

# Bones pràctiques en la higiene i el canvi d'absorbents

Equip Cuidador de la Fundació

29 de gener de 2025



Ajuntament de Cornellà  
de Llobregat

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials  
i Inclusió**



**Fundació "la Caixa"**

Amb la col·laboració de:



El control de esfínteres, tanto para orina como para heces, puede verse afectado por determinadas patologías y hacer que el adulto mayor tenga que utilizar el pañal o absorbente de manera transitoria o permanente.



[onhttps://www.innovaasistencial.com/blog/cambio-de-panal/](https://www.innovaasistencial.com/blog/cambio-de-panal/)

En enfermedades tipo demencias, la pérdida del control de esfínteres suele afectar en primer lugar a la orina y posteriormente al de heces.

El cambio de pañal absorbente va a suponer una tarea muy habitual dentro de los cuidados diarios en el mayor ya que se tendrá que realizar cada vez que se moje o ensucie o en su defecto, cada cuatro horas. Esto será imprescindible para mantener un correcto mantenimiento de la piel y evitar irritaciones y/o infecciones.



[onhttps://www.innovaasistencial.com/blog/cambio-de-panal/](https://www.innovaasistencial.com/blog/cambio-de-panal/)

## Tipos de pañales o absorbentes:

### Elección

Es importante elegir el absorbente más adecuado para cada persona en función del tamaño de la misma y de la cantidad de orina que elimine durante el día.



**Pants**



**Rectangulares**



**Anatómicos**



**Anatómicos elásticos**

## Tipos de pañales o absorbentes:

Rectangular de día o ultra

En función de las necesidades de absorción. Es similar a una compresa en cuanto a tamaño, pero con mayor capacidad de retención. Muy adaptable al cuerpo y de gran discreción.



## Tipos de pañales o absorbentes:

Anatómicos

De mayor tamaño que el anterior y por lo tanto con mayor capacidad de absorción.



## Tipos de pañales o absorbentes:

### Elásticos

Existen diferentes tallas en función del tamaño de la persona. Lleva unas gomas elásticas en cintura y en los muslos, además de tiras adhesivas en los lados para cerrar el pañal.



## Tipos de pañales o absorbentes:

### Bragapañal

Son productos diseñados para manejar las pérdidas de orina de moderadas a severas. Se usan de la misma manera que la ropa interior, lo que proporciona discreción al usuario.



## Higiene a persona dependiente

Material que necesitaremos:

Es recomendable tener todo preparado antes de comenzar con el cambio para así no tener que dejar en ningún momento solo al mayor. Es especialmente importante en situación de encamados o demencias para evitar en mayor medida las posibles caídas.

- Esponjas jabonosas.
- Jabón neutro.
- Palangana con agua tibia.
- Pañal del tipo más adecuado

## Higiene a persona dependiente

Consejos antes de empezar:

- Lavar siempre las manos antes y después del cambio de absorbente.
- Usar guantes desechables para proteger las manos y evitar entrar en contacto con los desechos.
- Utilizar un vestuario cómodo con ropas flojas y fáciles de abrir y manejar es muy recomendable para este tipo de pacientes.
- Se recomienda el uso de cremas hidratantes en la zona de glúteos, además del uso de cremas de barrera o protectores de pañal.



## HIDRATANTE, PROTECTOR, CALMANTE Y REPARADOR

La crema protectora forma una capa espesa con propiedades para la piel, emolientes y calmantes. Alivia activamente el enrojecimiento, la irritación y la sequedad, protege y cuida la piel afectada por la dermatitis causada por incontinencia urinaria, roces, la humedad, las lesiones en la piel.

## Procedimiento del cambio de absorbente

### Paciente encamado

1. Con la persona boca arriba, despegamos las tiras adhesivas de los laterales del pañal.
2. Giramos a la persona suavemente hacia un lado y doblamos el pañal hacia el adentro para que el contenido quede en el interior.
3. Giramos a la persona hacia el otro lado sobre el pañal doblado lo máximo posible y tiramos suavemente del mismo hasta quitarlo.
4. Limpiamos a la persona con agua tibia y jabón neutro o con esponjas jabonosas.
  - Si es un varón, limpiaremos siempre de adelante hacia atrás; de zona limpia a sucia.
  - **Si es una mujer, limpiaremos siempre de delante hacia atrás, de esta manera limpiaremos más fácilmente la suciedad evitando de esta manera coger una infección.**

## Procedimiento del cambio de absorbente

### Paciente encamado

Secamos bien todos los pliegues. Si podemos, dejaremos secar durante un tiempo al aire para que los glúteos se aireen y se sequen bien.

5. Giramos nuevamente al paciente, lo máximo que podamos, y colocamos un nuevo pañal por debajo tanto como podamos.

6. Rotaremos nuevamente a la persona hasta la posición de boca arriba para tirar del pañal y poder sacarlo centrado. Por último colocamos los adhesivos laterales.

## Procedimiento del cambio de absorbente

### Paciente de pie

1. Pediremos a la persona que se ponga de pie y nos aseguraremos que se encuentra seguro. Le podemos apoyar contra la pared.
2. Quitamos el pañal usado, da igual arrancar las tiras adhesivas. Lo retiramos por la parte delantera y lo doblamos hacia el interior de la parte sin adhesivos.
3. Realizamos el lavado y secado de los genitales de la misma manera que vimos en el cambio de pañal encamado.
4. Colocamos a la altura de las rodilla de la persona la malla elástica que acompaña el pañal poniéndolo plegado entre las piernas, con la zona absorbente hacia el interior.
5. Se abre la parte posterior del pañal y se fija sobre las nalgas. Para terminar se abre la parte delantera y la fijamos al vientre con una mano mientras que con la otra tiramos hacia arriba de la malla hasta cubrir totalmente el pañal.

## Procedimiento del cambio de absorbente

Es necesario, tener en cuenta que:

- Siempre que se realice un cambio de absorbente, se realizará el aseo y lavado de la zona genital.
- El absorbente retirado, siempre se debe tirar en la bolsa de basura, destinada a tal fin y en ningún caso, se debe dejar el suelo o cualquier otra superficie. Además esta bolsa se deberá cerrar después de su uso para evitar posibles contaminaciones.
- En cada cambio de absorbente se debe observar el estado de la piel a fin de identificar cualquier lesión (enrojecimiento, ampollas, heridas). En caso de ver lesiones se debe reportar al personal médico.
- Se debe observar cualquier cambio en la orina y comunicarlo al personal de salud.



## Bones pràctiques en la higiene i el canvi d'absorbents

Apunta't al canal de WhatsApp de la comunitat per les persones cuidadores i rebràs recursos i informació quinzenals 100% online



Equip Cuidador de la Fundació

29 de gener de 2025



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:

