

INTEGRIDAD CUTANEA:

Titulo:

Cuidados de la Piel en las Personas Adultas Mayores antes y durante el Invierno

Palabras clave: piel, envejecimiento, hidratación, protección solar, prevención.

Había una vez una piel, una epidermis que había enfrentado los embates del tiempo. En el invierno, cuando los vientos fríos soplaron, ella se volvió más vulnerable. La anatomía de su dermis era un mapa de experiencias, con arrugas como senderos y manchas como estrellas. Pero esta piel, aunque envejecida, aún tenía secretos que compartir.

El Viaje de la Piel

La hidratación era su aliada más fiel. Como un río subterráneo, el agua fluía a través de sus capas. Beber al menos 2.5 litros de agua al día era su mantra. Las frutas y verduras, como guardianes celosos, la nutrían desde adentro. Después de cada ducha, aplicaba una crema hidratante, como si tejiera un abrigo para protegerse del frío.

Pero el sol, ese astro travieso, también jugaba un papel crucial. La piel sabía que protegerse del sol era vital. Los filtros solares eran sus escudos contra los rayos ultravioleta. Caminaba por la sombra, con un sombrero de ala ancha, como una guerrera sabia. Evitaba los espacios secos, donde su piel se sentía como un desierto.

Recomendaciones de Enfermería

Baños cortos: El agua tibia era su bálsamo. Utilizar jabones suaves solo en las áreas necesarias: axilas, genitales y pies. Aprovechar el baño corporal para observar si llegaron a aparecer lesiones en la piel.

Dieta equilibrada: Frutas, verduras, proteínas y omega-3.

Crema hidratante: Después de la ducha, es importante la colocación de la crema en la piel.

Hidratación equilibrada: es fundamental la hidratación adecuada a su estado de salud y recomendada por el médico.

Protección solar: si va estar mucho tiempo fuera de su casa usar cremas con filtros solares en rostro y manos.

Cuidado de las lesiones y golpes: es importante el cuidado de los golpes por descuido y accidentes domésticos y el monitoreo de las lesiones, en caso de sufrirlas consultar a su médico.

Beneficios del Cuidado Correcto

Piel radiante: La hidratación y la protección solar la mantenían resplandeciente.

Prevención de lesiones: Menos moretones, menos heridas.

Retraso del envejecimiento: Su secreto mejor guardado.

Bienestar general: Una piel feliz, un cuerpo feliz.

“En caso de sufrir lesiones de la piel consultar a su médico y/o enfermero especialista en cuidados de la piel.”

Reflexión

La piel sabía que su historia estaba escrita en cada línea y mancha. Agradecía a los cuidadores, a las manos amorosas que la nutrían. En el invierno, cuando el frío se hacía sentir, ella se abrigaba y sonreía al sol. Su viaje continuaba, una epidermis

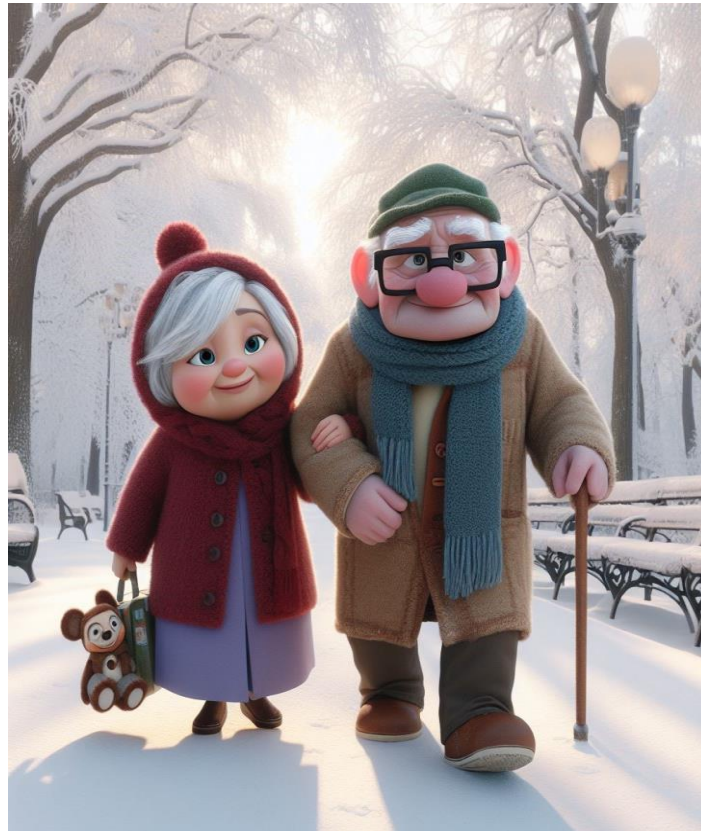
resiliente, una historia de amor con la ciencia.

Conclusión Científica

Los cuidados de la piel en las personas adultas mayores son esenciales. La hidratación y la protección solar son pilares fundamentales. Así como un árbol necesita raíces fuertes para crecer, la piel necesita

amor y atención para florecer. Que esta epidermis siga siendo un testimonio de la vida bien vivida, un aporte más a la ciencia y al cuidado de la piel de las personas adultas mayores.

Lic. Alegre R. Eduardo



TELEENFERMERIA:

Título:

Atención de TeleEnfermería y la Importancia del cuidado de la salud mental y emocional de las Personas Adultas Mayores (P.A.M) en domicilio cursando un tratamiento de recuperación de la salud.

Palabras clave: salud mental, TeleEnfermería, adultos mayores, cuidado, emociones.

Había una vez un hogar donde las paredes guardaban historias de vida. Yo, Don Manuel, un hombre de 80 años, me encontraba en medio de una batalla silenciosa. La enfermedad había dejado sus huellas en mi cuerpo, y los días se tornaban largos y aburridos. Pero en ese rincón de mi casa, había una luz que me sostenía: mi nieto, Martín.

Martín, con sus ojos curiosos y su sonrisa traviesa, se había convertido en mi compañero de lucha. Él no solo me ayudaba a recordar la medicación y los horarios en los que la debía tomar sino también la mantener la rutina, sino que también me regalaba momentos de alegría. Juntos, sentados en el comedor, explorábamos el mundo a través de los juegos de mesa. Las piezas de ajedrez eran como pequeños tesoros, y los dados, mensajeros de la suerte.

El Vínculo Virtual

La **TeleEnfermería** se convirtió en nuestro faro. Ana, la enfermera, aparecía en la pantalla como un ángel digital. Sus palabras eran como un bálsamo para mi mente cansada. Me enseñaba técnicas de relajación, como si tejiera un abrigo de calma para mi alma. Martín, sentado a mi lado, escuchaba con atención. A veces, incluso él participaba en las sesiones, como si la pantalla no fuera una barrera, sino un puente.

Recomendaciones de Enfermería

Rutina diaria: Ana nos recordaba la importancia de establecer horarios para actividades físicas, lectura y descanso. Martín se aseguraba de que no me saltara ninguna parte de la rutina.

Conexiones sociales: Martín fomentaba las llamadas con otros familiares. La compañía virtual era un bálsamo para mi soledad.

Ejercicios cognitivos: Juntos, resolvíamos crucigramas y rompecabezas. Martín decía que era como armar un mapa de nuestras memorias.

Control de medicamentos: Ana nos guiaba en el seguimiento de mis medicamentos. Martín, con su mirada atenta, era mi aliado en esta tarea.

Expresión emocional: Hablar sobre mis sentimientos y preocupaciones se volvió más fácil. Martín, con su ternura, me animaba a compartir.

Beneficios del Cuidado Correcto

Bienestar emocional: La atención a la salud mental reducía mi ansiedad y me hacía sentir menos solo.

Mejora cognitiva: Los ejercicios mentales me ayudaban a mantener mi mente activa y alerta.

Calidad de vida: Los momentos con Martín eran como pequeños tesoros. La risa y la complicidad eran mi medicina.

Prevención de crisis: La TeleEnfermería detectaba señales tempranas y evitaba complicaciones.

Empoderamiento: Sentía que tenía el control sobre mi propia salud. Martín, con su apoyo, me hacía sentir fuerte.

Reflexión

La pantalla no separaba a Ana, Martín y a mí; nos unía. La tecnología, como un puente invisible, llevaba esperanza, consuelo y ayuda profesional para la recuperación de mi salud. Los juegos de mesa, los abrazos y risas cómplices de mi familia, los ejercicios y el acompañamiento de mi enfermera del otro lado de la pantalla eran rituales

sagrados, esa era la combinación y la medicina perfecta que me ayudaron a tener una recuperación exitosa.

Conclusión Científica

La **salud mental y emocional en los adultos mayores** y su familia merece atención constante. La TeleEnfermería, con su mirada amorosa y atenta a las necesidades de la persona adulta mayor y su familia es

un faro en la tormenta. Que los corazones sigan conectados, que las palabras fluyan como ríos de comprensión, la palabra justa y alentadora, sea un recordatorio de que la vida se teje con hilos invisibles, pero poderosos.

Lic. Ferreyra C. Marcelo



Titulo.

“La Importancia de la Planificación en Cuidados de Limpieza en las instituciones de salud Actual y la Utilización de las Nuevas Tecnologías y sus Beneficios para el Futuro”.

Palabras clave: Higiene, Seguridad, Planificación, Limpieza Hospitalaria, Tecnología.

La higiene y la seguridad son aspectos fundamentales en cualquier entorno hospitalario. La planificación eficaz de los cuidados de limpieza es esencial para garantizar un ambiente seguro y saludable para los pacientes y el personal.

En el presente, la limpieza hospitalaria se centra en la eliminación de patógenos y la prevención de infecciones. Sin embargo, a medida que avanzamos hacia el futuro, la planificación de los cuidados de limpieza debe adaptarse a los nuevos desafíos y tecnologías.

Evaluar, investigar y probar nuevos dispositivos y tecnologías asociadas a la tarea de la limpieza sanitaria y que puedan ser presentadas para su análisis de compra destacando sus beneficios a la salud y el impacto económico positivo que represente su incorporación a la institución destacando la posibilidad de mejora en la eficiencia y la efectividad de la limpieza. Las nuevas tecnologías como los robots de limpieza autónomos, sistemas de monitoreo, auditoria de las acciones y los sistemas de desinfección UV entre otros pueden ayudar a mantener y construir un ambiente hospitalario más limpio, *(siempre teniendo en cuenta el presupuesto y las posibilidades de cada institución)* seguro, amigable con el medio ambiente, con los pacientes y todo el personal que desempeña tareas y circula en el hospital.

Beneficios en la Organización Hospitalaria:

Prevención de infecciones: Una limpieza adecuada puede prevenir la propagación de infecciones.

Mejora de la eficiencia: La planificación eficaz y la incorporación de nuevas tecnologías pueden mejorar la eficiencia de la limpieza.

Reducción de costos: Al prevenir infecciones y mejorar la eficiencia, la planificación de la limpieza puede reducir los costos hospitalarios.

Satisfacción del paciente: Un ambiente limpio y seguro puede mejorar la satisfacción del paciente.

Adaptabilidad: La planificación y la incorporación de nuevas tecnologías permiten a los hospitales adaptarse a nuevos desafíos.

Beneficios para la Salud de las Personas Internadas:

Prevención de infecciones: Un ambiente limpio puede prevenir la propagación de infecciones entre los pacientes.

Recuperación más rápida: Un ambiente limpio y seguro puede contribuir a una recuperación más rápida.

Menor riesgo de complicaciones: La prevención de infecciones puede reducir el riesgo de complicaciones.

Mayor comodidad: Un ambiente limpio puede mejorar la comodidad de los pacientes durante su estancia en el hospital.

Mayor confianza: Los pacientes pueden tener más confianza en un hospital que se toma en serio la limpieza y utiliza tecnología avanzada.

Reflexión: lo más importante que debe tener una institución de salud es el capital humano y brindarle el cuidado y atención adecuada y necesaria para desarrollar sus tareas con la mayor calidad y efectividad posible.

Conclusión:

Es importante que dentro de la planificación eficaz de los cuidados de limpieza incrementar el número de capacitaciones al personal asignado a la tarea y concientizar a todos los demás trabajadores de la importancia de la tarea del personal de limpieza para también lograr mayor adhesión al cuidado de la limpieza y la incorporación de nuevas tecnologías son esenciales para mantener un ambiente hospitalario seguro y

saludable. Según estudios científicos, la limpieza adecuada puede prevenir la propagación de infecciones, mejorar la eficiencia, reducir los costos y mejorar la satisfacción del paciente. A medida que avanzamos hacia el futuro, la planificación de la limpieza y la incorporación de nuevas tecnologías se volverán aún más importantes para adaptarse a los nuevos desafíos. Por lo tanto, es esencial que los hospitales sigan invirtiendo en la planificación, la formación permanente en limpieza y su impacto positivo en los cuidados de la salud, la difusión a todo el personal sanitario para mantener e incrementar los estándares de calidad en limpieza sanitaria, también logrando una comunicación efectiva de los logros alcanzados en la materia a paciente y familiares de la adopción de nuevas tecnologías y sus beneficios.

Enc. Taborda J. David

