



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

GUÍA DE PRÁCTICAS DE LA ASIGNATURA CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

Tema:

Práctica de lavado de manos , toma de signos vitales durante exposición: pulso o frecuencia cardíaca, pespiración, tensión arterial y temperatura.



Carrera:

Tecnología Superior en Atención
Integral al Adulto Mayor

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Cuidado del adulto mayor

1.2 Nivel académico: Tercero

1.3 Docente Responsable: MSc. Katherine Curimilma

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica:

Práctica de lavado de manos , toma de signos vitales durante exposición: pulso o frecuencia cardíaca, respiración, tensión arterial y temperatura.



2.2 Tiempo de duración: La práctica se desarrollara en el horario de 7:00 am a 12:00 pm (5 horas).



2.3 Objetivo de la práctica: Realizar correctamente el lavado de manos y la toma de signos vitales (pulso o frecuencia cardíaca, respiración, tensión arterial y temperatura) durante una exposición, siguiendo las técnicas adecuadas para garantizar la precisión en la medición y promover la higiene, el control de la salud y la prevención de infecciones en los participantes.



2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: La realización de la presente práctica permitirá al estudiante adquirir los siguientes resultados de Aprendizaje:

- 1. Realización efectiva del lavado de manos:** El estudiante será capaz de realizar el lavado de manos de acuerdo con los protocolos establecidos de bioseguridad, eliminando eficientemente los microorganismos patógenos mediante el uso adecuado de agua y jabón o alcohol en gel.
- 2. Precisión en la toma de signos vitales.**



3.- Materiales, recursos y equipos



Para el lavado de manos clínico:

- Lavamanos con grifo de accionamiento manual, de pedal o sensor automático.
- Dispensador de jabón líquido anti microbiano.
- Dispensador de solución alcohólica.
- Dispensador de toallas de papel desechables.

Para colocación y retiro de EPP:

- Estaciones de dispensación de EPP (si aplica).
- Basureros con pedal y tapa para desechos biológicos e infecciosos.

Para la desinfección concurrente y terminal:

- Cubos o baldes para preparación de soluciones desinfectantes.
- Carro de limpieza con compartimentos para material limpio y sucio.
- Pulverizadores o atomizadores para desinfectantes (manuales o eléctricos).
- Equipo de protección para limpieza (guantes, gafas de protección, mascarillas).

Para el tendido de cama:

- Camilla o cama hospitalaria (manual o eléctrica).
- Barandales y sistemas de ajuste (si es cama hospitalaria).
- Colchón impermeable.

Adicionales comunes:

- Termómetro infrarrojo o de ambiente (para verificar condiciones en el área de trabajo).
- Reloj con cronómetro o temporizador (para medir tiempos de

lavado de manos o desinfección).

Para el lavado de manos clínico:

- Jabón líquido anti microbiano.
- Solución alcohólica (alcohol gel al 70%).
- Toallas de papel desechables.
- Lavamanos con suministro de agua corriente.

Para colocación y retiro de EPP:

- Guantes desechables.
- Mascarillas quirúrgicas o respiradores N95.
- Gafas de protección o careta facial.
- Bata desechable o reutilizable (lavada y esterilizada).
- Gorros y cubrezapatos.

Para la desinfección concurrente y terminal:

- Solución desinfectante (cloro diluido al 0.1% o productos aprobados según normativa).
- Paños o toallas desechables.
- Contenedores para residuos comunes y peligrosos (rojo para infecciosos, negro para comunes).
- Esponjas o mopas desechables.
- Guantes de limpieza (reutilizables o desechables)

Para el tendido de cama:

- Juegos de sábanas (superior, inferior, y funda de almohada).
- Colcha o frazada.
- Protector impermeable para colchón (si aplica).
- Almohada.
- Guantes desechables (para cambio de ropa de cama en situaciones de aislamiento).

Recursos de apoyo:

- Guías o manuales de procedimientos de bioseguridad.
- Videos instructivos o presentaciones interactivas.
- Fichas con pasos secuenciales de cada procedimiento.
- Supervisión y retroalimentación del instructor.



4.- Normas de seguridad:

**ESTUDIANTE**

- ▶ Acudirá puntual a la hora convocada por el docente.
- ▶ Uso de uniforme correcto y buena presentación.
- ▶ Deberá respetar las normas generales de comportamiento.
- ▶ Mantendrá una actitud correcta en todo momento de duración de la práctica.
- ▶ Usar los protocolos de seguridad determinados por la carrera.
- ▶ Para la realización de algún procedimiento se comunicara al evaluado sobre el procedimiento.

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:

**Revisión teórica**

- ▶ Estudiar los principios básicos de bioseguridad, normas de lavado de manos, colocación Familiarizarse con los protocolos y guías técnicas de la institución.



- Comprender la importancia de cada procedimiento en la prevención de infecciones y el cuidado del paciente.

Vestimenta adecuada:

- Usar uniforme limpio y completo según el reglamento (bata, gorro, y calzado cerrado antideslizante).
- Evitar maquillaje excesivo, perfumes fuertes y accesorios innecesarios.

Higiene personal:

- Mantener uñas cortas y limpias, sin esmalte ni uñas postizas.
- Recoger el cabello en caso de ser largo y mantenerlo protegido bajo el gorro.

Materiales personales:

- Llevar sus propios elementos de uso personal, como mascarilla quirúrgica, guantes (si requerido), y bolígrafo para anotaciones.
- Contar con un cuaderno o ficha de apuntes para registrar observaciones y pasos clave.

Practicar habilidades previas:

- Realizar simulaciones de lavado de manos en casa o en un entorno seguro.
- Ensayar los pasos de colocación y retiro de EPP con ayuda de tutoriales o instructores.

Disposición actitudinal

- Mostrar interés, responsabilidad y compromiso durante la práctica.
- Respetar las normas de seguridad y las indicaciones del instructor.
- Trabajar en equipo y colaborar con compañeros de manera pro activa.



6.- Fundamentos teóricos:



Trabajo autónomo:

Lavado de manos clínico:

Importancia: Considerado el procedimiento más efectivo para prevenir infecciones cruzadas.

Tipos:

- **Social:** Lavado con agua y jabón durante 20-30 segundos para eliminar suciedad visible.
- **Clínico:** Uso de jabón antimicrobiano o solución alcohólica para reducir flora transitoria.
- **Quirúrgico:** Lavado más prolongado, incluyendo antebrazos, para procedimientos invasivos.

Técnica: Incluye 6 pasos principales que abarcan palmas, dorso, entre dedos, pulgares, uñas y muñecas.

Sustento normativo:

- Normas de bioseguridad de la OMS.
- Protocolos nacionales de control de infecciones.
- Manuales de enfermería y cuidado del paciente.





Bibliografía

Principal:

- Peña Moreno, J. A. (2011). Manual de práctica básica del adulto mayor: (2 ed.). Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/39578>

Complementarias

- Peralta Vargas, C. E. (2011). Frecuencia de casos de úlceras de presión y factores asociados a su desarrollo en adultos mayores hospitalizados en servicios de Medicina de un hospital general. Revista Médica Herediana, 20(1): 16-21, 2009: (ed.). Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/13656>
- Luján Alvarado, L. R. (2010). Nociones de anatomía humana: (3 ed.). Instituto Politécnico Nacional. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/72782>
- Martínez Marrero, E. (2016). Artrología: sistema musculoesquelético, guía de prácticas: (ed.). Universidad del Norte. <https://elibro.net/es/ereader/isthcpp/69990?page=1>

7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos



PARTE INICIAL

- ▶ El docente explicará las mediciones y el procedimiento para su aplicación.
- El estudiante realizará, bajo supervisión, procedimientos esenciales para la prevención de infecciones y el mantenimiento de un entorno seguro en el cuidado del paciente. La práctica incluye:
- **Lavado de manos clínico.**
- **Procedimiento:**
 1. Retirar accesorios (anillos, relojes, pulseras).
 2. Mojar las manos con agua y aplicar jabón líquido antimicrobiano.
 3. Frotar las manos siguiendo los 6 pasos básicos: palmas, dorso, entre dedos, pulgares, uñas y muñecas, durante al menos 20-30 segundos.
 4. Enjuagar con agua corriente y secar con toallas de papel desechables.
 5. Cerrar el grifo utilizando una toalla de papel.

Trabajar en parejas para aplicar las técnicas.

- Calificar e interpretar los resultados de la evaluación.
- Compartir los resultados y sugerir opciones de actividades.
- Fomenta la auto evaluación, el aprendizaje práctico.
- Actividad que permite reforzar los aspectos positivos de la experiencia.
- Fomenta un aprendizaje teórico - práctico.
- Permite a los participantes relacionar la teoría con la práctica.



8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



El mecanismo de evaluación será mediante una lista de cotejo, en la que se detallaran los criterios para una adecuada evaluación de la gestión del tiempo e interpretación de los resultados, dichos criterios permitirán observar el cumplimiento.

Instrucciones:

La presente lista de cotejo sirve para la observación estructurada o sistemática del procedimiento realizado. Solo se indica si el paso del procedimiento se realiza o no, sin admitir valores intermedios. En los casos en que el paso del procedimiento haya sido realizado, con la observación que se deba mejorar algún aspecto de este, esto se consignará en la columna de observaciones.

Calificación:

A cada paso del procedimiento se le asignará el valor de 1 punto, en caso de que no realice la calificación sería 0.

Para la calificación final se tomará en cuenta la puntuación de la tabla de calificación adjunta a la lista de cotejo.



Nombre y apellidos del estudiante:

Nombre y apellidos del docente:

Fecha:

Calificación:

MEDICIÓN A TRAVÉS DE ÍNDICES Y FÓRMULAS HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN

INDICADOR	Realiza	No realiza	Observaciones
Secuencia de pasos del procedimiento	Realiza	No realiza	Observaciones
1.Reúne los suministros necesarios.			
2.Cumple con los 5 momentos del lavado de manos			
3. Identificación de materiales y vías de administración			
4. Emplea 10 correctos para la administración de medicamentos			
5. Técnica para la Aplicación de Inyecciones			

PUNTUACIÓN

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

1. Preparación y formación

- **Acceso Controlado.**- Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.
- **Identificación.** - Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.
- **Capacitación al inicio.** - Los estudiantes reciben formación completa de técnicas de cuidado del adulto mayor, incluyendo movilización, higiene, alimentación y administración de medicamentos.
- **Procedimientos.** - Los estudiantes se familiarizan y conocen los procedimientos y protocolos específicos del lugar donde se harán las actividades prácticas.
- **Uniforme o Indumentaria adecuada.** - Los estudiantes usarán vestimenta adecuada para las actividades de cuidado del adulto mayor.
- **Equipo de Protección Personal.** - El uso de guantes y tapabocas será obligatorio.
- **Estado de Salud.** - Se realizará una evaluación de salud inicial para asegurarse de que los estudiantes se encuentren en condiciones físicas y emocionales adecuadas para realizar las tareas sobre el cuidado del adulto mayor. Aquellos con condiciones médicas deben notificar al docente.

2. Comunicación y Supervisión

- **Supervisión.** Deberá haber un docente o supervisor profesional de la salud o un cuidador experimentado con el grupo de estudiantes.
- **Progreso y Problemas.**- Los estudiantes deberán comunicar regularmente el progreso y cualquier problema o incidente que ocurra, mediante informes.
- **Primeros Auxilios.** Garantizar un botiquín adecuado y accesible, y personal capacitado para auxilios oportunos e inmediatos.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

3. Seguridad Física

- **Movilización.** - Los estudiantes recibirán capacitación específica sobre técnicas de movilización segura, como el uso de ayudas técnicas, andadores, sillas de ruedas y grúas cuando sea necesario. Para evitar lesiones tanto en ellos como en el adulto mayor.
- **Adaptación.**- Asegurar que el entorno esté libre de obstáculos y peligros, con una iluminación adecuada, pisos antideslizantes y barandillas en las áreas que sean necesarias.
- **Prevención de Caídas.** Se aplicarán medidas específicas para prevenir caídas, incluyendo el uso de calzado adecuado y la eliminación de alfombras sueltas o inadecuadas.

4. Seguridad de Medicamentos y su Administración

- **Conocimiento de Medicamentos.** - Los estudiantes deben estar bien informados sobre los medicamentos que administran, incluyendo dosis, horarios y posibles efectos secundarios o adversos al igual que contraindicaciones.
- **Protocolos de Administración.** - Será necesario seguir los protocolos estrictamente para administración de medicamentos, asegurándose de verificar la identidad del paciente, el medicamento correcto, la dosis correcta, la vía de administración correcta y el tiempo u horario correcto.
- **Registro y Documentación.** - Mantener un registro detallado de todos los medicamentos administrados, incluyendo cualquier reacción adversa observada.



NORMAS DE SEGURIDAD

PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

5. Higiene y Control de Infecciones

- **Higiene personal.** - Practicar higiene personal adecuada, incluyendo el lavado frecuente de manos antes y después de cada tarea de cuidado.
- **Uso de Equipos de Protección Personal.**- Utilizar guantes, cubrebocas, batas y otros accesorios que sean necesarios para prevenir la transmisión de infecciones.
- **Desinfección de Superficies.** - La limpieza y desinfección regular de superficies y equipos utilizados en el cuidado del adulto mayor, será necesario y obligatorio.

6. Seguridad Psicológica y Emocional

- **Respeto y Dignidad.**- El adulto mayor, deberá ser tratado con respeto y dignidad, manteniendo la confidencialidad y respetando su autonomía y decisiones siempre que sea posible.
- **Comunicación Asertiva.**- Los estudiantes deberán fomentar una comunicación clara y respetuosa con los adultos mayores, escuchando sus preocupaciones y respondiendo de manera adecuada y oportuna.
- **Apoyo Emocional.** - Los estudiantes deberán estar atentos a las necesidades emocionales de los adultos mayores y proporcionar apoyo emocional o derivarlos a profesionales adecuados cuando sea necesario.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

7. Manejo de Emergencias

- **Plan de Emergencia.**- Se deberá conocer y seguir el plan de emergencia detallado por la institución, que incluye procedimientos para situaciones como caídas, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras emergencias médicas.
- **Capacitación en Primeros Auxilios.** - Los estudiantes deben recibir capacitación en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
- **Contacto de Emergencias.** - Tener a mano los números de contacto de emergencia de familiares y del personal médico.

8. Evaluación y Mejora Continua

- **Retroalimentación Regular.** - Recoger feedback de estudiantes y de los adultos mayores sobre las prácticas de cuidado para identificar áreas de mejora.
- **Actualización.** - Las normas y reglamentaciones deberán actualizarse, por lo que se revisarán regularmente según nuevas investigaciones, experiencias y cambios en la normativa legal.

<https://www.tecnologicopichincha.edu.ec/>

