

## Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

### 31. Vestirse y desvestirse

Existen muchas patologías que pueden llevar al paciente a un estado que le imposibilite total o parcialmente en los autocuidados diarios más elementales, como es el hecho de vestirse y desvestirse (caso de traumatismos craneoencefálicos, lesiones traumáticas en extremidades, lesiones neurológicas,...).

#### Como norma general es importante:

- Disponer de ropa que sea fácil de usar. Prendas ligeras y resistentes.
- Utilizar ropa con elásticos (sin cinturones), cierres velcro, botones de presión y zapatos sin cordones.
- Se debe empezar a vestirse siempre por la extremidad afectada y para desvestirse por la extremidad sana.

#### Paciente No dependiente

##### Extremidad superior

- Brazo pegado al cuerpo (cabestrillo, no se le permite la separación)
  - Introduzca primero el brazo sano. Para ropa cerrada, meta la cabeza y termine de bajar la ropa por encima del brazo afectado. Para ropa abierta, cubra el cuerpo y cierre, puede dejar la mano al descubierto, si es posible.
- Brazo portador de material médico
  - Use ropa muy amplia, con mangas holgadas o bien use la ropa por encima para no manipular el brazo.
  - Si es portador de un equipo de infusión, debe introducir primero la manga de ese brazo (la botella primero)

Si tiene dificultades para ponerse un jersey, polo etc. Ponga la prenda extendida delante de usted, encaje los brazos en las mangas, levante los brazos por encima de la cabeza, pase el cuello de la prenda, termine de tirar hacia abajo. Para camisas use una más amplia y ya abotonada.

## Extremidad inferior

- Si es posible, use pantalones amplios y con cierre velcro en el lateral afectado.
- Si es portador de material médico externo, abra la costura lateral y póngale cierres de presión o velcro. Si es necesario, libere ese trozo de pantalón. Si el material está muy alto hágale un ojal al pantalón.

Si no llega al pie para ponerse el pantalón puede usar un utensilio (alcanzadores) (se puede hacer con un gancho de colgar ropa). O use pantalón con la pernera afectada abierta.

## Paciente Dependiente

Las actividades de autocuidado dependerán del tipo de colaboración que pueda darnos.

Algunos pacientes pueden levantar la pelvis haciendo fuerza con las piernas o bien estar sentados haciendo fuerza con los brazos.

## Vestir en la cama

Siempre primero la extremidad lesionada

- Para prendas cerradas elevar los brazos del paciente e introducir las mangas y la cabeza.
- Estirar la ropa, evitando dejar pliegues.
- Colocar el pantalón hasta las rodillas. Si puede levantar la pelvis, estirar. En caso contrario, ladear al paciente y colocar un lado y después el otro.

Otro método

- Se coloca de lado al paciente y se introduce una pernera del pantalón (hasta la rodilla) y una manga de la prenda superior. Si se trata de una prenda cerrada, se introduce la cabeza, y si es abierta o chaqueta, se pasa la manga y se estira por la espalda.
- Hay que estirar las prendas, para evitar arrugas y pliegues.
- Colocar al paciente sobre el lado contrario (lado vestido) para introducir la manga y la pernera que faltan.



## Utensilios

Existen en el mercado una serie de utensilios para facilitar el cuidado de las personas con limitaciones en su movilidad. Los más utilizados:

- Calzadores de mango largo (poner, quitar zapatos)
- Extensores (para recoger objetos)
- Calzador de calcetines
- Abotonadores y tiradores de cierre.
- Peines y cepillos de mango largo
- Palo largo con gancho curvado (vestidor).
- Cordones elásticos para zapatos.

## Recomendaciones individuales

