

2. Limpieza de dormitorios y otras habitaciones.



Las habitaciones y el salón son los lugares de estancia principal, por lo que se debe tener un cuidado especial en su limpieza. Por eso, hay que tener en cuenta los siguientes pasos o recomendaciones:

- Hay que ventilar la habitación para eliminar olores y renovar el aire.
- Habrá que vaciar y eliminar los residuos de papeleras, ceniceros, etc.
- En cuanto a la cama, se retirarán las sábanas y se colocarán en la bolsa de ropa sucia. Si la persona presenta infección será necesario aislar y lavar su ropa separada de la del resto de las personas. La cama se debe hacer con sábanas limpias y los complementos adecuados.
- Después se pasará la aspiradora.
- Además, habrá que limpiar el mobiliario de la habitación, los cristales, los espejos, y las lámparas de mesilla, desenchufándolas previamente.
- Se fregará el suelo, y para acabar, habrá que cerrar las ventanas y acondicionar climatológicamente la habitación para su uso.

3. Limpieza de cocinas y baños.

3.1. Cocina.



El mantenimiento de la higiene en la cocina es de gran importancia ya que es el entorno en el que se realiza la preparación de alimentos y supone un foco de infecciones que podemos impedir si se tiene en correcto estado.

Para mantener las condiciones correctas de higiene habrá que:

- Barrer y fregar el suelo con frecuencia, pues es uno de los espacios que más se ensucia.
- Conservar las encimeras limpias.

Los alimentos se suelen elaborar sobre las encimeras, por lo que hay que evitar los productos tóxicos para limpiar superficies que entren en contacto con alimentos.

- Situar los útiles de cocina de manera funcional según su uso. Lo que más se utilice se colocará en lugares accesibles, evitando: los objetos grandes en muebles altos y pesados para prevenir accidentes y el sobrepeso en los armarios colgantes. Así como, limpiar todos los utensilios que se usen para hacer la comida.
- Limpiar regularmente las puertas y ventanas, además de los azulejos, los muebles o cortinas. Debe hacerse a menudo para evitar la acumulación de grasa, que, con el tiempo, dificulta mucho mantener la higiene.
- Fregar los platos a diario.
- Cambiar trapos y bayetas que estén sucios, depositándolos en el cesto de la ropa sucia.

Otras partes de la cocina que debemos limpiar, aunque no a diario sí con asiduidad son:

- El horno
- El microondas
- La campana extractora
- La nevera
- La despensa

La limpieza de la cocina requiere a menudo el uso de productos de alta capacidad de desinfección que pueden dañar la piel, los ojos, etc. El TASS debe siempre tomar las precauciones necesarias para evitar este tipo de perjuicios.

3.2. El baño.

El baño es el lugar del domicilio donde hay más bacterias y gérmenes. Para garantizar unas condiciones higiénicas óptimas se debe:

- Cambiar a menudo las toallas para que no acumulen este tipo de microorganismos, y echar las toallas usadas al cesto de ropa sucia.
- Limpiar y desinfectar los sanitarios, incluyendo: bañera, lavabo, bidé, retrete, grifos, accesorios (restos de cal y jabón), espejos, mamparas, azulejos y cortina. Ventilar a diario para evitar el exceso de humedad y mantener el baño aséptico. Vaciar la papelera del baño.
- Reponer jabón en la jabonera.
- Limpiar con frecuencia los cepillos del pelo y de uñas, las esponjas, la escobilla y la papelera.



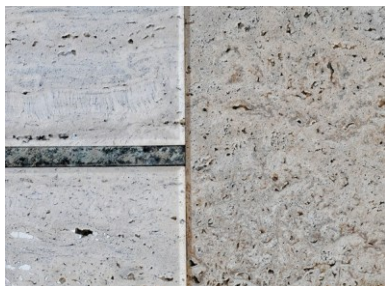
Existen numerosos productos en el mercado para la limpieza y desinfección del baño, incluyendo los que combinan ambas funciones. Los desinfectantes fundamentales son la lejía y el amoníaco, pero jamás deberán mezclarse. Siempre deben usarse guantes al realizar todas las tareas domésticas, pero en ésta especialmente.

4. Limpieza de suelos y superficies.

Los suelos son las superficies que se desgastan debido a su exposición, sobre todo aquellos que son zonas de paso continuo. La limpieza de los suelos se realizará en tres pasos sucesivos:

1. **Quitar el polvo:** utilizando la aspiradora o en su defecto la mopa para atrapar el polvo que se deposita.
2. **Fregar el suelo:** suele ser recomendable el método de doble cubo, uno con agua limpia para enjuagar la fregona sucia y otros con agua caliente con detergente para fregar. Primero se pasa la fregona mojada y en la segunda pasada se pasa escurrida. Conviene fregar de adelante hacia atrás para no pisar lo que ya hemos limpiado.
3. **Encerar:** este punto es delicado, puesto que el encerado puede conllevar riesgos de caídas. Se recomienda pues, realizar el encerado diluyendo cera en agua y escurriendo muy bien la fregona. Existen diferentes tipos de cera:
 - **De pasta sólida:** obtiene muy buenos resultados sobre todo en superficies deterioradas, pero su aplicación es a mano.
 - **De disolventes líquidos:** la cera líquida es mucho más fácil de aplicar mediante un trapo de lana o de algodón.
 - **De emulsión acuosa:** es una cera de fácil aplicación, aunque no puede utilizarse en suelos de vinilo, cocho o madera.

Puesto que los tipos de materiales y acabados de los suelos condicionan el tipo de limpieza, vamos a ver algunos métodos específicos en función de distintos tipos de manchas y materiales.



- **Terrazo:** es el tipo de suelos más habitual por su coste. Los suelos de terrazo se friegan con un cubo de agua al que se le añade un producto detergente o jabón. Para esta tarea se emplean mopas de algodón o fregonas que se pasan por toda la superficie. Se tendrá precaución en secar adecuadamente la superficie fregada para evitar accidentes.

- **Suelos de madera natural:** confirmar que el suelo está impermeabilizado o no. Si no lo está, limpiar con una escoba de cerdas blandas y suaves o bien con una mopa. Para limpiar las manchas: un trapo húmedo. Si está impermeabilizado, limpiar con la fregona bien escurrida y la retirada de la cera con un trapo humedecido con alcohol.



- **Suelos de parqué:** estos suelos son difíciles de mantener. Estos suelos se limpian usando aspiradores y aplicando bayeta para quitar la suciedad que se deposita en la superficie. Para su conservación se suelen encerar o barnizar; en la segunda opción se evita el tener que tener que encerarlos periódicamente. Son muy utilizados los limpiadores jabonosos de madera.
- **Suelos de mármol:** no mojarlos directamente, pasar la fregona escurrida y no utilizar productos abrasivos. Encerado una vez al mes.



- **Suelos cerámicos:** la limpieza se realiza con agua y detergente o lejía, es preciso realizar bien el secado después de fregar con el fin de evitar marcas o manchas.

- **Moquetas o alfombras:** la limpieza de los suelos enmoquetados se suele realizar

fundamentalmente

mediante la aspiración de la suciedad. Si se quiere eliminar pequeñas manchas se pueden aplicar sobre ella algunos de los productos que existen en el mercado, procurando usar un poco de agua; se escurre y se frota la mancha y, finalmente se seca. Para la limpieza total se utilizan productos de limpieza en seco, que son unas espumas que penetran en la alfombra, moqueta o sofás, consiguiendo que la suciedad se quede adherida a la misma y posteriormente será recogida por la aspiradora.



5. Limpieza de enseres y mobiliario.

El mobiliario general del hogar está formado por diferentes tipos. Para hacer una correcta limpieza debemos conocer el material en el que está realizado:

- Los muebles laminados pueden ser de melamina, estratificados o de ambos tipos. Se realizan a partir de materiales sintéticos muy resistentes por lo tanto podemos aplicar agua y detergente a su limpieza.
- Los muebles lacados si son de laca directa son más delicados y se rayan con facilidad por lo que no es recomendable su limpieza con productos abrasivos, bastará con quitar el polvo pasando un paño húmedo, secando rápidamente a continuación.
- Los muebles de madera necesitan un tratamiento especial. Es preciso atender a su necesidad de mantener un cierto grado de humedad, que variará en función de la especie de madera, su espesor... Generalmente están barnizados y puede diferir el acabado: poro abierto (productos jabonosos), poro cerrado (limpiamuebles con cera).

Si el mueble no tuviera acabado en barniz podemos limpiarlo con un paño humedecido con agua y vinagre (unas gotas) y después lo secaremos rápidamente con un paño seco.

Por lo que respecta al resto de enseres, la limpieza se realizará siempre con agua y jabón, salvo que se indique otro tipo de limpieza.

Para limpiar el polvo, el técnico se debe guiar por las siguientes pautas:

- Limpiar muebles y estanterías de arriba abajo; así se irán retirando las partículas que caigan.
- Limpiar el polvo acumulado en paredes, techos (también telarañas), puertas (arriba y molduras), rodapiés, etc.
- Limpiar interruptores y enchufes de la luz.



6. Limpieza especial de aparatos, ayudas técnicas y utensilios de atención a las personas dependientes.

Al hablar de ayudas técnicas nos referimos a cualquier objeto, equipo o producto utilizado para mejorar las habilidades de las personas con discapacidad promoviendo la independencia del usuario. Las ayudas técnicas que se pueden encontrar con más frecuencia son:

- **Órtesis y prótesis:** las órtesis son dispositivos externos al usuario que ayudan a modificar las estructuras y funciones del sistema neuromuscular y esquelético, mientras que la prótesis reemplaza completa o parcialmente una parte del cuerpo que está ausente o deficiente.
- **Ayudas para la movilidad personal:** para la elevación y traslado, para caminar manipuladas por un brazo, para caminar manipuladas por dos brazos, ayudas para la transferencia o sillas de ruedas.
- **Ayudas para actividades domésticas:** ayudas para la preparación de los alimentos, ayuda para lavar, ayudas para comer y beber, ayudas para la limpieza vivienda y ayudar para confeccionar y mantener textiles.
- **Mobiliario y adaptaciones para viviendas y otros edificios.**
- **Ayudas para la comunicación, señalización e información:** ayudas ópticas, teléfonos especiales, sistemas de transmisión de sonidos...



Los distintos productos de apoyo y utensilios utilizados por y para las personas en situación de dependencia, están fabricados en diferentes materiales, sobre todo acero inoxidable, aluminio, latón cromado y plástico ABS entre otros.

La limpieza de cada uno de ellos está condicionada precisamente al material por ello el auxiliar deberá estar atento a las especificaciones. Salvo indicación especial la limpieza se realizará con agua y jabón. Siguiendo unas pautas generales:

- La limpieza debe ser periódica, prestando especial atención a la desinfección y mantenimiento.
- Los aparatos deben estar secos, evitando la humedad, de modo que se encuentre en la mejor situación posible.
- Utilizar los productos y seguir los pasos recomendados por los fabricantes para su limpieza del producto evitando aquellas acciones que pueda ponerla en riesgo.

7. Clasificación y selección de residuos y basura del hogar (papel, vidrio, metales, briks, orgánicos).



En los últimos años las naciones del mundo industrializado han cuadruplicado su producción de desechos domésticos, incrementándose esta cifra en un dos o en un tres por ciento por año. El volumen de producción de desechos es inversamente proporcional al nivel de desarrollo del país que se trate. Diariamente consumimos y tiramos a la basura gran cantidad de productos de corta duración, desde los pañales del bebé hasta el periódico. Se estima que los envases de los productos representan el 40 % de la basura doméstica, siendo nocivos para el medio

ambiente y además encarecen el producto.

El TASS deberá realizar la clasificación y separación de los residuos y basura del hogar, clasificándolos en origen para luego depositarlos en los contenedores adecuados.

De igual manera concienciará a los miembros de la unidad convivencial de la necesidad de realizarlo con pautas claras y concisas: papel y cartón, por un lado, vidrio por otro, metales y briks por otro y finalmente lo orgánico.

Teniendo especial cuidado con los materiales como pilas, electrodomésticos viejos, etc. que deben llevarse a los contenedores dispuestos para ello.

Los residuos deben seguir procesos diferentes de eliminación o reciclado dependiendo de su naturaleza, para así optimizar el tratamiento de cada uno. Existen diferentes tipos de contenedores:

- **Contenedor verde:** envases de vidrio.
- **Contenedor amarillo:** envases de plástico, latas y briks.
- **Contenedor azul:** papel y cartón.
- **Contenedor marrón:** materia orgánica.

8. Eliminación separada de residuos domésticos.

La basura doméstica son los desechos que generamos diariamente. Al conjunto de basura que se produce en cada domicilio se le denomina “residuos sólidos urbanos”. Este tipo de residuos pueden ser clasificados siguiendo diferentes criterios, desde el tipo de deshecho hasta sus posibilidades de reciclado. Distinguimos entre:

- **Grupo 1:** formado por el papel (incluye también el cartón), el vidrio y los plásticos.
- **Grupo 2:** incluye las latas y los recipientes metálicos, los productos textiles y la materia orgánica.
- **Grupo 3:** está compuesto por los residuos considerados como peligrosos: pilas, medicinas, productos de limpieza, etc.

Los residuos también se pueden agrupar en:

- **Basura orgánica:** de origen biológico (pelos, restos de comida, etc) reciclada produce abono o compost.
- **Basura inorgánica:** no tiene origen biológico, sino que es creada por el ser humano a través de distintos procesos, como el plástico, el vidrio, etc.
- **Excepciones:** es el caso del papel, que siendo de origen orgánico, conlleva un proceso de reciclado de carácter inorgánico.
- **Residuos peligrosos reciclados para el ser humano:** pueden ser orgánicos o no, como sustancias químicas o material infeccioso utilizado en el ámbito sanitario.

A la hora de deshacerse de los residuos de manera responsable, protegiendo el medio ambiente, existen distintos contenedores caracterizados por su color, que permiten dar una nueva vida a los distintos tipos de deshecho.



- **Contenedor amarillo (envases):** en éste se deben depositar todo tipo de envases ligeros como los envases de plásticos (botellas, tarros, bolsas, bandejas, etc.), latas (bebidas, conservas, etc.).
- **Contenedor azul (papel y cartón):** en este contenedor se deben depositar los envases de cartón (cajas, bandejas, etc.), así como los periódicos, revistas, papeles de envolver, propaganda, etc. Es aconsejable plegar las cajas de manera que ocupen el mínimo espacio dentro del contenedor.
- **Contenedor verde (vidrio):** en este contenedor se depositan envases de vidrio. No confundir con el cristal. Las bombillas o lámparas y los fluorescentes son de cristal no de vidrio, por eso no se deben tirar en estos contenedores. El cristal tiene gran cantidad de óxido de plomo y esto hace que no se pueda fundir en los hornos de reciclaje junto con el vidrio. El cristal debe tirarse en el contenedor gris de residuos orgánicos, aunque no lo sea y en un punto limpio.

Editorial TUTOR FORMACIÓN

- **Contenedor gris (orgánico):** en él se depositan el resto de residuos que no tienen cabida en los grupos anteriores, fundamentalmente materia biodegradable.
- **Contenedor rojo (desechos peligrosos):** como teléfonos móviles, insecticidas, pilas o baterías, aceite comestible o de automóviles, jeringas, latas de aerosol, etc.



Además, existen otros contenedores destinados al desecho y reciclado de sustancias especiales como pueden ser:

- Contenedores para pilas.
- Contenedores para aceite.
- Contenedores para ropa.
- Contenedores para medicamentos.

9. Eliminación de medicamentos.

Los medicamentos caducados o fuera de uso están considerados legalmente como residuos tóxicos, por lo cual, es competencia de las autoridades autonómicas el implantar sistemas de recogida y tratamiento adecuados. Para desprendernos de los medicamentos de forma responsable y controlada, existen dos maneras posibles de hacerlo, una de ellas es llevarlos a un punto limpio; hay en las que existen contenedores especiales para los medicamentos, conocido como punto SIGRE (Sistema de Gestión de Residuos de Envases del sector farmacéutico).

Consejos para la eliminación de medicamentos no usados:

- No se debe almacenar restos de medicamentos de tratamientos prescritos.
- Es conveniente revisar el botiquín como mínimo dos veces al año.
- Es conveniente retirar del botiquín los medicamentos caducados, aquellos que no mantengan el embalaje original, los que no presenten prospecto (dado que pueden confundir y administrarse incorrectamente) y en general todos aquellos medicamentos que ya no se utilicen, empezados o no.
- Introducir en una bolsa los medicamentos a desechar y depositarlos en el contenedor de las farmacias.



Hay determinados artículos que no deben depositarse aquí. Este tipo de residuos sanitarios requiere medidas especiales de eliminación, porque de lo contrario pueden producir accidentes a los empleados de limpieza. Como pueden ser:



- Jeringuillas
- Gasas
- Termómetros
- Prótesis
- Material de curas
- Radiografías
- Ropa manchada de sangre
- Secreciones

Algunas precauciones y consejos a seguir en la eliminación de desechos especiales son:

- Las bolsas de basura deben estar homologadas y ser resistentes.
- Los objetos nunca deben ser comprimidos.
- Las bolsas no deben estar llenas más de tres cuartos de su contenido total.
- Se debe tomar precauciones al depositar materiales cortantes y punzantes.
- Los contenedores especiales pueden solicitarse en el centro sanitario o acudir a la farmacia donde se harán cargo de los desechos.

10. Aprecio por la limpieza e higiene del hogar.

El aprecio por la limpieza e higiene del hogar no es más que una forma de ganar en calidad de vida, el aspecto agradable de su hogar no es más que cuestión de organización.

Uno de los fines que tiene el SAD es que el usuario continúe viviendo en su casa y así conservar, aumentar y desarrollar la autonomía de los usuarios para que puedan seguir viviendo en su domicilio en un entorno agradable y saludable con sus recuerdos y vivencias.



La higiene y la desinfección del domicilio suponen una medida fundamental en la prevención de enfermedades, complementando la higiene personal y de la familia. Una buena higiene y desinfección del domicilio repercute positivamente en la salud de usuario tanto físico como mental, como efecto directo: mejora en la calidad de vida. Un buen entorno puede generar sentimientos positivos si se mantiene limpio y en orden.

Para fomentar ese aprecio por la limpieza se debe contemplar:

- Planificación de la limpieza.
- Mantener el orden en todas las estancias de la casa.
- Desprenderse de las cosas que ya no necesitan.
- Mantener las medidas higiénicas al cocinar, limpiar los utensilios de cocina.
- Limpiar las estancias de la casa.
- Limpiar teniendo cuidado de los trapos y bayetas que se utilizan, así como de los productos.
- Acondicionar los medios y espacios para guardar los utensilios y que puedan ser localizados fácilmente.
- Evitar ensuciar haciendo un mantenimiento diario de las tareas a realizar.

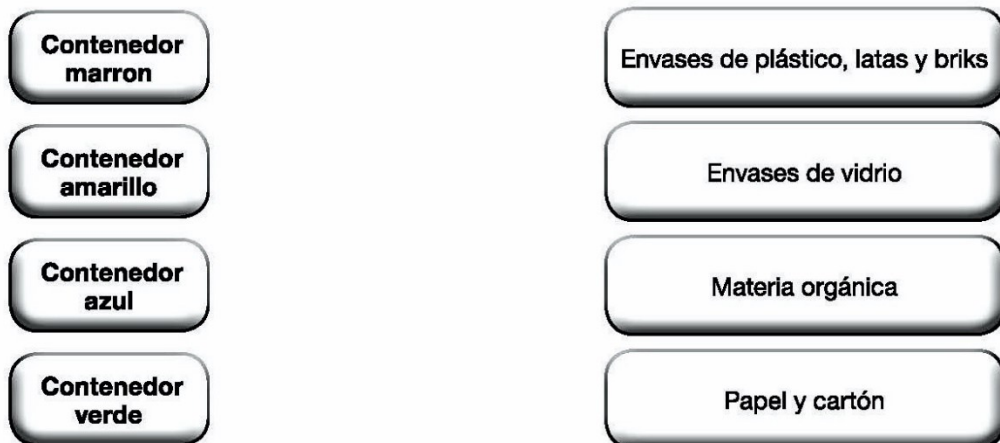
11. Resumen.

Los objetivos fundamentales del SAD son: mejorar la calidad de vida de los destinatarios, y conservar, aumentar y desarrollar la autonomía de los usuarios para que puedan seguir viviendo en su domicilio.

La higiene y desinfección del domicilio supone una medida fundamental en la prevención de enfermedades, complementando la higiene personal y de la familia. Por ello se puede afirmar que la limpieza doméstica, o higiene y desinfección del domicilio, tiene beneficiosas repercusiones sobre la salud del usuario. El entorno del usuario, especialmente su domicilio, puede ser generador de sentimientos positivos si se mantiene limpio y en orden.

12. Actividades.

1. Pon algunos ejemplos de los útiles que se utilizan en la limpieza del hogar.
2. ¿Cuáles son los principales productos se utilizan para hacer limpieza del hogar?
3. Di algunas de las recomendaciones, que hay que tener en cuenta, para la limpieza de dormitorios y otras habitaciones:
4. Explica los pasos para la limpieza de suelos y superficies.
5. ¿Cuáles son las pautas para la limpieza de enseres y mobiliario?
6. ¿Cuáles son las ayudas técnicas que podemos encontrar con más frecuencia?
7. Explica las pautas generales de limpieza especial de aparatos, ayudas técnicas y utensilios de atención a las personas dependientes.
8. Relaciona los siguientes elementos de clasificación y selección de residuos y basura del hogar (papel, vidrio, metales, briks, orgánicos).



9. ¿Cuáles son las distintas clasificaciones de los residuos?
10. ¿Qué consejos darías para la eliminación de medicamentos?

Aplicación de técnicas de lavado, repasado y planchado de la ropa.