemas o supositorios



ACTUACIÓN ANTE VÓMITOS

El vómito es la salida del contenido del estómago por la boca.

Las causas pueden ser muchas.

El vómito puede estar acompañado de:

- Náuseas.
- **Regurgitación.**
- Arcada.
- Dolor de estómago.
- Mareos y sudor.
- Piel fría durante minutos.
- Fiebre.
- **Deshidratación.**
- Estar débil.

Regurgitación: subida lenta del contenido del estómago a la boca.

Deshidratación: tener la boca seca y sed.

Existen varios tipos de vómitos:

- De alimentos: vomitamos el alimento que hemos tomado.
- De bilis: sustancia amarilla o verde.
- De pus y sangre iremos a Urgencias médicas.



¿Qué tenemos que hacer?

- Inclina la cabeza de la persona hacia delante.
- Ponemos la mano en la frente a la persona.
- Si la persona está tumbada, ayudaremos a ponerla de lado.
- Nos ayudaremos de un barreño o acompañaremos al baño.
- Si continúa vomitando, ir al médico.

La persona ha dejado de vomitar.

¿Qué tenemos que hacer?

- Ayudaremos a ponerle sentado o de lado. Para que se recupere.
- Cuando la persona esté más tranquila, podrá tomar sorbos pequeños de agua de limón.
- Vigilar la temperatura.
- Alimentos prohibidos: café, té, zumos, coca cola.
- No iremos con ropa ajustada.
- No podremos tumbarnos hasta pasada 1 hora, después de la comida.
- Evitaremos olores desagradables.

¿Qué dieta debemos seguir?

- Durante 12 horas podemos beber agua o agua de limón.
- Al día siguiente podemos comer arroz blanco, caldos y plátano.
- A los dos días podemos tomar una **dieta blanda**.

Dieta blanda: purés, alimentos blandos, tortilla francesa,...



AGUA DE LIMÓN

El agua de limón lo uso para hidratarme.
Puedo comprarlo en la farmacia
Mezclando con 1 litro de agua
O hacer yo el agua de limón
Sólo me vale 1 día
Al día siguiente tengo que hacer más agua de limón

¿Cómo hago el agua de limón?

1 litro agua mineral o hervir agua y dejar enfriar
2 cucharadas azúcar
Zumo de 3 limones
Un poco de bicarbonato
Un poco de sal

Lo tengo que tomar

A pequeños sorbos
Cada 10 minutos
2 litros en un día
Hasta que dejo de tener vómitos y
Hasta que dejo de tener diarrea
Si vomito
La primera hora después de vomitar
1 cucharadita cada 10 minutos
La segunda hora
2 cucharaditas cada 20 minutos
Después de dos horas
Sigo bebiendo a pequeños sorbos



CÓMO PONERME UN ENEMA

Un enema se usa para meter líquido en el cuerpo

Se mete por **vía rectal**

Me lo tiene que recetar el médico

Vía rectal: Por el ano

¿Para qué me sirve?

Para hacer caca y echar gases

Para limpiar el intestino

antes de una prueba médica o de una operación

¿Qué tengo que hacer antes de ponerme un enema?

Mejor si no he comido nada antes

Lavarme las manos

Ponerme un pañal o ponerme en el baño

Colocarme como el dibujo de abajo

¿Qué tengo que hacer con el enema antes de ponérmelo?

- Quito la funda de la **cánula**
- Respiro fuerte
- Meto despacio el pitorro por el ano
- Aprieto el bote despacio y sin parar hasta que pueda
- Sigo en esa posición unos 15 minutos
- O hasta que tenga ganas de ir al baño
- Tirar el bote a la basura

Cánula: Bote con el líquido que voy a meter en mi cuerpo



CÓMO CUIDO MI DENTADURA POSTIZA

La dentadura postiza sustituye a los dientes que faltan

Lo normal es que se pueda quitar y poner.

Existen dos tipos básicos de dentadura postiza:

Completa: con todos o casi todos los dientes que me faltan

Parcial: con algún diente que me falta.

Aprender a comer con la dentadura postiza:

- Tener paciencia
- Cuando es nueva es difícil.
- Al principio tomar alimentos semilíquidos y no pegajosos.
- Cortar los alimentos en trozos pequeños.
- Masticar despacio.
- Tener cuidado al comer y beber
- Podemos no notar espinas o huesos pequeños.

Si me cuesta más hablar

- Practicar en voz alta y despacio.

Cuidados de la dentadura:

- Cada día limpiarla mañana y noche
- Usar cepillo de dientes y pasta
- Agua templada o fría
- Usar enjuagues cada día con agua y sal
- No tenerla todo el día puesta.
- Guardar la dentadura en un lugar seguro y en su caja.

Iré al dentista si me duele la boca.

Iré al dentista si se mueve la dentadura



UTILIZACIÓN DE PAÑAL

¿Por qué utilizo pañal?

Uso pañal porque

lo necesito para estar mejor de salud

Uso pañal porque

Así estoy más seco y cómodo

Uso pañal porque

No voy a tener **infecciones urinarias**

Uso pañal porque

Así no huelo mal

Infección urinaria: Dolor al orinar. Pis con sangre, color del pis amarillo fuerte y escozor

¿Cómo me pongo o me ponen el pañal?

Me pongo un pañal para mi tamaño

Antes de ponerme el pañal

me aseo y me seco bien la zona genital

Estiro bien el pañal,

para que no tenga arrugas

Si estoy en la cama

Me pondré de lado para que me lo cambien

Si me huelo mal

Tengo que beber más



Me cambiaré 4 veces al día de pañal:

El primer cambio sobre las 8 de la mañana

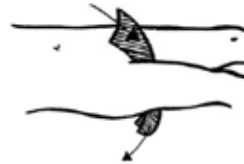
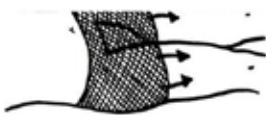
El segundo cambio sobre las 12 a mediodía

El tercer cambio sobre las 4 de la tarde

El cuarto cambio sobre las 9 de la noche

Por la noche nadie me va a despertar si tengo mojado el pañal

Por la noche me cambiaré si el pis en el pañal me despierta



¿QUÉ HAGO SI SANGRO POR LA NARIZ?

Me puede sangrar la nariz
Si se mete algún objeto
Si me sueno los mocos muy fuerte
Si el ambiente es seco
Si tengo catarro
Si tengo alergia
Si me doy un golpe
Si tengo la tensión alta

¿Cómo puedo evitarlo?

Humedeciendo la habitación
Y las fosas nasales
No meter dedos u objetos en la nariz
No fumar

¿Cómo puedo cortar la sangre?

Mantengo la calma
Me siento
Me coloco un poco hacia delante



Me sueno la nariz despacito

Tapo la nariz 5 minutos y respiro por la boca

Compruebo si he dejado de sangrar o no

Si sigo sangrando vuelvo a taparme la nariz 5 minutos

Me coloco hielo en la parte alta de la nariz

Mejor no hago ejercicio, ni me sueno la nariz 2 días

Voy al médico si sangro más de 20 minutos

Voy al médico si sangro y la sangre va a la garganta

Voy al médico si sangro muchas veces en poco tiempo

Voy al médico si sangro por un golpe

Después de sangrar

Me quedo sentado

Me limpio suave la nariz

Como helado y alimentos fríos





FUNDACIÓN
PERSONAS
Miembro de FEAPS

*Equipo Profesionales
de Servicios Residenciales*

