



Estamos felices que seas gestor(a) de este taller en tu territorio.

Hábitos de Vida Saludable

Hábitos de Vida Saludable

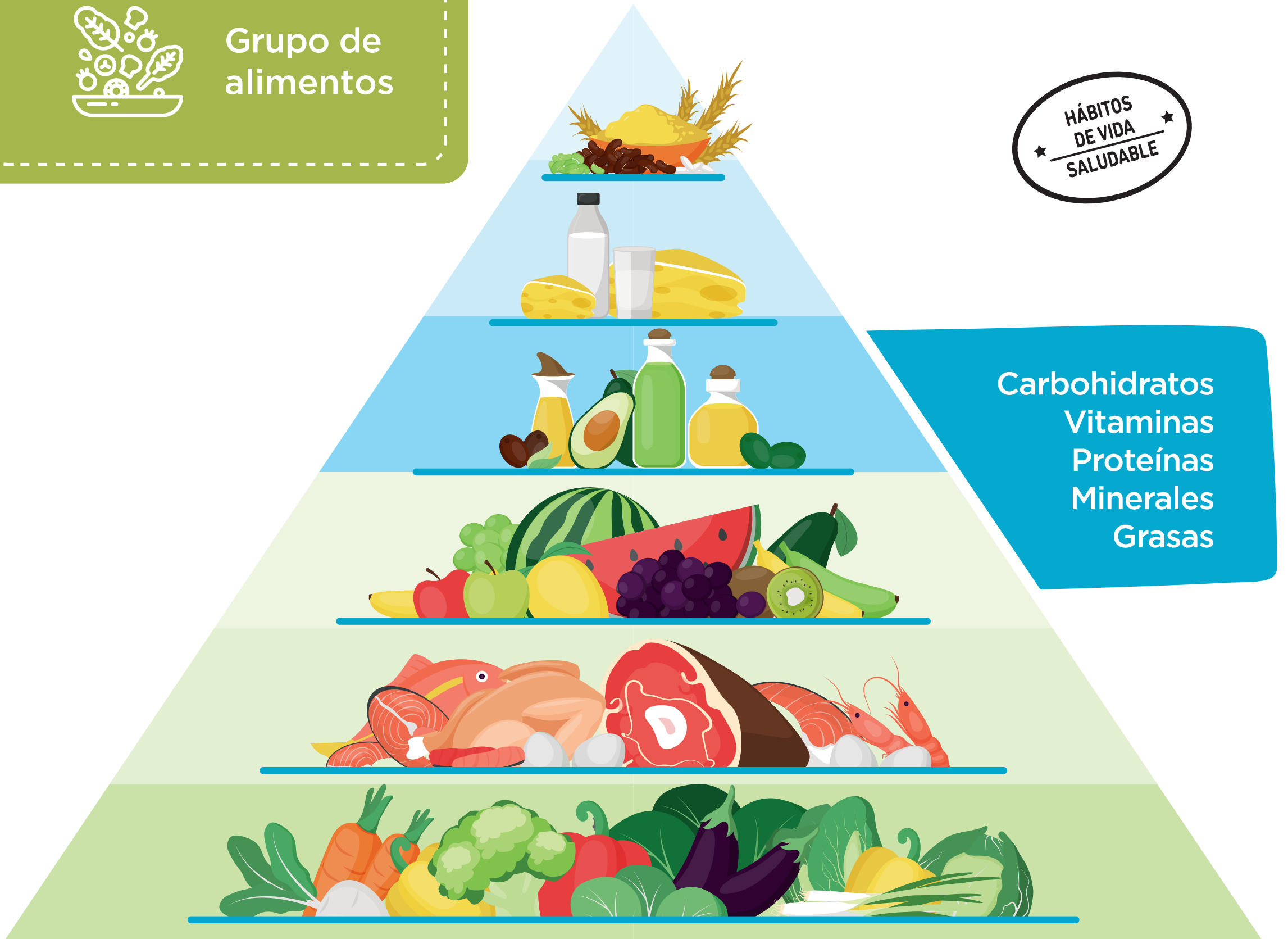


Este rotafolio, es un instrumento muy útil para la presentación de la información del **Taller Hábitos de Vida Saludable**





Grupo de alimentos



Carbohidratos
Vitaminas
Proteínas
Minerales
Grasas



Higiene de las cosas



Tu cuerpo, uñas y cabello.

Los alimentos que consumes o preparas.

Las mascotas que viven contigo.

La ropa y el calzado que usas.

Las ollas donde preparas los alimentos.

Las tablas donde los cortas.

Los implementos para cortar, pelar y rallar.

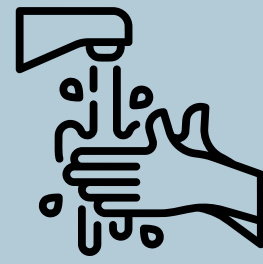
Los platos donde los sirves.

Los pisos y paredes de tu casa.

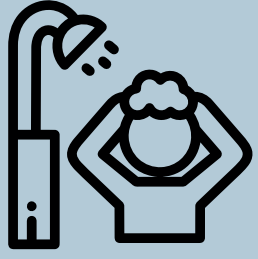
La ducha, el lavamanos y el inodoro.



Hábitos higiénicos



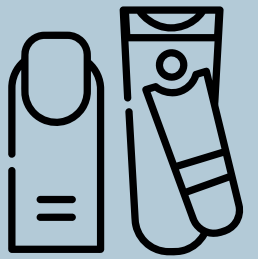
Lavar tus manos y uñas con agua y jabón.



Lavar tu cuerpo y cabello.



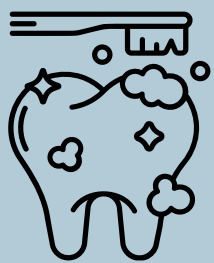
Lavar tu ropa, cobijas y calzado.



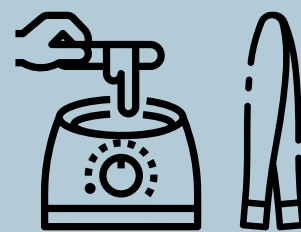
Cortar y limar las uñas de tus manos y pies.



Afeitarte con aparatos y productos adecuados.



Lavar tus dientes después de cada comida.



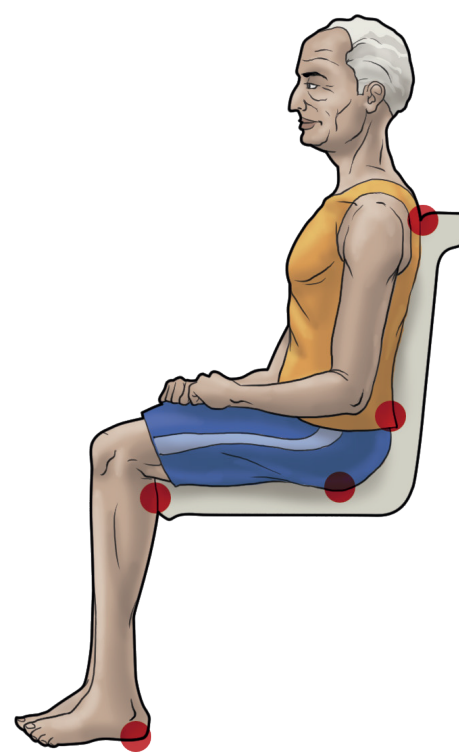
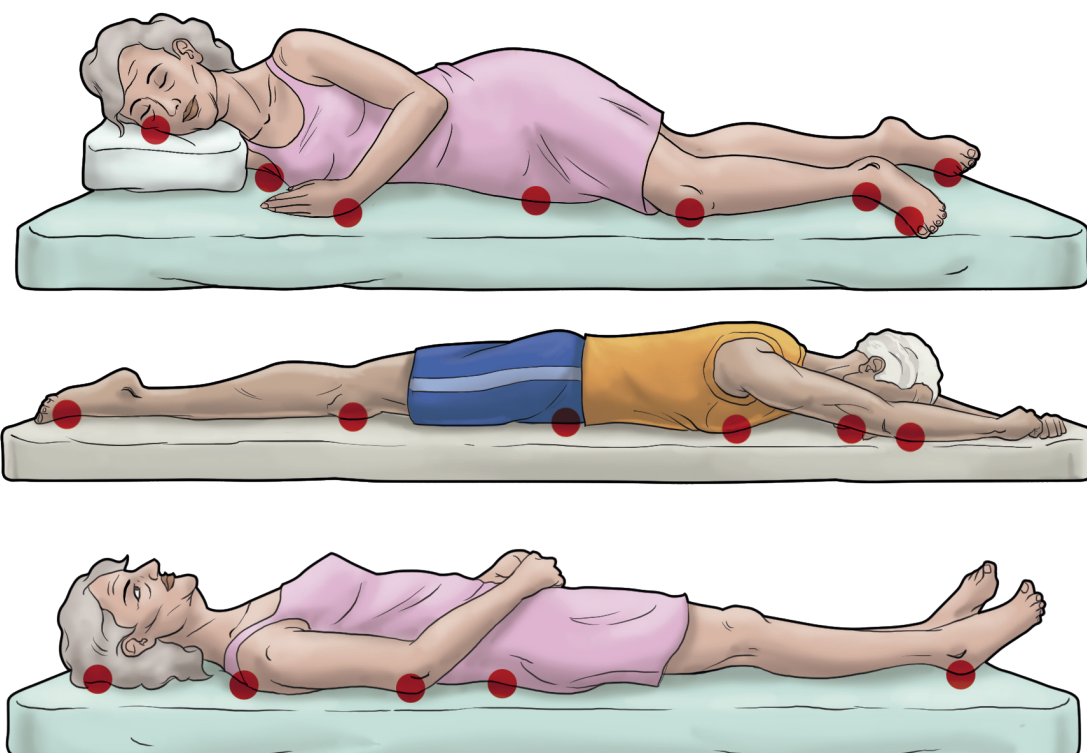
Depilarte con aparatos y productos adecuados.

Cuidado de la piel de la **persona con discapacidad**

¿Cómo cuidar la piel de la persona que permanece mucho tiempo acostada o sentada?

¿Qué evitar?	Lesiones de la piel
¿Por qué aparecen?	El tejido blando de la piel y el músculo quedan en medio de las prominencias de los huesos y la superficie externa por más tiempo del que resisten.
¿Qué lesión causan?	Se forman en la piel lesiones como escaras o úlceras por presión.
¿En qué zonas?	Talones, tobillos, caderas, escápulas, occipital y coxis

Conoce las principales zonas de presión



Recuerda que en esas partes del cuerpo están las mayores protuberancias de los huesos y el tejido que queda presionado es muy blando, por eso la buena higiene personal consiste en evitar esa presión prolongada.

Grados de lesión de las escaras

Grado I

- Lesión superficial.
- Aspecto descolorido y rojizo en pieles blancas
- Semblante amoratado o azulado en pieles oscuras.



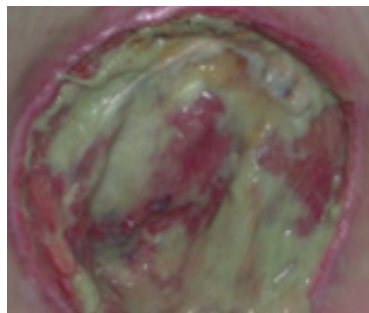
Grado II

- La lesión no llega a músculos ni huesos, todavía.
- Aspecto de una herida profunda con forma de hueco.
- Se evidencia pérdida completa de la piel y el tejido subyacente.



Grado III

- Lesión externa (epidermis) e interna (dermis) de la piel.
- Aspecto similar a una herida abierta o ampolla.
- Se evidencia pérdida de tejido cutáneo.



Grado IV

- Lesiones posibles de piel, músculo, tendones y hueso.
- Se evidencia destrucción extensa de piel y necrosis de tejidos.



Recomendaciones para evitar las escaras

Cambiar de posición

Modificar la posición de la persona con discapacidad cada 2 horas.

Hacer limpieza

Limpiar, secar e hidratar las zonas de riesgo después de cada lavado.

Hidratar

Evitar la resequead de la piel.

Observar

Examinar la piel para buscar zonas de cambio de color o posibles lesiones.

Estimular el movimiento

Incentivar la actividad y movilidad tanto activa como pasiva.

Cuidar la alimentación

Conocer y asegurar el aporte nutricional adecuado.

Suministrar ayudas

Proporcionar ayudas externas como cojines y colchones anti escaras.



Actividad física

Guíate por el video
Deporte en casa



<https://goo.su/Fs7eF>

