

- Preguntas de práctica
- Explicación de las respuestas

Capítulo 10: Derechos de los residentes

- Objetivos de aprendizaje
- Conceptos clave
- Preguntas de práctica
- Explicación de las respuestas

Capítulo 11: Cuestiones legales y éticas

- Objetivos de aprendizaje
- Conceptos clave
- Preguntas de práctica
- Explicación de las respuestas

Capítulo 12: Sistemas corporales y afecciones comunes

- Objetivos de aprendizaje
- Conceptos clave
- Preguntas de práctica
- Explicación de las respuestas

Examen final de práctica

- 100 preguntas completas
- Clave de respuestas con explicaciones

Apéndices

- Terminología médica
- Abreviaturas comunes
- Tabla de referencia de signos vitales
- Requisitos específicos del estado

INTRODUCCIÓN

ACERCA DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO

Bienvenido a la Guía de Estudio para la Preparación del Examen de Auxiliar de Enfermería Certificado (CNA) 2025-2026. Esta guía completa está diseñada para ayudarte a prepararte y aprobar con éxito tu examen de Auxiliar de Enfermería Certificado (AEC). Tanto si te acabas de graduar de un programa de formación de CNA como si buscas refrescar tus conocimientos antes del examen, este libro te ofrece todo lo necesario para aprobar.

El examen de Asistente de Enfermería Certificado (CNA) evalúa sus conocimientos y competencias para brindar atención básica al paciente bajo la supervisión de enfermeros titulados. Esta guía abarca todas las áreas temáticas principales evaluadas tanto en el examen escrito (u oral) como en la demostración de habilidades clínicas.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Esta guía de estudio está organizada en 12 capítulos completos, cada uno centrado en un área específica de conocimientos y habilidades del auxiliar de enfermería certificado (CNA). Cada capítulo incluye:

1. **Objetivos de aprendizaje:**Objetivos claros de lo que debes comprender después de estudiar el capítulo.
2. **Conceptos clave:**Explicaciones detalladas de temas importantes.
3. **Términos clave:**Vocabulario esencial que necesitas saber
4. **Preguntas de práctica:**Preguntas de opción múltiple similares a las del examen real
5. **Explicación de las respuestas:**Justificaciones detalladas de las respuestas correctas e incorrectas
6. **Resumen del capítulo:**Repaso rápido de los puntos principales

Para obtener resultados óptimos, recomendamos:

- Lea cada capítulo detenidamente antes de intentar resolver las preguntas de práctica.
- Tomar notas sobre conceptos clave y términos desconocidos
- Revisar las respuestas incorrectas para comprender sus lagunas de conocimiento
- Completar el examen de práctica final en condiciones cronometradas
- Revisar todo el material nuevamente antes de la

fecha real del examen

ESTRATEGIAS PARA REALIZAR EXÁMENES

Antes del examen

1. **Descanse lo suficiente**Asegúrese de dormir entre 7 y 8 horas la noche anterior.
2. **Come una comida nutritiva:**Toma un desayuno equilibrado para mantener la energía.
3. **Llegar temprano:**Planifique llegar al menos 30 minutos antes de su hora programada.
4. **Traer los materiales necesarios:**Identificación con fotografía, boleto de entrada y cualquier suministro permitido.

Durante el examen escrito

1. **Lea atentamente:**Lea cada pregunta completamente antes de mirar las opciones de respuesta.
2. **Eliminar respuestas incorrectas:** Tacha las opciones que sabes que son incorrectas
3. **Busque palabras clave**Preste atención a palabras como "primero", "mejor", "excepto" y "no".
4. **Administra tu tiempo:**No dediques demasiado tiempo a preguntas difíciles
5. **Revisa tus respuestas:**Si el tiempo lo permite, revisa tu trabajo.

Durante el examen de habilidades

1. **Escuchar instrucciones:**Preste mucha atención a las instrucciones del evaluador.

2. **Verbalizar acciones:** Explica lo que estás haciendo mientras realizas cada habilidad.
3. **Siga la secuencia adecuada:** Complete los pasos en el orden correcto
4. **Mantener la seguridad:** Priorizar siempre la seguridad de los residentes y las personas.
5. **Mantén la calma** Respira profundamente si te sientes nervioso.

ACERCA DEL EXAMEN DE CNA

El examen de certificación CNA consta de dos partes:

Examen escrito (u oral)

- **Número de preguntas:** 60-100 preguntas de opción múltiple (varía según el estado)
- **Límite de tiempo:** 90-120 minutos
- **Puntuación de aprobación:** Normalmente entre el 70 y el 80 % (varía según el estado)
- **Temas tratados:** Todas las áreas del plan de estudios de formación de CNA

Examen de habilidades clínicas

- **Número de habilidades:** 3-5 habilidades seleccionadas al azar
- **Límite de tiempo:** 20-30 minutos
- **Evaluación:** Aprobar/reprobar según pasos críticos
- **Habilidades comunes evaluadas:** Lavado de manos, signos vitales, traslados, cuidado personal

Administración de exámenes

El examen es administrado por organizaciones de evaluación aprobadas por el estado, como:

- Pearson VUE
- Prométrico
- Cruz Roja Americana
- Director del D&SDT

Consulte con la Junta de Enfermería de su estado para

conocer los requisitos de prueba específicos y los sitios de prueba aprobados en su área.

CAPÍTULO 1: ROL Y RESPONSABILIDADES DEL ASISTENTE DE ENFERMERÍA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Definir el rol del Asistente de Enfermería Certificado en entornos de atención médica
- Identificar a los miembros del equipo de atención médica y sus roles.
- Comprender el alcance de la práctica de los CNA
- Reconocer la importancia de mantener límites profesionales
- Describir la cadena de mando en los centros de salud.
- Explicar la importancia de la educación continua para los CNA

CONCEPTOS CLAVE

El equipo de atención médica

El sistema de salud moderno se basa en equipos interdisciplinarios que trabajan juntos para brindar una atención integral al paciente. Como auxiliar de enfermería certificado (CNA), usted es un miembro vital de este equipo. Comprender la función de cada miembro del equipo ayuda a garantizar una colaboración eficaz y resultados óptimos para el paciente.

Miembros clave del equipo de atención médica:

1. médicos

- Diagnosticar condiciones médicas
- Prescribir medicamentos y tratamientos
- Realizar procedimientos médicos
- Supervisar el plan general de atención médica

2. Enfermeras registradas (RN)

- Desarrollar planes de atención de enfermería
- Administrar medicamentos
- Realizar procedimientos de enfermería complejos
- Supervisar a los LPN y CNA
- Coordinar la atención al paciente

3. Enfermeras prácticas/vocacionales con licencia (LPN/LVN)

- Proporcionar atención básica de enfermería
- Administrar medicamentos (en la mayoría de

los estados)

- Monitorizar a los pacientes e informar cambios
- Supervisar a los auxiliares de enfermería en algunos entornos

4. Auxiliares de enfermería certificados (CNA)

- Proporcionar atención directa al paciente
- Ayudar con las actividades de la vida diaria (AVD)
- Tomar y registrar los signos vitales
- Informar las observaciones a las enfermeras
- Brindar apoyo emocional a los pacientes

5. Fisioterapeutas (FT)

- Ayudar a los pacientes a recuperar la movilidad
- Desarrollar programas de ejercicios
- Enseñar el uso de dispositivos de asistencia
- Prevenir el deterioro físico

6. Terapeutas ocupacionales (TO)

- Ayudar a los pacientes a realizar actividades diarias.
- Adaptar los entornos a las necesidades de los pacientes
- Enseñar técnicas compensatorias
- Promover la independencia

7. Patólogos del habla y el lenguaje (SLP)

- Evaluar y tratar los trastornos de la comunicación
- Ayuda con dificultades para tragar
- Desarrollar estrategias de comunicación
- Capacitar a los pacientes y a sus familias

8. Trabajadores sociales

- No comparta problemas personales con los pacientes
 - Mantener límites físicos apropiados
 - Utilice un lenguaje profesional
- 2. Proteger la privacidad del paciente**

- Siga las regulaciones HIPAA
 - No hables de pacientes fuera del trabajo
 - Mantenga las redes sociales separadas del trabajo
 - Respetar la confidencialidad del paciente
- 3. Evite los regalos y el dinero**

- No acepte regalos de los pacientes
 - Nunca preste ni tome prestado a los pacientes
 - No te involucres en las finanzas de los pacientes
 - Informar sobre ofertas de regalos a supervisores
- 4. Mantener estándares éticos**

- Sea honesto y confiable
- Respetar la autonomía del paciente
- Evitar la discriminación
- Denunciar comportamientos poco éticos

Cadena de mando

Comprender la cadena de mando ayuda a garantizar la comunicación adecuada y la resolución de problemas en los centros de atención médica.

Cadena de mando típica (de abajo a arriba):

1. Asistente de enfermería certificado
2. Enfermero a cargo/Líder de equipo

3. Supervisor de enfermería
4. Director de Enfermería (DON)
5. Administrador/Director Ejecutivo
6. Junta Directiva

Cuándo utilizar la cadena de mando:

- Informar sobre las inquietudes de los pacientes
- Abordar los problemas en el lugar de trabajo
- Solicitar aclaración de políticas
- Informar sobre riesgos de seguridad
- Abordar los dilemas éticos

Comience siempre con su supervisor inmediato a menos que la situación lo involucre directamente o requiera una intervención inmediata para la seguridad del paciente.

Documentación e informes

La documentación precisa y la presentación oportuna de informes son responsabilidades fundamentales de los auxiliares de enfermería certificados (CNA). Si bien los CNA no suelen incluir registros médicos oficiales, deben:

Documento:

- Signos vitales en las hojas de flujo
- Registros de entrada y salida
- Actividades de la vida diaria completadas
- Observaciones de comportamiento
- Cambios en el estado de la piel
- Quejas o solicitudes de los pacientes

Reportar inmediatamente:

- Cambios en los signos vitales
- Cambios en el estado mental

- Signos de dolor o angustia
- Desgarros en la piel, hematomas o áreas de presión.
- Caídas o lesiones
- Negativa de atención
- Fallos del equipo
- Sospecha de abuso o negligencia

Educación continua

La atención médica está en constante evolución, por lo que la formación continua es esencial para los auxiliares de enfermería certificados (CNA). Los beneficios incluyen:

1. Mantener la competencia

- Manténgase actualizado con las mejores prácticas
- Aprende nuevas técnicas
- Actualizar las habilidades existentes
- Cumplir con los requisitos estatales

2. Avance profesional

- Prepárese para certificaciones adicionales
- Calificar para puestos especializados
- Crear credenciales de currículum
- Establezca redes con otros profesionales

3. Mejorar la atención al paciente

- Aprenda prácticas basadas en evidencia
- Comprender las nuevas tecnologías
- Desarrollar la competencia cultural
- Mejorar las habilidades de comunicación

Opciones de educación continua:

- Formación en servicio en el trabajo

- Cursos en línea y seminarios web
- Conferencias profesionales
- Clases en colegios comunitarios
- Programas de certificación
- Revistas y publicaciones profesionales

TÉRMINOS CLAVE

Actividades de la vida diaria (AVD): Tareas básicas de autocuidado que incluyen bañarse, vestirse, comer, ir al baño, trasladarse y caminar.

Cadena de mando: La línea de autoridad y responsabilidad en una organización

Delegar: Asignar una tarea a otra persona

HIPAA: Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico; protege la privacidad del paciente

Equipo interdisciplinario: Profesionales de la salud de diferentes disciplinas trabajando juntos

Ámbito de práctica: Límites legales que definen lo que un trabajador de la salud puede y no puede hacer

Límites profesionales: Límites que definen las relaciones profesionales apropiadas

Relación terapéutica: Una relación profesional de ayuda centrada en las necesidades del paciente.

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. ¿Cuál de las siguientes tareas está dentro del alcance de práctica de la CNA? a) Administrar medicamentos orales b) Insertar un catéter urinario c) Tomar y registrar la presión arterial d) Colocar una vía intravenosa
2. Cuando note que un paciente ha desarrollado un nuevo desgarro en la piel, primero debe: a) Aplicar un vendaje y documentarlo más tarde b) Esperar hasta el final de su turno para informarlo c) Informarlo inmediatamente a la enfermera d) Preguntar a otro CNA qué hacer
3. Un paciente le ofrece \$20 como agradecimiento por su atención. Usted debe: a) Aceptarlo con gratitud. b) Rechazarlo cortésmente e informar a su supervisor. c) Aceptarlo, pero no decirle a nadie. d) Pedirle que lo done a una organización benéfica.
4. El miembro del equipo de atención médica responsable de ayudar a los pacientes a recuperar la movilidad es: a) Terapeuta ocupacional b) Terapeuta del habla c) Fisioterapeuta d) Terapeuta respiratorio
5. Al utilizar la cadena de mando, generalmente debe comenzar con: a) El administrador b) Su supervisor inmediato c) El Director de Enfermería d) Recursos humanos

6. ¿Cuál de las siguientes opciones viola los límites profesionales? a) Escuchar las preocupaciones de un paciente b) Compartir su número de teléfono personal con un paciente c) Brindar apoyo emocional d) Respetar la privacidad del paciente
7. Los CNA son responsables de documentar todo lo siguiente EXCEPTO: a) Signos vitales b) Diagnósticos médicos c) Ingesta y egreso d) Actividades de la vida diaria completadas
8. La ley federal que protege la privacidad de la información de salud del paciente es: a) OSHA b) CDC c) HIPAA d) OBRA
9. ¿Qué tarea puede delegar un CNA a otro CNA? a) Tomar signos vitales b) Ninguna - Los CNA no pueden delegar c) Administrar medicamentos d) Insertar una sonda de alimentación
10. La educación continua para los CNA es importante porque: a) Es requerida por todos los estados b) Ayuda a mantener los conocimientos y habilidades actuales c) Garantiza un aumento salarial d) Solo es necesaria para avanzar
11. Cuando un paciente se niega a recibir atención matutina, usted debe: a) Obligarlo a cumplir b) Omitir su atención por completo c) Informar la negativa a la enfermera d) Regresar más tarde sin preguntar
12. El miembro del equipo que desarrolla el plan de atención de enfermería es: a) CNA b) LPN c) RN

d) Médico

13. ¿Qué acción demuestra mantener los límites profesionales? a) Darle a un paciente su número de teléfono b) Hablar de las frustraciones laborales con los pacientes c) Mantener las conversaciones centradas en las necesidades del paciente d) Aceptar un pequeño obsequio de un paciente
14. Un auxiliar de enfermería certificado (CNA) observa a un compañero maltratando a un paciente. El CNA debe: a) Confrontarlo directamente b) Ignorarlo si el paciente no se queja c) Reportarlo al supervisor de inmediato d) Esperar a ver si vuelve a ocurrir.
15. La función principal de un CNA es: a) Diagnosticar las condiciones del paciente b) Brindar atención directa al paciente c) Desarrollar planes de tratamiento d) Supervisar a otro personal

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: c) Tomar y registrar la presión arterial

- Justificación: Tomar los signos vitales, incluida la presión arterial, es una habilidad fundamental de los auxiliares de enfermería certificados (CNA) en su ámbito de práctica. Los CNA no pueden administrar medicamentos (a), insertar catéteres (b) ni colocar vías intravenosas (d), ya que estas tareas requieren formación avanzada y licencia.

2. Respuesta correcta: c) Informarlo inmediatamente a la enfermera.

- Justificación: Cualquier lesión cutánea nueva debe reportarse de inmediato para su evaluación y tratamiento adecuados. Retrasar la notificación (b) podría empeorar la condición. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) no deben tratar las heridas de forma independiente (a) ni retrasar la búsqueda de orientación (d).

3. Respuesta correcta: b) Negarse cortésmente e informar a su supervisor.

- Justificación: Aceptar obsequios de los pacientes (a, c) viola los límites profesionales y las políticas del centro. Si bien sugerir una donación (d) parece agradable, lo correcto es

rechazarla y denunciarla para mantener los estándares profesionales.

4. Respuesta correcta: c) Fisioterapeuta

- Justificación: Los fisioterapeutas se especializan en movilidad, movimiento y función física. Los terapeutas ocupacionales (a) se centran en las actividades de la vida diaria, los logopedas (b) en la comunicación y los terapeutas respiratorios (d) en los problemas respiratorios.

5. Respuesta correcta: b) Su supervisor inmediato

- Justificación: La cadena de mando comienza con su supervisor directo. Solo omite los niveles (a, c, d) si el problema involucra a su supervisor o requiere acción inmediata para la seguridad del paciente.

6. Respuesta correcta: b) Compartir su número de teléfono personal con un paciente

- Justificación: Compartir información de contacto personal trasciende las fronteras profesionales. Escuchar las inquietudes (a), brindar apoyo emocional (c) y respetar la privacidad (d) son conductas profesionales adecuadas.

7. Respuesta correcta: b) Diagnósticos médicos

- Justificación: Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) documentan las observaciones objetivas y la atención prestada, pero no pueden emitir diagnósticos médicos. Esto requiere formación médica avanzada y una licencia. Los CNA documentan

rutinariamente los signos vitales (a), la ingesta/eliminación (c) y las actividades de la vida diaria (AVD) (d).

8. Respuesta correcta: c) HIPAA

- Justificación: La Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) protege específicamente la información de salud del paciente. La OSHA (a) se ocupa de la seguridad en el trabajo, la CDC (b) del control de enfermedades y la OBRA (d) aborda las regulaciones de los hogares de ancianos.

9. Respuesta correcta: b) Ninguna. Los CNA no pueden delegar.

- Justificación: Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) trabajan bajo la supervisión de enfermeras tituladas, pero no pueden delegar tareas a otros. Carecen de autoridad para asignar tareas ni supervisar a otros profesionales sanitarios.

10. Respuesta correcta: b) Ayuda a mantener los conocimientos y habilidades actuales.

- Justificación: La formación continua mantiene a los auxiliares de enfermería certificados (CNA) al día con las mejores prácticas y mantiene su competencia. Si bien algunos estados la exigen (a), no todos la exigen. No garantiza aumentos salariales (c) y su valor va más allá del ascenso (d).

11. Respuesta correcta: c) Informar de la negativa a la enfermera.

- Justificación: Los pacientes tienen derecho a rechazar la atención. Los auxiliares

de enfermería certificados (CNA) deben respetar esta decisión e informarla para su documentación. Forzar el cumplimiento (a) viola los derechos del paciente, omitir la atención (b) descuidar sus deberes y regresar sin permiso (d) es una falta de respeto a la autonomía.

12. Respuesta correcta: c) RN

- Justificación: Las enfermeras tituladas desarrollan y modifican planes de atención de enfermería con base en sus habilidades de evaluación y diagnóstico de enfermería. Las auxiliares de enfermería certificadas (a) y las enfermeras prácticas con licencia (b) trabajan con estos planes, mientras que los médicos (d) crean planes de tratamiento médico.

13. Respuesta correcta: c) Mantener las conversaciones centradas en las necesidades del paciente.

- Justificación: Los límites profesionales exigen que las interacciones se centren en el paciente. Compartir información de contacto (a), hablar de problemas personales (b) y aceptar regalos (d) violan los límites profesionales.

14. Respuesta correcta: c) Informarlo al supervisor inmediatamente.

- Justificación: La sospecha de abuso debe denunciarse de inmediato a través de los canales adecuados. La confrontación directa (a) puede agravar la situación, ignorarla (b) facilita el abuso y esperar (d) permite que el daño potencial continúe.

15. Respuesta correcta: b) Brindar atención

directa al paciente.

- Justificación: La función principal del auxiliar de enfermería certificado (CNA) es la atención directa al paciente, incluyendo las actividades de la vida diaria (AVD) y las tareas básicas de enfermería. Los CNA no pueden diagnosticar (a), crear planes de tratamiento (c) ni supervisar al personal (d), ya que estas funciones exceden su ámbito de competencia.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Este capítulo sentó las bases para comprender el rol del auxiliar de enfermería certificado (CNA) en el ámbito sanitario. Los puntos clave incluyen:

- Los CNA son miembros vitales del equipo de atención médica interdisciplinario
- El alcance de la práctica define los límites legales para las tareas de la CNA
- Los límites profesionales protegen tanto a los pacientes como a los trabajadores de la salud
- La cadena de mando garantiza la comunicación adecuada y la resolución de problemas.
- La documentación precisa y la presentación de informes oportunos son responsabilidades fundamentales
- La educación continua mantiene la competencia y hace avanzar las carreras

Comprender estos conceptos ayuda a los auxiliares de enfermería certificados (CNA) a brindar una atención segura y eficaz, trabajando en colaboración con otros profesionales de la salud. Recuerde que, si bien los CNA tienen limitaciones específicas, su rol de atención directa al paciente los hace esenciales para una atención médica de calidad.

CAPÍTULO 2: COMUNICACIÓN Y HABILIDADES INTERPERSONALES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Identificar los componentes de una comunicación eficaz
- Demostrar técnicas de comunicación terapéutica
- Reconocer y superar las barreras de comunicación
- Comprender las consideraciones culturales en la comunicación sanitaria.
- Aplicar una adecuada comunicación telefónica y documental
- Utilice una comunicación eficaz con poblaciones especiales

CONCEPTOS CLAVE

Componentes de la comunicación

La comunicación eficaz implica la colaboración de múltiples componentes para transmitir el significado. Comprender cada componente ayuda a los auxiliares de enfermería certificados (CNA) a comunicarse de forma más eficaz con los pacientes, las familias y los miembros del equipo.

Comunicación verbal

- **Palabras:** El idioma real hablado o escrito utilizado
- **Tono:** Cómo se dice algo (amable, duro, afectuoso, impaciente)
- **Volumen:** Volumen o suavidad del habla
- **Tasa:** Velocidad del habla (rápida, lenta, moderada)
- **Claridad:** Qué tan claramente se pronuncian las palabras

Comunicación no verbal (comprende aproximadamente el 80% de la comunicación)

- **Expresiones faciales:** Sonrisas, ceños fruncidos, cejas levantadas.
- **Lenguaje corporal:** Postura, posicionamiento, movimientos
- **Gestos:** Movimientos de la mano, señalar, saludar.
- **Contacto visual:** Mirada directa, apartar la mirada, evitar los ojos.
- **Tocar:** Toque terapéutico, palmadita reconfortante, apretón de manos
- **Espacio personal:** Se mantiene la distancia física

- **Apariencia:** Aseo, vestimenta, higiene

Técnicas de comunicación terapéutica

La comunicación terapéutica promueve la sanación y ayuda a construir relaciones de confianza con los pacientes. Estas técnicas deben practicarse y perfeccionarse a lo largo de la carrera profesional.

Escucha activa

- Preste toda su atención al orador
- Mantener un contacto visual apropiado
- Asiente y usa señales verbales ("Ya veo", "Continúa")
- Evite interrumpir
- Haga preguntas aclaratorias
- Resume lo que escuchaste

Preguntas abiertas

- Fomentar respuestas detalladas
- Empieza con "qué", "cómo" o "cuéntame sobre".
- Ejemplos:
 - ¿Cómo te sientes hoy?
 - ¿Qué preocupaciones tienes?
 - "Cuéntame sobre tu dolor"

Reflexión

- Repetir o reformular las declaraciones del paciente
- Muestra comprensión y fomenta la elaboración.
- Ejemplo:
 - Paciente: "Estoy preocupado por mi cirugía"
 - CNA: "¿Se siente ansioso por el próximo procedimiento?"

Empatía

- Reconocer y validar los sentimientos
- Mostrar comprensión sin juzgar
- Ejemplo: "Debe ser difícil estar lejos de tu familia"

Clarificación

- Asegúrese de una comprensión precisa
- Solicite más información cuando sea necesario
- Ejemplo: "Cuando dices que el dolor es intenso, ¿puedes calificarlo en una escala del 1 al 10?"

Silencio

- Permitir pausas para el procesamiento del paciente
- No te apresures a llenar los momentos de tranquilidad
- Da tiempo a los pacientes para formular pensamientos.

Resumiendo

- Revisar los puntos principales de la conversación
- Garantiza el entendimiento mutuo
- Ejemplo: "¿Tiene un dolor agudo en el lado izquierdo que empeora cuando respira profundamente?"

Barreras de comunicación

Reconocer y abordar las barreras de comunicación es esencial para una atención eficaz al paciente. Entre las barreras comunes se incluyen:

Barreras físicas

- Discapacidades auditivas
- Problemas de visión
- Dificultades del habla

- Ruido ambiental
- Distancia física

Soluciones:

- Mira a la persona cuando hablas
- Asegúrese de que haya una iluminación adecuada
- Reducir el ruido de fondo
- Utilice dispositivos de asistencia
- Escriba información clave si es necesario

Barreras del idioma

- Diferentes idiomas primarios
- dominio limitado del inglés
- Confusión en la terminología médica
- dialectos regionales

Soluciones:

- Utilice intérpretes profesionales
- Habla despacio y con claridad
- Evite la jerga médica
- Utilice ayudas visuales
- Verificar la comprensión

Barreras culturales

- Diferentes estilos de comunicación
- Diferentes conceptos sobre el espacio personal
- Preferencias de contacto visual
- Límites táctiles
- Diferencias de orientación temporal

Soluciones:

- Aprenda sobre diferentes culturas

- Preguntar sobre preferencias
- Respetar las normas culturales
- Utilice enlaces culturales
- Evite suposiciones

Barreras psicológicas

- Miedo y ansiedad
- Depresión
- Ira o frustración
- Deterioros cognitivos
- Experiencias traumáticas pasadas

Soluciones:

- Mantén la calma y la paciencia
- Reconocer las emociones
- Proporcionar tranquilidad
- Permitir tiempo extra
- Involucrar a las personas de apoyo

Barreras fisiológicas

- Dolor o malestar
- Efectos de los medicamentos
- Fatiga
- Síntomas de la enfermedad
- Cambios relacionados con la edad

Soluciones:

- Abordar primero las necesidades de comodidad
- Elija el momento óptimo
- Mantenga las interacciones breves si es necesario
- Ajustar el enfoque según la condición
- Sea paciente y flexible

Competencia cultural en la comunicación

Los profesionales de la salud deben ser culturalmente sensibles para brindar una atención adecuada a poblaciones diversas. La competencia cultural implica:

Comprensión de las variables culturales

1. Patrones de comunicación

- Comunicación directa vs. indirecta
- Discurso formal vs. informal
- Interpretación del silencio
- Narración versus hechos

2. Espacio personal

- Distancia íntima (0-18 pulgadas)
- Distancia personal (18 pulgadas-4 pies)
- Distancia social (de 4 a 12 pies)
- Distanciamiento público (más de 12 pies)

3. Preferencias táctiles

- Algunas culturas fomentan el contacto físico
- Otros lo consideran invasivo
- Consideraciones de género
- Restricciones religiosas

4. Contacto visual

- Signo de respeto en algunas culturas
- Falta de respeto hacia los demás
- Diferencias de género
- Consideraciones de autoridad

5. Orientación temporal

- Centrado en el presente vs. centrado en el

futuro

- La importancia de la puntualidad
- Flexibilidad de programación
- Preferencias de planificación

Brindar atención culturalmente sensible

- Pregunte sobre las preferencias culturales
- Evite los estereotipos
- Respetar las prácticas religiosas
- Respetar las restricciones dietéticas
- Incluir a la familia según corresponda
- Utilizar recursos culturales

Situaciones especiales de comunicación

Comunicación con pacientes con problemas de audición

- Enfrentar a la persona directamente
- Mantén tu boca visible
- Habla claro sin gritar
- Utilice gestos y señales visuales
- Escribe información importante
- Asegúrese de que los audífonos funcionen
- Utilice intérpretes certificados para lenguaje de señas

Comunicación con pacientes con discapacidad visual

- Identifíquese al ingresar
- Anuncia cuando te vas
- Describe lo que estás haciendo
- Utilice las posiciones del reloj para las ubicaciones
- Pregunte antes de brindar orientación física
- Mantener el entorno organizado
- Utilice descripciones verbales

Comunicación con pacientes afásicos

- Sea paciente y comprensivo
- Utilice frases sencillas y cortas
- Permitir tiempo de respuesta adicional
- Utilice gestos e imágenes
- Evite terminar sus frases
- Esté atento a las señales no verbales
- Involucrar a la terapia del habla

Comunicación con pacientes confundidos o desorientados

- Mantén la calma y la tranquilidad
- Utilice un lenguaje sencillo y concreto
- Reorientar según sea necesario
- Evite discutir o corregir
- Redirigir cuando sea apropiado
- Mantener la rutina
- Garantizar la seguridad

Cómo comunicarse con pacientes enojados o agresivos

- Mantén la calma y sé profesional
- Escuchar las preocupaciones
- Reconocer los sentimientos
- Establezca límites claros
- Mantener una distancia segura
- Obtenga ayuda si es necesario
- Documentar incidentes

Comunicación profesional

Comunicación telefónica

- Responda con prontitud y profesionalidad
- Identifícate y la unidad

- Hablar con claridad
- Toma mensajes precisos
- Proteger la privacidad del paciente
- Siga los protocolos de las instalaciones

Comunicación en equipo

- Utilice el formato SBAR para informar:
 - **S**situación: ¿Qué está pasando?
 - **B**Antecedentes: Historia relevante
 - **A**Evaluación: Sus observaciones
 - **R**Recomendación: Acciones sugeridas

Comunicación de documentación

- Escriba legiblemente
- Utilice abreviaturas aprobadas
- Sea objetivo y factual
- Registrar tiempos exactos
- Firmar todas las entradas
- Informar antes de documentar

Comunicación de informes de turnos

- Sea conciso pero minucioso
- Incluir cambios significativos
- Mencione necesidades especiales
- Discutir las preocupaciones de seguridad
- Haga preguntas aclaratorias
- Tomar apuntes

TÉRMINOS CLAVE

Escucha activa: Concentrarse completamente en un orador, comprenderlo y responderle.

Afasia: Pérdida de la capacidad de comprender o expresar el habla.

Lenguaje corporal: Comunicación no verbal a través de comportamientos físicos

Competencia cultural: Capacidad para interactuar eficazmente con personas de diferentes culturas.

Empatía: Comprender y compartir los sentimientos del otro.

Comunicación no verbal: Transmitir mensajes sin palabras

Informe: Una relación armoniosa marcada por el entendimiento mutuo

SBAR: Herramienta de comunicación estandarizada (Situación, Antecedentes, Evaluación, Recomendación)

Comunicación terapéutica: Comunicación con propósito que promueve la curación y el bienestar.

Comunicación verbal: Información transmitida a través de palabras habladas o escritas.

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. ¿Qué porcentaje de la comunicación es típicamente no verbal? a) 20% b) 50% c) 80% d) 95%
2. Al comunicarse con un paciente con problemas de audición, debe: a) Gritar para asegurarse de que lo escuchen b) Mirarlo directamente y hablar con claridad c) Utilizar únicamente comunicación escrita d) Evitar el contacto visual
3. El mejor tipo de pregunta para animar a un paciente a compartir sus sentimientos es: a) Pregunta cerrada b) Pregunta capciosa c) Pregunta abierta d) Pregunta de sí/no
4. Cuando un paciente dice "Estoy aterrorizado por los resultados de mi prueba", la respuesta terapéutica sería: a) "No te preocupes, todo estará bien" b) "Pareces ansioso por recibir los resultados de tu prueba" c) "El médico sabe lo que hace" d) "Mi tía se hizo la misma prueba y estuvo bien"
5. La escucha activa implica todo lo siguiente EXCEPTO: a) Mantener el contacto visual b) Planificar su respuesta mientras hablan c) Hacer preguntas aclaratorias d) Resumir lo que escuchó
6. Al utilizar un intérprete, usted debe: a) Hablar

- directamente con el intérprete b) Usar oraciones largas y complejas c) Mirar y hablar con el paciente d) Salir de la habitación para tener privacidad
7. Un paciente de otra cultura se niega a hacer contacto visual. Esto puede indicar: a) Miente, b) Está deprimido, c) Respeto cultural, d) Problemas de audición.
8. La 'S' en la comunicación SBAR significa: a) Resumen b) Situación c) Seguridad d) Síntomas
9. Al comunicarse con un paciente enojado, primero debe: a) Llamar a seguridad inmediatamente b) Argumentar su punto c) Mantener la calma y escuchar d) Salir de la habitación
10. El toque terapéutico es apropiado en todas las situaciones EXCEPTO: a) Cuando se consuela a un paciente que llora b) Cuando un paciente solicita no ser tocado c) Durante procedimientos de atención de rutina d) Cuando la cultura lo permite
11. ¿Qué acción demuestra empatía? a) "Sé exactamente cómo te sientes" b) "Esto debe ser muy difícil para ti" c) "No deberías sentirte así" d) "Tuve el mismo problema el año pasado"
12. Al documentar, los CNA deben: a) Incluir opiniones personales b) Usar abreviaturas creativas c) Registrar observaciones objetivas d) Esperar hasta el final del turno

13. El espacio personal en la zona íntima es: a) 0-18 pulgadas b) 18 pulgadas-4 pies c) 4-12 pies d) Más de 12 pies
14. Cuando un paciente con afasia tiene dificultades para hablar, usted debe: a) Terminar sus frases b) Hablar más alto c) Ser paciente y comprensivo d) Evitar la comunicación
15. ¿Cuál es una barrera para una comunicación efectiva? a) Escucha activa b) Ruido ambiental c) Contacto visual d) Preguntas abiertas
16. La mejor manera de verificar que un paciente comprende las instrucciones es: a) Preguntar "¿Entiende?" b) Pedirle que lo demuestre o lo repita c) Asumir que entiende si asiente d) Dar instrucciones escritas únicamente
17. Al ingresar a la habitación de un paciente con discapacidad visual, primero debe: a) Tocar para hacerle saber que está allí b) Encender luces brillantes c) Anunciarse verbalmente d) Permanecer en silencio para no asustarlo
18. La competencia cultural requiere: a) Tratar a todos exactamente igual b) Conocer todo sobre todas las culturas c) Respetar las diferencias culturales individuales d) Evitar los temas culturales
19. La reflexión como técnica de comunicación implica: a) Pensar en su día b) Repetir o reformular las declaraciones del paciente c) Usar espejos para hacer demostraciones d)

Evitar temas difíciles

20. Al comunicarse con un paciente confundido, evite: a) Usar un lenguaje simple b) Discutir o corregirlo c) Mantener la rutina d) Brindar tranquilidad

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: c) 80%

- Justificación: Las investigaciones demuestran que aproximadamente el 80 % de la comunicación es no verbal, incluyendo las expresiones faciales, el lenguaje corporal, el tono de voz y los gestos. Esto resalta la importancia de estar atento a las señales no verbales en la atención al paciente.

2. Respuesta correcta: b) Míralos directamente y háblales con claridad.

- Justificación: Estar de frente a pacientes con discapacidad auditiva les permite ver sus labios y expresiones faciales, lo que facilita la comprensión. Gritar (a) distorsiona el habla, la comunicación escrita (c) resulta poco práctica y evitar el contacto visual (d) dificulta la comunicación.

3. Respuesta correcta: c) Pregunta abierta

- Justificación: Las preguntas abiertas fomentan respuestas detalladas y permiten a los pacientes expresar libremente sus sentimientos. Las preguntas cerradas (a), las preguntas inductivas (b) y las preguntas de sí/no (d) limitan las respuestas del paciente y pueden pasar por alto información importante.

4. Respuesta correcta: b) "Pareces ansioso por

recibir los resultados de tu prueba"

- Justificación: Esta respuesta utiliza la reflexión para reconocer los sentimientos del paciente sin desestimarlos. Decir "no se preocupe" (a) minimiza los sentimientos, centrándose en el médico (c) cambia de tema y las historias personales (d) desvían la atención del paciente.

5. Respuesta correcta: b) Planificar tu respuesta mientras hablan

- Justificación: La escucha activa requiere atención plena al hablante. Planificar las respuestas mientras habla implica no escuchar con atención. El contacto visual (a), las preguntas aclaratorias (c) y el resumen (d) son componentes de la escucha activa.

6. Respuesta correcta: c) Mirar y hablar con el paciente.

- Justificación: Dirijase siempre directamente al paciente, manteniendo la relación profesional-paciente. El intérprete es una herramienta de comunicación, no el centro de la conversación. Hablar con el intérprete (a) o irse (d) rompe esta relación.

7. Respuesta correcta: c) Respeto cultural

- Justificación: Muchas culturas consideran irrespetuoso el contacto visual directo con las figuras de autoridad. Suponer mentiras (a), depresión (b) o problemas de audición (d) sin considerar factores culturales puede generar malentendidos y una atención deficiente.

8. Respuesta correcta: b) Situación

- Justificación: SBAR significa Situación, Antecedentes, Evaluación y Recomendación. Es un marco de comunicación estandarizado utilizado en el ámbito sanitario para garantizar una transmisión de información clara y completa.

9. Respuesta correcta: c) Mantener la calma y escuchar.

- Justificación: Mantener la calma y escuchar ayuda a reducir la tensión y a comprender el origen del enojo. Llamar primero a seguridad (a) puede agravar la situación, discutir (b) aumenta el conflicto y marcharse (d) descuida las necesidades del paciente.

10. Respuesta correcta: b) Cuando un paciente solicita no ser tocado

- Justificación: Las preferencias y los límites del paciente deben respetarse siempre. Si un paciente solicita que no se le toque, esto prevalece sobre otras consideraciones. El toque terapéutico es apropiado en otras situaciones cuando sea culturalmente aceptable.

11. Respuesta correcta: b) "Esto debe ser muy difícil para ti"

- Justificación: Esta respuesta reconoce los sentimientos del paciente sin pretender comprender plenamente su experiencia única. Decir que se sabe exactamente cómo se siente (a) o compartir experiencias personales (d) desvía la atención del paciente.

12. Respuesta correcta: c) Registrar

observaciones objetivas

- Justificación: La documentación debe ser objetiva y veraz. Las opiniones personales (a) son inapropiadas; las abreviaturas no estándar (b) causan confusión y la documentación tardía (d) conlleva el riesgo de olvidar detalles importantes.

13. Respuesta correcta: a) 0-18 pulgadas

- Justificación: El espacio íntimo (de 0 a 45 cm) se reserva para las relaciones personales cercanas y la atención médica necesaria. Comprender las zonas de espacio ayuda a mantener límites profesionales adecuados a la vez que se brinda la atención necesaria.

14. Respuesta correcta: c) Ser paciente y solidario.

- Justificación: Los pacientes con afasia necesitan paciencia y apoyo para comunicarse. Terminar las frases (a) les resulta frustrante, hablar más alto (b) no les ayuda con la afasia y evitar la comunicación (d) los aísla.

15. Respuesta correcta: b) Ruido ambiental

- Justificación: El ruido ambiental constituye una barrera física para la comunicación. La escucha activa (a), el contacto visual (c) y las preguntas abiertas (d) facilitan, en lugar de obstaculizar, la comunicación eficaz.

16. Respuesta correcta: b) Pídales que lo demuestren o lo repitan.

- Justificación: La relectura o la demostración confirman la comprensión mejor que la

confirmación verbal. Los pacientes pueden decir "sí" (a) o asentir (c) sin comprender realmente. Las instrucciones escritas por sí solas (d) no verifican la comprensión.

17. Respuesta correcta: c) Anunciarse verbalmente

- o Justificación: Identifíquese siempre verbalmente ante pacientes con discapacidad visual antes de acercarse. El contacto inesperado (a) puede sobresaltarlos, las luces brillantes (b) no alivian la ceguera, y permanecer en silencio (d) los hace inconscientes de su presencia.

18. Respuesta correcta: c) Respetar las diferencias culturales individuales

- o Justificación: La competencia cultural implica respetar y adaptarse a las diferencias individuales, no tratar a todos por igual (a). Es imposible conocer todo sobre todas las culturas (b), y evitar temas culturales (d) impide una atención culturalmente sensible.

19. Respuesta correcta: b) Repetir o reformular las declaraciones del paciente.

- o Justificación: La reflexión es una técnica de comunicación terapéutica en la que se repite o reformula lo que dicen los pacientes para demostrar comprensión y fomentar la elaboración. No se trata de reflexión personal (a), espejos (c) ni evasión (d).

20. Respuesta correcta: b) Argumentándolos o corrigiéndolos.

- o Justificación: Discutir con pacientes

confundidos aumenta la agitación y no mejora la orientación. El lenguaje sencillo (a), la rutina (c) y la tranquilidad (d) son estrategias útiles para comunicarse con pacientes confundidos.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

La comunicación eficaz es fundamental para una atención de calidad al paciente. Este capítulo abordó:

- La comunicación consta de componentes verbales (20%) y no verbales (80%).
- Las técnicas de comunicación terapéutica incluyen la escucha activa, las preguntas abiertas, la reflexión y la empatía.
- Las barreras comunes incluyen factores físicos, lingüísticos, culturales, psicológicos y fisiológicos.
- La competencia cultural requiere comprender y respetar diversos estilos de comunicación.
- Las poblaciones especiales requieren enfoques de comunicación adaptados
- La comunicación profesional utiliza herramientas estandarizadas como SBAR para mayor claridad.
- La documentación debe ser objetiva, oportuna y veraz.

Dominar estas habilidades de comunicación permite a los auxiliares de enfermería certificados (CNA) construir relaciones terapéuticas, transmitir información con precisión y brindar atención culturalmente sensible. Recuerde que la comunicación eficaz es una habilidad que mejora con la práctica y el esfuerzo consciente.

CAPÍTULO 3: CONTROL DE INFECCIONES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Comprender la cadena de infección y cómo romperla
- Identificar diferentes tipos de microorganismos e infecciones.
- Demostrar técnicas adecuadas de higiene de manos.
- Aplicar precauciones estándar en toda la atención al paciente.
- Implementar precauciones basadas en la transmisión de manera adecuada
- Utilice correctamente el equipo de protección personal (EPP)
- Comprender los procedimientos de esterilización y desinfección.

CONCEPTOS CLAVE

Entendiendo los microorganismos

Los microorganismos son diminutos organismos vivos que solo se pueden observar con un microscopio. Si bien muchos son inofensivos o beneficiosos, algunos pueden causar infecciones. El personal sanitario debe comprender los diferentes tipos de microorganismos para prevenir la transmisión.

Tipos de microorganismos

1. bacterias

- organismos unicelulares
- Puede reproducirse rápidamente
- Ejemplos: Staphylococcus aureus, E. coli, Streptococcus
- Tratado con antibióticos
- Puede desarrollar resistencia a los antibióticos.

2. Virus

- Más pequeño que las bacterias
- Necesita un huésped vivo para reproducirse
- Ejemplos: influenza, VIH, hepatitis, COVID-19
- Tratado con antivirales (eficacia limitada)
- Prevenido por vacunas

3. Hongos

- Incluye levaduras y mohos.
- Prosperan en ambientes cálidos y húmedos.

- Ejemplos: Candida (infecciones por hongos), tiña
- Tratado con antifúngicos
- Común en pacientes inmunodeprimidos

4. Protozoos

- Parásitos unicelulares
- A menudo se propaga a través del agua contaminada.
- Ejemplos: Giardia, malaria
- Tratado con fármacos antiparasitarios específicos

5. Priones

- Proteínas infecciosas
- Causa enfermedades cerebrales degenerativas
- Ejemplos: enfermedad de Creutzfeldt-Jakob
- Sin tratamiento actual
- Requiere esterilización especial

La cadena de infección

Comprender la cadena de infección ayuda a los trabajadores de la salud a prevenir la transmisión de enfermedades al romper cualquier eslabón de la cadena.

Seis eslabones de la cadena:

1. Agente infeccioso (patógeno)

- El microorganismo causante de la enfermedad
- Romper este vínculo: Limpieza y desinfección adecuadas

2. Embalse (Fuente)

- Dónde viven y se multiplican los patógenos
- Pueden ser humanos, animales, alimentos, agua, superficies.
- Romper este vínculo: Limpieza ambiental, manipulación adecuada de alimentos

3. Portal de salida

- Cómo los patógenos abandonan el reservorio
- Ejemplos: secreciones respiratorias, sangre, heces, orina.
- Romper este vínculo: Cubrir la tos, eliminación adecuada de residuos

4. Modo de transmisión

- Cómo se propagan los patógenos
- Tipos:
 - Contacto (directo/indirecto)
 - Gotita
 - Aerotransportado
 - Transmitida por vectores
- Romper este vínculo: Higiene de manos, EPI, aislamiento

5. Portal de entrada

- Cómo los patógenos entran en un nuevo huésped
- Ejemplos: Roturas en la piel, mucosas, vías respiratorias.
- Romper este vínculo: Piel intacta, EPI, cuidado de heridas

6. Huésped susceptible

- Persona que puede desarrollar infección
- Factores: Edad, estado inmunológico, enfermedad crónica.
- Romper este vínculo: Vacunas, buena

alimentación, descanso

Higiene de manos

La higiene de manos es la forma más importante de prevenir la transmisión de infecciones. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) deben dominar tanto el lavado de manos como el uso de desinfectante de manos.

Técnica de lavado de manos

1. Quítese las joyas (excepto el anillo de bodas sencillo)
2. Abra el agua tibia
3. Manos y muñecas mojadas
4. Aplicar jabón
5. Enjabonar y frotar durante al menos 20 segundos:
 - palmas juntas
 - Dorso de cada mano
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
 - Muñecas
6. Enjuague bien con agua corriente.
7. Secar con toalla de papel
8. Use una toalla de papel para cerrar el grifo.
9. Desechar la toalla

Cuándo lavarse las manos

- Antes y después del contacto con el paciente
- Antes de ponerse los guantes
- Después de quitarse los guantes
- Antes de comer o manipular alimentos
- Después de usar el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

- Cuando esté visiblemente sucio
- Después de manipular artículos contaminados

Desinfectante de manos a base de alcohol

- Úselo cuando las manos no estén visiblemente sucias.
- Aplicar suficiente para cubrir todas las superficies.
- Frótese las manos hasta que se sequen (15-20 segundos)
- No enjuague ni limpie

Cuando el desinfectante de manos NO es efectivo

- Manos visiblemente sucias
- Después de atender a pacientes con C. difficile
- Después de atender a pacientes con norovirus
- Antes de comer
- Después de usar el baño

Precauciones estándar

Las precauciones estándar son prácticas de control de infecciones que se aplican a todos los pacientes, independientemente del diagnóstico o estado de infección. Protegen tanto al personal sanitario como a los pacientes.

Componentes clave:

1. Higiene de manos

- Antes y después del contacto con el paciente
- Después del contacto con fluidos corporales
- Después de tocar el entorno del paciente

2. Equipo de protección individual (EPI)

- Guantes para contacto con fluidos corporales

- Batas para riesgo de salpicaduras
- Mascarillas para protección contra gotas
- Protección ocular ante riesgo de salpicaduras

3. Higiene respiratoria

- Cubrirse la boca al toser y estornudar
- Deseche los pañuelos de forma adecuada
- Realizar la higiene de manos
- Use mascarilla si tose

4. Prácticas de inyección seguras

- Nunca vuelva a tapar las agujas
- Desechar en contenedores para objetos punzantes
- Una aguja, un paciente, una vez

5. Limpieza ambiental

- Limpiar y desinfectar superficies
- Cambiar la ropa de cama entre pacientes
- Eliminación adecuada de residuos

6. Colocación del paciente

- Habitación privada para pacientes que contaminan el ambiente.
- Cohorte de pacientes con la misma infección

Precauciones basadas en la transmisión

Se utiliza además de las precauciones estándar para pacientes con infecciones confirmadas o sospechadas. Existen tres tipos:

Precauciones de contacto

- **Utilizado para:** SARM, ERV, C. difficile, sarna, impétigo

- **Requisitos:**
 - Habitación privada (o cohorte)
 - Guantes y bata para todo contacto con el paciente.
 - Equipo dedicado
 - La higiene de las manos es fundamental
- **Puntos clave:** Tipo de aislamiento más común

Precauciones con las gotas

- **Utilizado para:** Gripe, tos ferina, paperas, meningitis
- **Requisitos:**
 - Habitación privada
 - Mascarilla a menos de 3 pies del paciente
 - El paciente usa mascarilla durante el transporte
- **Puntos clave:** Las gotas viajan de 3 a 6 pies

Precauciones en el aire

- **Utilizado para:** Tuberculosis, sarampión, varicela, COVID-19
- **Requisitos:**
 - Sala de presión negativa
 - Respirador N95 (probado por ajuste)
 - La puerta debe permanecer cerrada
 - El paciente usa mascarilla quirúrgica durante el transporte.
- **Puntos clave:** Las partículas permanecen suspendidas en el aire.

Equipo de protección individual (EPI)

El uso adecuado de EPP protege a los trabajadores de la salud de la exposición a materiales infecciosos.

Tipos de EPP:

1. Guantes

- Elija la talla adecuada
- Cambio entre pacientes
- Nunca lavar ni reutilizar
- Quitar si está roto

2. Vestidos

- Cubre el torso y los brazos
- Atar de forma segura
- Retirar si está sucio
- Desechables o reutilizables

3. Máscaras

- Cubrirse la nariz y la boca
- Lazos seguros o elásticos
- No toques el frente
- Cambiar si está húmedo

4. Protección para los ojos

- Gafas protectoras o protectores faciales
- La protección lateral es importante
- Limpiar entre usos
- Las gafas personales son insuficientes

5. Respiradores N95

- Requerir prueba de ajuste
- Verifique el sello antes de ingresar a la habitación
- Se necesita formación especial
- Un solo uso

Colocación del EPP: orden correcto:

1. Realizar la higiene de manos
2. Vestido
3. Mascarilla/respirador
4. Gafas protectoras/protector facial
5. Guantes (sobre los puños de la bata)

Quitarse el EPP: orden correcto:

1. Guantes
2. Gafas protectoras/protector facial
3. Vestido
4. Mascarilla/respirador
5. Realizar la higiene de manos

Principios clave del EPP:

- Retirar en el área designada
- Evite contaminarse
- Desechar en un recipiente adecuado
- Realizar la higiene de manos inmediatamente

Infecciones asociadas a la atención médica (IAAS)

Las IRAS son infecciones que los pacientes contraen al recibir atención médica. Los tipos más comunes incluyen:

Infecciones del tracto urinario asociadas al catéter (ITUAC)

- Las infecciones asociadas a la atención médica más comunes
- Prevención:
 - Insertar sólo cuando sea necesario
 - Mantener el sistema cerrado
 - Mantenga la bolsa debajo de la vejiga
 - Vacíe la bolsa regularmente
 - Realizar el cuidado perineal diariamente

- Eliminar lo antes posible

Infecciones del torrente sanguíneo asociadas a la vía central (CLABSI)

- Infecciones graves por vías intravenosas
- Prevención:
 - Higiene de manos antes de manipular
 - Mantenga el vendaje limpio y seco.
 - Informar sobre signos de infección
 - Nunca te desconectes innecesariamente

Infecciones del sitio quirúrgico (ISQ)

- Infecciones en incisiones quirúrgicas
- Prevención:
 - Mantenga las incisiones limpias y secas.
 - Vigilar los signos de infección
 - Siga los protocolos de cuidado de heridas
 - Informar sobre drenaje o enrojecimiento

Eventos asociados al ventilador (EAV)

- Infecciones pulmonares en pacientes ventilados
- Prevención:
 - Eleve la cabecera de la cama entre 30 y 45 grados
 - Cuidado bucal cada 2-4 horas
 - Succionar solo cuando sea necesario
 - Higiene de manos antes del cuidado

Limpieza y desinfección

La limpieza y desinfección adecuadas previenen la transmisión de patógenos a través del medio ambiente.

Definiciones:

- **Limpieza:** Eliminar la suciedad y los residuos visibles
- **Desinfección:** Matar la mayoría de los patógenos
- **Esterilización:** Matando todos los microorganismos

Principios de limpieza:

- Limpiar del más limpio al más sucio
- Trabajar de arriba a abajo
- Utilice fricción al limpiar
- Permita el tiempo de contacto adecuado para los desinfectantes
- Cambie los paños de limpieza con frecuencia
- Nunca sumerjas los paños dos veces

Niveles de desinfección:

1. **Nivel bajo:** Mata la mayoría de las bacterias y algunos virus.
 - Se utiliza para: pisos, muebles, tensiómetros.
2. **Nivel intermedio:** Mata bacterias, la mayoría de los virus y hongos.
 - Se utiliza para: Superficies contaminadas con sangre.
3. **De alto nivel:** Mata todos los microorganismos excepto algunas esporas.
 - Se utiliza para: equipos respiratorios, endoscopios.

TÉRMINOS CLAVE

Asepsia: Ausencia de microorganismos causantes de enfermedades

Antimicrobiano: Agente que mata o inhibe microorganismos.

Colonización: Presencia de microorganismos sin síntomas

Contaminación: Presencia de microorganismos en superficies u objetos

Desinfección: Proceso de eliminación de la mayoría de los organismos patógenos.

Combustible: Objeto inanimado que puede albergar y transmitir patógenos.

Infección asociada a la atención médica (IAAS): Infección adquirida durante la atención médica

Patógeno: Microorganismo causante de enfermedades

Equipo de protección individual (EPI): Barreras usadas para prevenir la exposición.

Precauciones estándar: Control básico de infecciones para todos los pacientes

Esterilización: Eliminación completa de todos los microorganismos.

Precauciones basadas en la transmisión: Medidas de aislamiento adicionales para infecciones específicas

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. La forma más importante de prevenir la transmisión de infecciones es: a) Usar guantes b) Higiene de manos c) Precauciones de aislamiento d) Antibióticos
2. ¿Qué eslabón de la cadena de infección rompen principalmente los guantes? a) Agente infeccioso b) Reservorio c) Modo de transmisión d) Huésped susceptible
3. ¿Cuándo se debe usar agua y jabón en lugar de desinfectante de manos a base de alcohol? a) Entre cada paciente b) Cuando las manos estén visiblemente sucias c) Antes de almorzar d) Después de quitarse los guantes
4. ¿Qué tipo de precauciones requiere un paciente con SARM? a) Solo estándar b) Gotas c) Transmisión aérea d) Contacto
5. El orden correcto para colocarse el EPP es: a) Guantes, bata, mascarilla, gafas protectoras b) Bata, mascarilla, gafas protectoras, guantes c) Mascarilla, bata, guantes, gafas protectoras d) Gafas protectoras, mascarilla, bata, guantes
6. ¿Qué tan lejos pueden viajar las gotas de una tos o un estornudo? a) 1-2 pies b) 3-6 pies c) 10-12 pies d) Más de 20 pies
7. ¿Qué infección requiere precauciones contra la

- transmisión aérea? a) SARM b) Influenza c) Tuberculosis d) Hepatitis B
8. El primer paso para quitarse el EPP es quitarse:
a) Mascarilla b) Guantes c) Bata d) Gafas protectoras
9. Se deben utilizar las precauciones estándar:
a) Solo con pacientes infectados b) Solo cuando haya sangre visible c) Con todos los pacientes en todo momento d) Solo en habitaciones de aislamiento
10. ¿Qué tipo de microorganismo se trata con antibióticos? a) Virus b) Bacterias c) Hongos d) Priones
11. Para prevenir las infecciones urinarias asociadas al catéter, la bolsa de drenaje debe:
a) Mantenerse al nivel de la cama b) Mantenerse por debajo del nivel de la vejiga c) Vaciar una vez al día d) Cambiarse semanalmente
12. Se requiere un respirador N95 para:
a) Precauciones de contacto b) Precauciones por gotitas c) Precauciones transmitidas por el aire d) Precauciones estándar
13. ¿Cuánto tiempo debes frotar al lavarte las manos? a) 5 segundos b) 10 segundos c) 15 segundos d) 20 segundos
14. ¿Con qué pacientes NO se puede usar desinfectante de manos a base de alcohol? a) Infección por SARM b) Infección por C. difficile c) Influenza d) Neumonía

15. La puerta de entrada en la cadena de infección incluye: a) Tos b) Alimentos contaminados c) Piel lastimada d) Superficies sucias
16. ¿Qué EPP se quita por último? a) Guantes b) Bata c) Mascarilla d) Gafas protectoras
17. La limpieza ambiental debe progresar de: a) Áreas sucias a limpias b) Áreas limpias a sucias c) De abajo hacia arriba d) De afuera hacia adentro
18. Un paciente con influenza requiere: a) Precauciones de contacto b) Precauciones por gotitas c) Precauciones por transmisión aérea d) No requiere precauciones especiales
19. La esterilización se diferencia de la desinfección porque: a) Toma menos tiempo b) Mata todos los microorganismos c) Utiliza agua y jabón d) Solo mata bacterias
20. La higiene de manos debe realizarse: a) Solo cuando las manos se vean sucias b) Solo después del contacto con el paciente c) Antes y después del contacto con el paciente d) Solo al salir de la unidad

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) Higiene de manos

- Justificación: La higiene de manos se reconoce como la intervención más importante para prevenir la transmisión de infecciones. Si bien los guantes (a), las precauciones (c) y los antibióticos (d) desempeñan un papel importante, la higiene de manos adecuada es fundamental y de aplicación universal.

2. Respuesta correcta: c) Modo de transmisión

- Justificación: Los guantes crean una barrera que impide la transmisión de patógenos por contacto directo. No afectan al agente infeccioso (a), al reservorio (b) ni a la susceptibilidad del huésped (d), pero interrumpen la vía de transmisión.

3. Respuesta correcta: b) Cuando las manos estén visiblemente sucias

- Justificación: Los desinfectantes a base de alcohol no eliminan la suciedad visible ni la materia orgánica. También es necesario usar agua y jabón después de ir al baño y antes de comer, pero la suciedad visible es el indicador clave mencionado en las directrices.

4. Respuesta correcta: d) Contacto

- Justificación: El SARM (*Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina) se transmite

por contacto directo con heridas infectadas o superficies contaminadas. Las precauciones de contacto previenen eficazmente esta vía de transmisión.

5. Respuesta correcta: b) Bata, mascarilla, gafas protectoras, guantes

- Justificación: Esta secuencia garantiza la máxima protección y previene la contaminación. Los guantes se colocan al final para cubrir los puños de la bata, creando una barrera completa.

6. Respuesta correcta: b) 3-6 pies

- Justificación: Las gotitas respiratorias de la tos y los estornudos suelen viajar de 90 a 180 cm antes de caer a las superficies. Esta distancia determina los protocolos de precaución contra gotitas.

7. Respuesta correcta: c) Tuberculosis

- Justificación: Las bacterias de la tuberculosis pueden permanecer suspendidas en el aire durante períodos prolongados, lo que requiere precauciones contra la transmisión aérea con salas de presión negativa y respiradores N95. El SARM (a) requiere contacto, la influenza (b) requiere gotitas y la hepatitis B (d) requiere precauciones estándar.

8. Respuesta correcta: b) Guantes

- Justificación: Los guantes se quitan primero porque son los más propensos a contaminarse. Esto evita la propagación de patógenos a otros EPI o a usted mismo durante su uso.

9. Respuesta correcta: c) Con todos los pacientes

en todo momento

- Justificación: Las precauciones estándar son la base del control de infecciones y se aplican universalmente, independientemente del diagnóstico o la sospecha de infección. Esto protege tanto a los pacientes como al personal sanitario.

10. Respuesta correcta: b) Bacterias

- Justificación: Los antibióticos atacan específicamente a las bacterias. Los virus (a) necesitan antivirales, los hongos (c) necesitan antifúngicos y los priones (d) no tienen tratamiento actualmente.

11. Respuesta correcta: b) Se mantiene por debajo del nivel de la vejiga.

- Justificación: Mantener la bolsa de drenaje por debajo del nivel de la vejiga previene el reflujo de orina, que podría introducir bacterias en la vejiga. La bolsa debe vaciarse regularmente, no solo a diario.

12. Respuesta correcta: c) Precauciones en el aire

- Justificación: Los respiradores N95 filtran partículas diminutas en el aire y son necesarios para prevenir la transmisión aérea. Las mascarillas quirúrgicas comunes son suficientes para prevenir la propagación por gotitas.

13. Respuesta correcta: d) 20 segundos

- Justificación: Las directrices de los CDC especifican que lavarse las manos durante al menos 20 segundos para eliminar eficazmente

los microorganismos. Este es el momento de cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces.

14. Respuesta correcta: b) Infección por C. difficile

- Justificación: C. difficile forma esporas que el alcohol no puede eliminar. El agua y el jabón eliminan físicamente las esporas. El desinfectante con alcohol es eficaz contra el SARM, la gripe y la mayoría de los microorganismos que causan neumonía.

15. Respuesta correcta: c) Piel rota

- Justificación: La puerta de entrada es el modo en que los patógenos entran en un nuevo huésped. La piel lesionada proporciona acceso directo. La tos (a) es la puerta de salida, mientras que los alimentos (b) y las superficies (d) contaminados son reservorios.

16. Respuesta correcta: c) Máscara

- Justificación: siguiendo la secuencia de retirada adecuada, la mascarilla se quita después de los guantes, las gafas protectoras y la bata para evitar la contaminación facial con otros EPP.

17. Respuesta correcta: b) Limpiar las zonas sucias

- Justificación: Limpiar de limpio a sucio evita la propagación de la contaminación a zonas más limpias. Este principio se aplica tanto a la limpieza de habitaciones como a la atención al paciente.

18. Respuesta correcta: b) Precauciones contra las gotas

- Justificación: La gripe se propaga a través de grandes gotitas respiratorias, por lo que se requieren precauciones contra las gotitas, incluido el uso de mascarillas a menos de 3 pies del paciente.

19. Respuesta correcta: b) Mata todos los microorganismos.

- Justificación: La esterilización elimina todas las formas de vida microbiana, incluidas las esporas, mientras que la desinfección elimina la mayoría de los microorganismos, pero no todos. La esterilización suele requerir más tiempo y utiliza métodos especializados.

20. Respuesta correcta: c) Antes y después del contacto con el paciente

- Justificación: La higiene de manos antes del contacto con el paciente previene la transmisión de microorganismos; después del contacto, previene su propagación a otras personas. Este es un principio fundamental del control de infecciones.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

El control de infecciones es fundamental para la atención segura del paciente. Los conceptos clave de este capítulo incluyen:

- La cadena de infección tiene seis eslabones y romper cualquiera de ellos impide la transmisión.
- La higiene de las manos es la medida de prevención de infecciones más importante.
- Se utilizan precauciones estándar para todos los pacientes, independientemente del diagnóstico.
- Las precauciones basadas en la transmisión (contacto, gotitas, transmisión aérea) complementan las precauciones estándar.
- El uso adecuado del EPP requiere secuencias correctas de colocación y retirada.
- Las infecciones asociadas a la atención médica se pueden prevenir mediante técnicas adecuadas
- La limpieza y desinfección del ambiente previenen la transmisión indirecta

Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) desempeñan un papel crucial en la prevención de infecciones mediante la aplicación constante de estos principios. Recuerde que cada interacción con los pacientes y su entorno es una oportunidad para prevenir o potencialmente propagar infecciones. La vigilancia y el uso de técnicas adecuadas protegen tanto a los pacientes como al personal sanitario.

CAPÍTULO 4: PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD Y EMERGENCIA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Identificar y prevenir riesgos de seguridad comunes en entornos de atención médica
- Demostrar una mecánica corporal adecuada para prevenir lesiones.
- Aplicar estrategias de prevención de caídas
- Responder adecuadamente a diversas emergencias
- Comprender la seguridad contra incendios y los procedimientos RACE/PASS
- Reconocer y responder ante emergencias de asfixia
- Identificar signos de emergencias médicas y respuestas apropiadas

CONCEPTOS CLAVE

Seguridad ambiental

Crear y mantener un entorno seguro es una responsabilidad fundamental del auxiliar de enfermería certificado (CNA). Los riesgos ambientales pueden provocar lesiones tanto a los pacientes como al personal.

Peligros ambientales comunes

1. Pisos mojados

- Causa principal de resbalones y caídas
- Limpie los derrames inmediatamente
- Utilice señales de "Piso mojado"
- Asegúrese de tener una buena iluminación
- Reportar fugas con prontitud

2. Desorden

- Bloquea las salidas de emergencia
- Crea peligro de tropiezo
- Impide el movimiento del equipo
- Mantenga los pasillos despejados
- Devolver el equipo después de su uso

3. Peligros eléctricos

- Cuerdas deshilachadas
- Tomas de corriente sobrecargadas
- Equipos cerca del agua
- Informar sobre equipos dañados
- Nunca utilice equipos defectuosos

4. Mala iluminación

- Aumenta el riesgo de caídas
- Provoca fatiga visual
- Afecta la observación precisa
- Informar sobre bombillas fundidas
- Utilice luces nocturnas

5. Temperaturas extremas

- Puede causar quemaduras o hipotermia.
- Compruebe la temperatura del agua antes de bañarse.
- Monitorizar la temperatura ambiente
- Ajuste según sea necesario para mayor comodidad.

Principios generales de seguridad

- Mantenga las luces de llamada al alcance
- Bloquear ruedas en camas y sillas de ruedas
- Mantenga la cama en la posición más baja cuando no esté atendida
- Utilice las barandillas de la cama de forma adecuada
- Almacenar adecuadamente los materiales peligrosos
- Seguir las políticas de las instalaciones
- Reportar condiciones inseguras inmediatamente

Mecánica corporal

Una mecánica corporal adecuada previene lesiones tanto en auxiliares de enfermería como en pacientes. Las lesiones de espalda son las lesiones laborales más comunes entre los profesionales sanitarios.

Principios de la mecánica corporal adecuada

1. Mantener una amplia base de apoyo

- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros.
- Un pie ligeramente hacia adelante
- Proporciona estabilidad
- Mejora el equilibrio

2. Doblar las rodillas y las caderas

- Nunca te dobles sólo por la cintura
- Mantén la espalda recta
- Utilice los músculos de las piernas (los más fuertes)
- Proteger la columna vertebral

3. Mantenga la carga cerca del cuerpo

- Reduce la tensión en la espalda.
- Mejora el control
- Más fácil de equilibrar
- Utiliza menos energía

4. Pivote, no tuerza

- Girar todo el cuerpo como una unidad
- Mueve los pies para girar
- Previene lesiones de espalda
- Mantiene la alineación

5. Utilice movimientos suaves

- Evite los movimientos bruscos
- Cuente con su pareja
- Coordinar esfuerzos
- Mantener el control

6. Conozca sus límites

- Pide ayuda cuando la necesites
- Utilizar ayudas mecánicas

- No levante solo si es demasiado pesado
- Siga las restricciones de peso

Técnica de levantamiento seguro

1. Evaluar la carga
2. Obtenga ayuda si es necesario
3. Párese cerca del objeto
4. Doblar las rodillas, no la espalda.
5. Agarre firmemente
6. Levantar con piernas
7. Mantenga la carga cerca
8. Girar mediante el pivoteo de los pies
9. Bajar doblando las rodillas

Uso de dispositivos de asistencia

- **cinturones de marcha:**Proporcione un agarre seguro para las transferencias
- **Tablas de deslizamiento:**Reducir la fricción durante las transferencias
- **Ascensores mecánicos:**Para pacientes dependientes
- **Hojas de dibujo:**Para reposicionar en la cama
- **Sillas de ruedas:** Bloqueo antes de las transferencias
- **Andadores/bastones:**Comprueba las puntas de goma

Prevención de caídas

Las caídas son la principal causa de lesiones en los centros sanitarios. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) desempeñan un papel crucial en la prevención de caídas.

Factores de riesgo de caídas

1. Factores físicos

- Mayor de 65 años
- debilidad muscular
- Problemas de equilibrio
- Discapacidad visual
- Condiciones crónicas
- Efectos de los medicamentos

2. Factores ambientales

- Habitaciones desordenadas
- Mala iluminación
- Pisos mojados
- Calzado inapropiado
- Entorno desconocido
- muebles inestables

3. Factores de comportamiento

- Corriendo
- No utilizar dispositivos de asistencia
- Rechazar ayuda
- Confusión
- Mal juicio
- Sobreestimar las capacidades

Estrategias de prevención de caídas

1. Evaluación e identificación

- Sepa quién está en riesgo
- Utilice herramientas de evaluación del riesgo de caídas
- Identificar factores de riesgo específicos
- Actualizar las evaluaciones periódicamente

2. Modificaciones ambientales

- Eliminar el desorden

- Asegúrese de que haya una iluminación adecuada
- Mantenga los artículos de uso frecuente a su alcance
- Utilice alfombrillas antideslizantes
- Asegúrese de que haya caminos despejados

3. Intervenciones del paciente

- Responda las luces de llamada con prontitud
- Ayudar a ir al baño regularmente
- Fomentar el uso de dispositivos de asistencia
- Proporcionar calzado adecuado
- Orientar a los pacientes confundidos

4. Comunicación

- Utilice identificadores de riesgo de caídas (pulseras, señales)
- Informar cambios en la condición
- Intervenciones en documentos
- Educar a los pacientes y a las familias

Protocolo post-caída

1. Permanecer con el paciente
2. No los muevas inicialmente
3. Comprobar si hay lesiones
4. Llamar a la enfermera inmediatamente
5. Tome los signos vitales si está capacitado
6. Documentar exhaustivamente
7. Informar al supervisor
8. Informe completo de incidentes

Seguridad contra incendios

Los centros de salud deben contar con planes integrales de seguridad contra incendios. Todo el personal debe conocer

los procedimientos y participar en simulacros.

Procedimiento RACE (Cuando se descubre un incendio)

R - Rescate

- Retirar a cualquier persona en peligro inmediato
- Muévete a una zona segura
- Ayudar a quienes no pueden evacuar por sí mismos
- Cierra las puertas detrás de ti

A - Alarm

- Activar la alarma de incendios más cercana
- Llamar al código de emergencia
- Dar ubicación específica
- Alertar a los demás en el área

C - Contener

- Cierre todas las puertas y ventanas.
- Apague el oxígeno si es seguro
- Prevenir la propagación del fuego
- Nunca utilices ascensores

E - Extinguir/Evacuar

- Utilice un extintor si el incendio es pequeño.
- Evacuar si el incendio es grande
- Siga el plan de evacuación
- Muévete horizontalmente primero, luego verticalmente

Técnica PASS (Uso de extintor de incendios)

P - Tirar

- Tire del pasador

- Romper el sello de seguridad
- Mantenga el extintor en posición vertical

A - Objetivo

- Apunta a la base del fuego
- No a las llamas
- Manténgase a una distancia de 6 a 8 pies

S - Apretar

- Apriete el mango lentamente
- Libere la presión de manera uniforme
- Control de descarga

S - Barrido

- Barrer de lado a lado
- Base de cubierta de fuego
- Continuar hasta que el fuego se apague
- Esté atento a la reignición

Prevención de incendios

- Conozca la ubicación de salidas, alarmas y extintores.
- Mantenga las salidas despejadas
- Seguir las políticas sobre fumar
- Informar de problemas eléctricos
- No sobrecargue los enchufes
- Almacene los productos inflamables adecuadamente
- Participar en simulacros de incendio

Procedimientos de respuesta a emergencias

Los CNA deben estar preparados para responder a diversas

emergencias médicas mientras se mantienen dentro de su ámbito de práctica.

Asfixia (obstrucción de las vías respiratorias por cuerpo extraño)

Asfixia consciente en adultos

1. Pregunte "¿Te estás ahogando?"
2. Si es así y no puede toser ni hablar:
3. Párese detrás de la víctima
4. Hacer un puño con una mano
5. Coloque el pulgar contra el abdomen (encima del ombligo, debajo de la caja torácica)
6. Agarrar el puño con la otra mano
7. Dar empujones rápidos hacia arriba
8. Continuar hasta que el objeto sea expulsado o la víctima quede inconsciente.

Asfixia inconsciente

1. Llamada de ayuda
2. Bajar al piso
3. Iniciar RCP
4. Revisar la boca antes de respirar
5. Continuar hasta que llegue la ayuda

convulsiones

Durante la convulsión:

1. Mantén la calma
2. Tenga en cuenta la hora en que comenzó la convulsión
3. Protegerse de lesiones:
 - o Aleja los objetos
 - o Cabeza de cojín

- Aflojar la ropa apretada
- 4. Gire hacia un lado si es posible
- 5. NUNCA:
 - Poner cualquier cosa en la boca
 - Restringir los movimientos
 - Dar líquidos

Después de la convulsión:

1. Comprobar la respiración
2. Mantenerse a un lado
3. Permanecer con el paciente
4. Informar a la enfermera
5. Detalles del documento
6. Monitorizar los signos vitales

Desmayo (síncope)

Prevención:

- Reconocer señales de advertencia (mareos, palidez, sudoración)
- Haga que el paciente se siente o se acueste
- Baje la cabeza entre las rodillas si está sentado

Si el paciente se desmaya:

1. Fácil acceso al suelo/cama
2. Posición plana
3. Elevar las piernas 12 pulgadas
4. Aflojar la ropa apretada
5. Comprobar la respiración
6. Aplicar compresas frías
7. Informar a la enfermera

Hemorragia (sangrado severo)

1. Pida ayuda inmediatamente
2. Ponte guantes
3. Aplique presión directa con un paño limpio.
4. No retire el paño original si está empapado.
5. Añadir más capas
6. Elevar si es posible
7. Continúe presionando hasta que llegue la ayuda.
8. Monitorizar los signos vitales
9. Tratamiento para el shock

Choque

Señales:

- Pulso rápido y débil
- Piel fría y húmeda
- Respiración rápida y superficial
- Ansiedad o confusión
- Piel pálida o azulada
- pupilas dilatadas

Tratamiento:

1. Llamada de ayuda
2. Mantenga al paciente acostado
3. Eleve las piernas 12 pulgadas (a menos que haya una lesión en la cabeza o el pecho)
4. Mantener la temperatura corporal
5. No le dé líquidos
6. Monitorizar los signos vitales
7. Proporcionar tranquilidad

Preparación para desastres

Los centros de salud deben estar preparados para desastres internos y externos.

Tipos de desastres

- Naturales: Terremotos, inundaciones, tornados, huracanes.
- Causas humanas: derrames de sustancias químicas, terrorismo y víctimas masivas
- Interno: Incendio, corte de energía, pérdida de agua.

El papel de la CNA en los desastres

1. Conozca el plan de desastre de la instalación
2. Participar en simulacros
3. Conozca las rutas de evacuación
4. Seguir la cadena de mando
5. Mantén la calma
6. Proteger a los pacientes
7. Acciones del documento

Respuesta general ante desastres

- Reportarse al área asignada
- Esperar instrucciones
- Ayudar con las necesidades del paciente
- Mantener la seguridad del paciente
- Preservar los recursos
- Comunicarse con claridad
- Eventos de documentos

Prevención de la violencia en el lugar de trabajo

Los profesionales sanitarios se enfrentan a un mayor riesgo de violencia laboral. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) deben reconocer y responder a situaciones potencialmente violentas.

Señales de advertencia

- amenazas verbales
- lenguaje corporal agresivo
- Historia de la violencia
- Abuso de sustancias
- Condiciones psiquiátricas
- Aumento de la agitación

Técnicas de desescalada

1. Mantén la calma
2. Habla despacio y con claridad
3. Mantener una distancia segura
4. Evite discutir
5. Reconocer los sentimientos
6. Establecer límites
7. Ofrecer opciones
8. Obtenga ayuda si es necesario

Seguridad personal

- Confía en tus instintos
- Posición cerca de la salida
- Eliminar armas potenciales
- Trabajar en parejas cuando sea posible
- Conozca los códigos de emergencia
- Informar de todos los incidentes

TÉRMINOS CLAVE

Mecánica corporal: Usar el cuerpo de manera eficiente y segura durante la actividad

Desescalada: Técnicas para reducir la tensión y prevenir la violencia

Ergonomía: La ciencia de adaptar el trabajo al trabajador para prevenir lesiones

CARRERA: Acrónimo de respuesta a incendios (Rescate, Alarma, Contención, Extinción/Evacuación)

APROBAR: Uso del extintor (tirar, apuntar, apretar, barrer)

Síncope: Término médico para desmayo.

Violencia en el lugar de trabajo: Agresión física, comportamiento amenazante o abuso verbal en el lugar de trabajo

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. Al levantar un objeto pesado, usted debe: a) Doblar la cintura b) Mantener los pies juntos c) Doblar las rodillas y las caderas d) Girar mientras levanta
2. La primera acción al descubrir un incendio es: a) Activar la alarma b) Rescatar a cualquier persona en peligro c) Conseguir un extintor d) Llamar al 911
3. Un paciente comienza a atragantarse al comer. No puede hablar ni toser. Debe: a) Darle agua b) Realizar compresiones abdominales c) Golpearle la espalda d) Esperar a que tosa
4. ¿Qué aumenta el riesgo de caídas? a) Luces nocturnas b) Calzado antideslizante c) Desorden en la habitación d) Barras de apoyo
5. La "S" en PASS significa: a) Seguridad b) Apretar c) Detener d) Rociar
6. Para evitar lesiones en la espalda, mantenga la carga: a) A la distancia del brazo b) Cerca de su cuerpo c) Por encima de la altura de los hombros d) A un lado
7. Cuando un paciente tiene una convulsión, usted debe: a) Ponerle algo en la boca b) Restringir sus movimientos c) Protegerlo de lesiones d) Darle agua

8. La base de apoyo debe ser: a) Estrecha para estabilidad b) Pies juntos c) Separados a la altura de los hombros d) Un solo pie
9. Los signos de shock incluyen: a) Piel caliente y seca b) Pulso lento y fuerte c) Piel fría y húmeda d) Presión arterial alta
10. Después de que un paciente se cae, primero:
a) Ayúdelo a levantarse inmediatamente b) Quédese con él y verifique si tiene lesiones c) Salga a buscar ayuda d) Muévelo a la cama
11. Para utilizar un extintor de incendios, apunte a:
a) La parte superior de las llamas b) El centro del fuego c) La base del fuego d) El techo sobre el fuego
12. Al utilizar un cinturón de marcha: a) Sujete la ropa del paciente b) Sujete el cinturón con agarre supino c) Deje que el paciente sujete el cinturón d) Mantenga el cinturón suelto
13. Los factores de riesgo de caída incluyen todos EXCEPTO: a) Edad menor de 65 años b) Efectos de medicamentos c) Mala visión d) Debilidad muscular
14. Durante la evacuación, mueva a los pacientes: a) Primero verticalmente b) Al estacionamiento c) Primero horizontalmente d) En ascensor
15. En caso de asfixia consciente, coloque el puño:
a) En el pecho b) Encima del ombligo c) En la espalda d) Debajo de las costillas

16. Al pivotar durante la transferencia: a) Gire la cintura b) Mueva los pies para girar c) Mantenga los pies plantados d) Inclínese hacia adelante
17. Las señales de advertencia de violencia incluyen: a) Actitud tranquila b) Postura relajada c) Amenazas verbales d) Cooperación
18. El protocolo posterior a una caída incluye: a) Movilización inmediata b) Completar el informe del incidente c) Esperar hasta el final del turno d) No documentar
19. La seguridad eléctrica incluye: a) Utilizar equipos con cables desgastados b) Sobrecargar los enchufes c) Informar sobre equipos dañados d) Utilizar equipos cerca del agua
20. Los músculos más fuertes para levantar son: a) Músculos de la espalda b) Músculos del brazo c) Músculos de la pierna d) Músculos del hombro

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: c) Doblar las rodillas y las caderas.

- Justificación: Flexionar las rodillas y las caderas manteniendo la espalda recta fortalece los músculos de las piernas y protege la columna vertebral. Flexionar la cintura (a) tensiona la espalda, los pies juntos (b) reduce la estabilidad y girar (d) puede causar lesiones.

2. Respuesta correcta: b) Rescatar a cualquier persona en peligro.

- Justificación: RACE prioriza la vida humana. El rescate es lo primero. Tras garantizar la seguridad inmediata, active la alarma (a), contenga el fuego y extinga el incendio si es seguro o evacue.

3. Respuesta correcta: b) Realizar compresiones abdominales.

- Justificación: Cuando una persona no pueda hablar, toser o respirar, realice compresiones abdominales (maniobra de Heimlich) de inmediato. El agua (a) podría agravar la obstrucción, los golpes en la espalda (c) son para bebés y la espera (d) retrasa una intervención crítica.

4. Respuesta correcta: c) Desorden en la habitación

- Justificación: El desorden crea peligros de tropiezo y obstáculos. Las luces nocturnas (a), el calzado antideslizante (b) y las barras de apoyo (d) reducen el riesgo de caídas al mejorar la visibilidad, la tracción y el soporte.

5. Respuesta correcta: b) Apretar

- Justificación: PASS significa Tirar, Apuntar, Apretar, Barrer. Esta secuencia garantiza el uso correcto del extintor.

6. Respuesta correcta: b) Cerca de tu cuerpo

- Justificación: Mantener las cargas cerca del centro de gravedad del cuerpo reduce la tensión en la espalda y mejora el control. Los brazos extendidos (a), las cargas elevadas (c) y la carga lateral (d) aumentan el riesgo de lesiones.

7. Respuesta correcta: c) Protegerlos de lesiones.

- Justificación: Durante las convulsiones, proteja al paciente retirando objetos y protegiéndole la cabeza. Nunca introduzca objetos en la boca (a), sujete (b) ni administre líquidos (d), ya que esto puede causar lesiones.

8. Respuesta correcta: c) A la altura de los hombros.

- Justificación: Una postura con la anchura de los hombros proporciona estabilidad y equilibrio óptimos. Las posturas estrechas (a, b, d) aumentan el riesgo de caídas y reducen la fuerza de elevación.

9. Respuesta correcta: c) Piel fría y húmeda.

- Justificación: El shock causa mala circulación,

lo que resulta en piel fría y húmeda, pulso débil y acelerado, y presión arterial baja. La piel seca y caliente (a), el pulso fuerte (b) y la presión arterial alta (d) no son síntomas de shock.

10. Respuesta correcta: b) Quédese con ellos y verifique si hay lesiones.

- Justificación: Nunca mueva a un paciente caído inmediatamente (a), ya que esto podría agravar las lesiones. Permanezca con él para su seguridad y evaluación. Dejarlo (c) constituye abandono.

11. Respuesta correcta: c) Base de fuego

- Justificación: Apuntar a la base, donde el combustible se encuentra con el oxígeno, para romper el triángulo del fuego. Apuntar a las llamas (a, b) o por encima (d) es ineficaz.

12. Respuesta correcta: b) Sujete el cinturón con agarre supino.

- Justificación: El agarre supino proporciona una sujeción segura y un mejor control. Nunca agarre la ropa (a), el paciente no debe sujetar el cinturón (c) y los cinturones sueltos (d) son peligrosos.

13. Respuesta correcta: a) Edad menor de 65 años

- Justificación: Tener más de 65 años aumenta el riesgo de caídas. Tener menos de 65 años (a) generalmente se asocia con un menor riesgo de caídas, mientras que los efectos de la medicación (b), la mala visión (c) y la debilidad (d) aumentan el riesgo.

14. Respuesta correcta: c) Primero horizontalmente

- Justificación: La evacuación en caso de incendio consiste en trasladar primero a los pacientes horizontalmente a un lugar seguro en la misma planta y, posteriormente, verticalmente si es necesario. Los ascensores (d) nunca se utilizan durante los incendios.

15. Respuesta correcta: b) Por encima del ombligo

- Justificación: Para las compresiones abdominales, coloque el puño por encima del ombligo y debajo de la caja torácica. Esta posición expulsa eficazmente el aire de los pulmones para expulsar la obstrucción.

16. Respuesta correcta: b) Mueve los pies para girar.

- Justificación: Pivotar significa girar todo el cuerpo moviendo los pies, lo que previene lesiones de espalda por torsión (a). Mantener los pies bien plantados (c) fuerza la torsión.

17. Respuesta correcta: c) Amenazas verbales

- Justificación: Las amenazas verbales son claras señales de alerta de posible violencia. La calma (a), la postura relajada (b) y la cooperación (d) indican un comportamiento no amenazante.

18. Respuesta correcta: b) Completar informe de incidentes

- Justificación: Las caídas requieren una documentación exhaustiva, incluyendo informes de incidentes. La movilización inmediata (a) conlleva el riesgo de lesiones

mayores, la espera (c) retrasa la notificación y la falta de documentación (d) infringe la política.

19. Respuesta correcta: c) Informar sobre equipos dañados

- Justificación: Reportar equipos dañados previene lesiones eléctricas. El uso de cables desgastados (a), la sobrecarga de los enchufes (b) y la exposición al agua (d) generan riesgos eléctricos.

20. Respuesta correcta: c) Músculos de las piernas

- Justificación: Los músculos de las piernas son los más fuertes del cuerpo y deben usarse para levantar objetos. Los músculos de la espalda (a) se lesionan con facilidad, mientras que los músculos de los brazos (b) y los hombros (d) son más débiles que los de las piernas.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

La seguridad y la preparación para emergencias son responsabilidades fundamentales de la CNA. Los puntos clave incluyen:

- La seguridad ambiental requiere identificar y eliminar los peligros
- La mecánica corporal adecuada previene lesiones tanto al personal como a los pacientes.
- La prevención de caídas implica evaluación, intervención y modificación del entorno.
- La seguridad contra incendios sigue los criterios RACE para la respuesta y PASS para el uso de extintores.
- Las respuestas de emergencia deben ser rápidas y apropiadas a la situación.
- La asfixia requiere una intervención inmediata con compresiones abdominales.
- La atención de las convulsiones se centra en la protección, no en la restricción
- La preparación ante desastres incluye conocer los planes de las instalaciones y participar en simulacros.
- La prevención de la violencia en el lugar de trabajo utiliza el reconocimiento y la desescalada

Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) suelen ser los primeros en responder a emergencias en entornos sanitarios. Una formación adecuada, la práctica regular y una respuesta serena pueden salvar vidas y prevenir lesiones. Trabaje siempre dentro de su ámbito de práctica y busque ayuda cuando la necesite.

CAPÍTULO 5: HABILIDADES DE CUIDADO PERSONAL

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Demostrar técnicas adecuadas para el baño y la higiene personal.
- Realizar cuidados perineales seguros y dignos
- Ayudar con las actividades de aseo, incluido el cuidado del cabello, las uñas y la boca.
- Ayudar a los pacientes a vestirse y desvestirse.
- Proporcionar un cuidado adecuado de la piel y prevención de lesiones por presión.
- Mantener la dignidad y privacidad del paciente durante la atención personal.

CONCEPTOS CLAVE

Principios del cuidado personal

El cuidado personal es uno de los aspectos más íntimos del trabajo de auxiliar de enfermería. Estas actividades requieren sensibilidad, respeto y destreza técnica para preservar la dignidad del paciente, garantizando al mismo tiempo su higiene y salud.

Principios universales para todo el cuidado personal:

1. Privacidad y dignidad

- Cierre siempre puertas y cortinas.
- Mantenga al paciente cubierto excepto el área que se está limpiando
- Llamar antes de entrar
- Explicar los procedimientos antes de comenzar
- Permitir opciones cuando sea posible

2. Seguridad

- Verifique la temperatura del agua (105-115 °F)
- Utilice alfombrillas antideslizantes
- Bloquear los frenos de la silla de ruedas
- Mantenga la luz de llamada al alcance
- Nunca deje a los pacientes confundidos solos con agua

3. Comunicación

- Explica cada paso

- Preguntar sobre preferencias
- Fomentar la participación
- Informar inquietudes o cambios
- Se proporciona cuidado de documentos

4. Control de infecciones

- Realizar la higiene de manos antes y después
- Use guantes para el contacto con fluidos corporales.
- Cambiar los guantes entre tareas
- Utilice suministros limpios para cada paciente.
- Trabajar desde áreas limpias a sucias

5. Comodidad

- Calentar la habitación
- Reúna los suministros antes de comenzar
- Trabaje eficientemente pero no se apresure
- Seque la piel con palmaditas, no la frote.
- Aplicar loción en las zonas secas.

Bañarse y ducharse

El baño tiene múltiples propósitos: limpieza, estimulación circulatoria, observación y comodidad. El tipo de baño depende del estado y las preferencias del paciente.

Tipos de baños

1. Baño completo en la cama

- Para pacientes que no pueden levantarse de la cama
- Lavar todo el cuerpo en la cama.
- Cambie el agua cuando esté fría o jabonosa.
- Generalmente requiere 2 cuencas

2. Baño parcial

- Cara, manos, axilas, perineo
- Para pacientes que pueden realizar algunos cuidados personales
- Concéntrese en las áreas que necesitan atención diaria

3. Ducha

- Para pacientes ambulatorios
- Utilice la silla de ducha si es necesario
- Nunca deje al paciente solo
- Asegúrese de que la superficie sea antideslizante

4. Baño de tina

- Rara vez se utiliza en instalaciones.
- Requiere equipo especial
- Alto riesgo de caídas
- Necesita elevación mecánica con frecuencia

Procedimiento completo de baño en cama

Suministros necesarios:

- lavabo de baño
- Paños de lavado (al menos 4)
- Toallas de baño (al menos 2)
- Jabón
- Loción
- Bata/ropa limpia
- Manta de baño
- Guantes
- Bolsa de lino

Pasos:

1. Explicar el procedimiento y brindar privacidad.
2. Ofrezca primero una bacinilla o urinario
3. Elevar la cama a la altura de trabajo
4. Retire la ropa de cama superior y cúbrala con una manta de baño.
5. Llene el recipiente con agua tibia (temperatura de prueba)
6. Ponte guantes
7. Hacer un guante con una toallita
8. Lavar los ojos desde el interior hacia el exterior (sin jabón)
9. Lavarse la cara, las orejas y el cuello.
10. Quítese la bata/pijama
11. Coloque una toalla debajo del brazo opuesto
12. Lavar el brazo desde los dedos hasta la axila.
13. Enjuague y seque completamente.
14. Repetir con el brazo cercano
15. Lavar el pecho y el abdomen
16. Cubrir la parte superior del cuerpo
17. Descubrir la pierna lejana
18. Coloque una toalla debajo de la pierna.
19. Lavar desde el tobillo hasta el muslo.
20. Lavar los pies (colóquelos en un recipiente si es posible)
21. Seque bien, especialmente entre los dedos.
22. Repetir con la pierna cercana
23. Cambiar el agua
24. Coloque al paciente de lado
25. Lavar la espalda desde el cuello hasta las nalgas.
26. Proporcionar masaje de espalda con loción.
27. Cambiar el agua y los guantes
28. Realizar cuidados perineales
29. Ayudar al paciente a vestirse
30. Cama inferior, garantizar la seguridad
31. Cuidado de los documentos

Puntos clave para el baño:

- Lavar siempre de limpio a sucio.
- Cambiar las toallitas entre las partes del cuerpo
- Apoye las articulaciones al lavar las extremidades
- Observe la piel para detectar enrojecimiento, roturas o cambios.
- Mantener al paciente caliente durante todo el proceso.
- Permitir que el paciente ayude en la medida de lo posible.
- Nunca uses jabón en los ojos.

Cuidado perineal

El cuidado perineal consiste en la limpieza de las zonas genital y anal. Es fundamental para prevenir infecciones y mantener la integridad de la piel.

Cuándo brindar cuidados perineales:

- Durante el baño diario
- Después de defecar
- Después de orinar para pacientes con incontinencia
- Cuando hay catéteres presentes
- Antes y después de la inserción del catéter
- Según sea necesario para mayor comodidad

Cuidado perineal femenino

Posición: En decúbito supino con las rodillas dobladas y separadas

Procedimiento:

1. Ponte guantes

2. Cubra al paciente con una manta de baño.
3. Coloque la almohadilla impermeable debajo de los glúteos.
4. Separar los labios con la mano no dominante
5. Usando la mano dominante, lavar de adelante hacia atrás:
 - Utilice trazos individuales
 - Movimientos limpios hacia abajo
 - Utilice un área limpia del paño para cada pasada.
6. Limpio desde el pubis hasta el recto
7. Enjuague bien
8. Secar suavemente, de adelante hacia atrás.
9. Gire hacia un lado y limpie el área anal.
10. Aplicar crema protectora si se lo piden

Cuidado perineal masculino

Procedimiento:

1. Ponte guantes
2. Proporcionar privacidad
3. Retraer el prepucio si no está circuncidado
4. Limpiar la punta del pene con movimientos circulares.
5. Limpie el eje desde la punta hasta la base
6. Limpiar el escroto y la ingle
7. Devolver el prepucio a su posición natural
8. Gire hacia un lado y limpie el área anal.
9. Enjuague y seque completamente.
10. Aplicar crema protectora si se lo piden

Consideraciones importantes:

- Limpie siempre desde la zona más limpia a la más sucia

- Utilice movimientos suaves para evitar dañar el tejido.
- Nunca deje el prepucio retraído
- Informe cualquier secreción, olor o irritación inusual.
- Sea objetivo y profesional
- Respetar las preferencias culturales

Aseo e higiene

Un buen aseo personal promueve la autoestima, la dignidad y la salud. Los auxiliares de enfermería auxiliares (CNA) ayudan con diversas tareas de aseo personal según las capacidades del paciente.

Cuidado del cabello

Cuidado diario del cabello:

1. Preguntar sobre preferencias
2. Seccionar cabello largo
3. Cepille suavemente desde las puntas hacia arriba.
4. Utilice un peine de dientes anchos para los enredos.
5. Evite tirar
6. Estilo según preferencia del paciente
7. Utilice los suministros propios del paciente

Champú:

- Postrado en cama: utilizar palangana inflable
- Silla de ruedas: rodar hasta hundirse
- Ambulatorio: Ayuda en la ducha.
- Champú seco para una limpieza rápida

Consideraciones especiales:

- Prácticas culturales/religiosas
- Pacientes de quimioterapia (tratamiento suave)
- Cabello enmarañado (nunca cortar sin permiso)
- Piojos u otras infestaciones (informe)

Afeitado

Afeitado con maquinilla de afeitar de seguridad:

1. Sólo si la instalación lo permite
2. Verifique las precauciones contra el sangrado
3. Aplicar un paño tibio para suavizar la barba.
4. Aplicar crema de afeitar
5. Mantenga la piel tensa
6. Afeitarse en la dirección del crecimiento del vello.
7. Enjuague con frecuencia
8. Aplicar loción para después del afeitado si lo desea.

Afeitadora eléctrica:

- Preferido para la mayoría de los pacientes
- Más seguro para pacientes que toman anticoagulantes
- Limpiar después de cada uso
- Compruebe si hay cables deshilachados
- No usar cerca del oxígeno.

Cuidado de las uñas

Uñas:

1. Remojar en agua tibia
2. Limpiar debajo de las uñas
3. Recortar en línea recta
4. Limar los bordes ásperos

5. Aplicar loción

Importante: Muchas instalaciones requieren que una enfermera o un podólogo corten las uñas de los pies, especialmente en el caso de los pacientes diabéticos.

Cuidado bucal

Una buena higiene bucal previene infecciones, mantiene el confort y promueve el apetito.

Paciente consciente con dientes naturales:

1. Reúne suministros
2. Elevar la cabecera de la cama
3. Coloque una toalla sobre el pecho.
4. Aplicar pasta de dientes
5. Cepille todas las superficies:
 - Superficies exteriores
 - Superficies interiores
 - Superficies de masticación
 - Lengua
6. Permitir que el paciente se enjuague y escupa.
7. Use hilo dental si el paciente lo desea
8. Aplicar crema hidratante para labios

Paciente inconsciente:

1. Posición de lado
2. Boca abierta con espátula lingual acolchada
3. Utilice dentaduras postizas con una pequeña cantidad de enjuague bucal.
4. Limpiar todas las superficies
5. Succión según sea necesario
6. Aplicar crema hidratante para labios
7. Nunca utilice un cepillo de dientes normal (riesgo de asfixia)

Cuidado de la dentadura postiza:

1. Cubra el lavabo con una toalla
2. Quitar la dentadura postiza (primero la inferior, luego la superior)
3. Enjuague con agua fría.
4. Cepille todas las superficies
5. Enjuagar la boca del paciente
6. Devolución de dentaduras postizas (primero la superior, luego la inferior)
7. Guárdelo en un recipiente etiquetado si no lo usa.

Vestirse y desvestirse

Ayudar a vestirse mantiene la dignidad y promueve la independencia. Siempre que sea posible, fomente el autocuidado.

Directrices generales:

- Proporcionar privacidad
- Deje que el paciente elija la ropa
- Vístase primero el lado afectado/débil
- Desvestir el lado afectado/débil al final
- No te apresures
- Asegúrese de que el ajuste sea adecuado
- Detectar problemas en la piel

Cómo vestir al paciente con el lado afectado:

Aumento:

1. Primero coloque la manga en el brazo afectado
2. Pase la prenda por la espalda
3. Manga en el brazo no afectado

4. Abotonar/abrochar

Despegando:

1. Desabrochar/desabrochar
2. Retirar primero del brazo no afectado
3. Retirar del brazo afectado
4. Evite tirar de la extremidad afectada

Consideraciones especiales:

- Ropa adaptable con velcro
- Prendas de apertura frontal más fáciles
- calcetines antideslizantes
- Zapatos que calcen bien
- Medias de compresión según pedido

Cuidado de la piel y prevención de lesiones por presión

La piel es el órgano más grande del cuerpo y la primera defensa contra las infecciones. Las CNA desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la integridad cutánea.

Factores que afectan la integridad de la piel:

- Inmovilidad
- Humedad (orina, heces, sudor)
- Mala nutrición
- Disminución de la circulación
- Cambios relacionados con la edad
- Condiciones crónicas

Desarrollo de las lesiones por presión

Las lesiones por presión (úlceras por decúbito, escaras) se desarrollan cuando la presión corta el flujo sanguíneo a la

piel.

Puntos de presión comunes:

- Sacro/cóccix
- Tacones
- Codos
- Omóplatos
- Parte posterior de la cabeza
- Caderas
- Tobillos
- Orejas

Etapas de las lesiones por presión:

Etapa 1:Enrojecimiento que no desaparece en piel intacta**Etapa 2:**Pérdida parcial del espesor de la piel, parece una ampolla.**Etapa 3:**Pérdida de espesor total de la piel, grasa visible.**Etapa 4:**Espesor completo con hueso/músculo expuesto**Inescenificable:**Base cubierta por tejido muerto**Tejido profundo:**Piel intacta de color púrpura/granate

Medidas de prevención:

1. Reposicionar cada 2 horas mínimo

- Utilice horarios de giro
- Cambios en la posición del documento
- Utilice almohadas para apoyarse

2. Mantenga la piel limpia y seca

- Limpiar inmediatamente después de la incontinencia
- Utilice cremas protectoras
- Cambie la ropa de cama mojada con prontitud

3. Reducir la presión

- Utilice colchones reductores de presión
- Salir flotando de la cama
- Utilice cojines en las sillas
- Evite los cojines en forma de donut

4. Nutrición e hidratación

- Fomentar una ingesta adecuada
- Informar de falta de apetito
- Ayudar con la alimentación

5. Inspeccione la piel diariamente

- Durante el baño
- Durante los cambios de posición
- Informar inmediatamente de cualquier cambio

6. Evite la fricción y el cizallamiento

- Levanta, no arrastres
- Mantenga la cabecera de la cama baja siempre que sea posible
- Utilice sábanas de dibujo

TÉRMINOS CLAVE

Axila: Área de la axila

Úlcera por decúbito: Úlcera por presión/escara

Progreso: Sin dientes naturales

Perineo: Área genital y anal

Cizallamiento: Capas de piel deslizándose unas contra otras

Ir al baño: Ayudando con las necesidades de eliminación

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. Al bañar a un paciente, debe lavarse de: a) Áreas sucias a limpias b) Áreas limpias a sucias c) En cualquier dirección d) De abajo hacia arriba
2. La temperatura correcta del agua del baño es: a) 95-100°F b) 105-115°F c) 120-125°F d) 130-135°F
3. Al brindar cuidado perineal femenino, limpie: a) De atrás hacia adelante b) Con movimientos circulares c) De adelante hacia atrás d) De lado a lado
4. Para un paciente con debilidad del lado izquierdo, vístase: a) Primero el lado derecho b) Primero el lado izquierdo c) Ambos lados juntos d) Primero la parte superior del cuerpo
5. ¿Con qué frecuencia se debe reposicionar a los pacientes inmóviles? a) Cada hora b) Cada 2 horas c) Cada 4 horas d) Una vez por turno
6. Al lavar los ojos de un paciente, utilice: a) Agua y jabón b) Solo agua c) Toallitas con alcohol d) Peróxido de hidrógeno
7. La lesión por presión en etapa 1 se presenta como: a) Herida abierta b) Ampolla c) Enrojecimiento que no desaparece d) Piel intacta de color púrpura

8. Al cuidar las dentaduras postizas, utilice: a) Agua caliente b) Agua fría c) Solo enjuague bucal d) Solo pasta de dientes
9. Las afeitadoras eléctricas son preferidas por pacientes que toman: a) Antibióticos b) Anticoagulantes c) Analgésicos d) Vitaminas
10. Durante el cuidado bucal de un paciente inconsciente, colóquelo: a) De espaldas b) En Fowler alto c) De lado d) En Trendelenburg
11. El sitio más común de las úlceras por presión es: a) Talones b) Codos c) Sacro/cóccix d) Hombros
12. Al desvestir a un paciente con debilidad en el brazo derecho, retire: a) Primero la manga derecha b) Primero la manga izquierda c) Ambas mangas juntas d) Primero las prendas inferiores
13. El cuidado perineal debe proporcionarse: a) Semanalmente b) Solo diariamente c) Después de cada episodio de incontinencia d) Solo durante los baños completos
14. El agua del baño debe cambiarse cuando: a) Esté fría o con jabón b) Después de lavarse la cara c) Cada 5 minutos d) Sólo una vez durante el baño
15. Las úlceras por presión pueden desarrollarse en tan solo: a) 30 minutos b) 2 horas c) 8 horas d) 24 horas
16. Al lavar el cabello con champú en la cama, proteja el colchón con: a) Mantas adicionales b) Almohadillas impermeables c) Solo toallas de

baño d) Nada necesario

17. Para los hombres no circuncidados, después de la limpieza debe: a) Dejar el prepucio retraído b) Aplicar crema antibiótica c) Regresar el prepucio a su posición natural d) Fijarlo en su lugar con cinta adhesiva
18. Las uñas deben cortarse: a) Redondeadas b) Rectas c) En punta d) Muy cortas
19. Una herida de espesor total con grasa visible es: a) Etapa 1 b) Etapa 2 c) Etapa 3 d) Etapa 4
20. Al dar masaje de espalda, evite: a) Loción b) Movimientos largos c) Prominencias óseas d) Zonas musculares

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) Limpiar las zonas sucias

- Justificación: Lavar siempre desde las zonas más limpias hacia las más sucias para evitar la propagación de microorganismos. Este principio se aplica a toda la atención al paciente para reducir el riesgo de infección.

2. Respuesta correcta: b) 105-115°F

- Justificación: Este rango de temperatura es lo suficientemente cálido para la comodidad y la limpieza, pero no lo suficientemente caliente como para provocar quemaduras. Siempre pruebe la temperatura del agua antes de entrar en contacto con el paciente.

3. Respuesta correcta: c) De adelante hacia atrás

- Justificación: Limpiarse de adelante hacia atrás previene la transferencia de bacterias del ano a la uretra, lo que reduce el riesgo de infecciones urinarias. Esto es especialmente importante para la anatomía femenina.

4. Respuesta correcta: b) Primero el lado izquierdo

- Justificación: Siempre vístete primero el lado afectado/débil, ya que requiere menos movimiento y es más fácil cuando el lado sano aún está libre para ayudar. Esto sigue el principio de "vístete primero el lado débil,

desvístete el lado débil al final".

5. Respuesta correcta: b) Cada 2 horas

- Justificación: El reposicionamiento cada 2 horas es el estándar mínimo para prevenir las lesiones por presión. Algunos pacientes de alto riesgo podrían necesitar ser girados con mayor frecuencia.

6. Respuesta correcta: b) Sólo agua

- Justificación: El jabón puede irritar los ojos y nunca debe usarse. Usar agua limpia con las esquinas separadas de una toallita para cada ojo previene la contaminación cruzada.

7. Respuesta correcta: c) Enrojecimiento que no desaparece

- Justificación: Las úlceras por presión en etapa 1 presentan enrojecimiento persistente que no se blanquea al presionarlas. La piel permanece intacta, pero presenta daños subyacentes.

8. Respuesta correcta: b) Agua fría

- Justificación: El agua caliente puede deformar las dentaduras postizas. El agua fría o tibia es segura y cómoda. Cubra el lavabo con una toalla para evitar que se rompa si se cae.

9. Respuesta correcta: b) Anticoagulantes

- Justificación: Los pacientes que toman anticoagulantes sangran con mayor facilidad por cortes. Las afeitadoras eléctricas eliminan este riesgo y, al mismo tiempo, ofrecen un aseo personal.

10. Respuesta correcta: c) De su lado

- Justificación: La posición de decúbito lateral previene la aspiración si se acumulan líquidos en la boca. Nunca realice cuidados bucales con el paciente inconsciente boca arriba.

11. Respuesta correcta: c) Sacro/cóccix

- Justificación: La zona sacra soporta la mayor presión en decúbito supino y es el sitio más común de lesiones por presión, especialmente en pacientes postrados en cama.

12. Respuesta correcta: b) Primero la manga izquierda

- Justificación: Al desvestirse, quítese primero la ropa del lado sano. Esto es lo opuesto a vestirse (el lado débil se quita primero al desvestirse y el lado débil al vestirse).

13. Respuesta correcta: c) Después de cada episodio de incontinencia

- Justificación: La limpieza inmediata después de la incontinencia previene el deterioro de la piel causado por la humedad y las bacterias. El cuidado diario por sí solo no es suficiente para los pacientes con incontinencia.

14. Respuesta correcta: a) Frío o jabonoso

- Justificación: Cambie el agua cuando esté fría (incómoda) o demasiado jabonosa (deja residuos). También cambie el agua entre el lavado de la parte superior e inferior del cuerpo y antes del cuidado perineal.

15. Respuesta correcta: b) 2 horas

- Justificación: Las úlceras por presión pueden comenzar a desarrollarse en apenas 2 horas de

presión sin alivio, por lo que es fundamental cambiar de posición cada 2 horas.

16. Respuesta correcta: b) Compresas impermeables

- Justificación: Las fundas impermeables protegen el colchón de daños causados por el agua durante el lavado de la cama. Las toallas por sí solas pueden dejar que el agua se filtre.

17. Respuesta correcta: c) Devolver el prepucio a su posición natural

- Justificación: Dejar el prepucio retraído puede causar parafimosis (emergencia médica), en la que se interrumpe la circulación. Regrese siempre a la posición natural después de la limpieza.

18. Respuesta correcta: b) Recta

- Justificación: Cortar las uñas en línea recta previene las uñas encarnadas. Los bordes redondeados pueden penetrar la piel, lo cual es especialmente problemático para los pacientes diabéticos.

19. Respuesta correcta: c) Etapa 3

- Justificación: Las úlceras por presión en estadio 3 implican pérdida total del espesor de la piel con grasa visible pero sin músculo ni hueso expuestos (lo que sería estadio 4).

20. Respuesta correcta: c) Prominencias óseas

- Justificación: Evite masajear sobre zonas óseas, ya que esto puede dañar la piel y los tejidos frágiles. Masajee las zonas musculares con loción, con movimientos largos y suaves.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

El cuidado personal es la base de la práctica del auxiliar de enfermería. Las principales conclusiones incluyen:

- La privacidad, la dignidad y la seguridad son primordiales durante todas las actividades de cuidado personal.
- Trabaje siempre desde áreas limpias a sucias para prevenir infecciones.
- El baño brinda la oportunidad de evaluar la piel y de interactuar con el paciente.
- El cuidado perineal requiere una técnica meticulosa para prevenir las infecciones urinarias.
- Las actividades de aseo mantienen la autoestima y la salud.
- Primero viste el lado afectado y desviste el lado afectado al último.
- Las úlceras por presión pueden desarrollarse en tan solo 2 horas.
- La prevención mediante reposicionamiento, cuidado de la piel y observación es esencial.
- Informe inmediatamente todos los cambios en la piel.

Las tareas de cuidado personal ofrecen valiosas oportunidades para observar a los pacientes, brindarles comodidad y mantener su máximo nivel de independencia. Estas actividades de cuidado íntimo requieren tanto habilidad técnica como atención compasiva.

CAPÍTULO 6: HABILIDADES BÁSICAS DE ENFERMERÍA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Medir y registrar con precisión los signos vitales
- Coloque a los pacientes de forma segura utilizando la alineación corporal adecuada
- Realizar transferencias seguras y técnicas de deambulación.
- Medir y registrar la altura y el peso.
- Ayudar con las necesidades de eliminación
- Proporcionar apoyo adecuado de nutrición e hidratación.
- Mantener registros precisos de entrada y salida.

CONCEPTOS CLAVE

Signos vitales

Los signos vitales miden las funciones básicas del cuerpo y proporcionan información crucial sobre el estado de salud del paciente. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) deben medir con precisión y reconocer valores anormales.

Los cuatro signos vitales principales:

1. Temperatura
2. Legumbres
3. Respiraciones
4. Presión arterial

Medidas adicionales:

- Dolor (quinto signo vital)
- Saturación de oxígeno (oximetría de pulso)

Temperatura

La temperatura corporal refleja el equilibrio entre la producción y la pérdida de calor. Los valores normales varían según el lugar de medición.

Rangos normales de temperatura:

- Oral: 97,6-99,6 °F (36,4-37,6 °C)
- Rectal: 98,6-100,6 °F (37,0-38,1 °C)
- Axilar: 96,6-98,6 °F (35,9-37,0 °C)
- Timpánica: 97,6-99,6 °F (36,4-37,6 °C)

- Temporal: 97,6-99,6 °F (36,4-37,6 °C)

Factores que afectan la temperatura:

- Hora del día (más baja por la mañana)
- Edad (los ancianos tienen temperaturas más bajas)
- Ejercicio
- Emociones
- Enfermedad
- Medicamentos
- Ambiente
- ciclo menstrual

Tipos de termómetros:

1. Electrónica/Digital

- Más común
- Lectura rápida
- Fundas de sonda desechables
- Señal audible cuando esté listo

2. Timpánico (oído)

- Mide el calor infrarrojo
- Muy rápido
- Colóquelo correctamente en el oído
- No apto para infecciones de oído

3. Arteria temporal

- Escanea la frente
- No invasivo
- Bueno para los niños
- Afectado por la sudoración

4. Vidrio (mercurio)

- Ya casi no se usa

- Peligro de seguridad si se rompe
- Debe sacudirse
- Toma más tiempo

Toma de temperatura oral:

1. Lavarse las manos
2. Asegúrese de no ingerir alimentos fríos o calientes durante 15 minutos.
3. Cubra la sonda con una funda desechable
4. Colocar debajo de la lengua en el bolsillo sublingual posterior.
5. Instruir para cerrar los labios, no morderlos.
6. Esperar la señal
7. Quitar y leer
8. Deseche la cubierta de la sonda
9. Grabar inmediatamente

Cuándo NO tomar la temperatura oral:

- Pacientes inconscientes
- Pacientes confundidos
- Riesgo de convulsiones
- respiradores bucales
- Cirugía oral reciente
- Niños menores de 5 años
- Pacientes con oxígeno

Toma de temperatura rectal:

1. Proporcionar privacidad
2. Posición en Sims (acostado de lado)
3. Ponte guantes
4. Lubricar la sonda
5. Separar los glúteos
6. Insertar de 1 a 1,5 pulgadas en adultos
7. Mantener en su lugar

8. Esperar la señal
9. Retirar lentamente
10. Limpiar al paciente si es necesario
11. Documentar cómo temperatura rectal

Toma de temperatura axilar:

1. El método menos preciso
2. Axila seca primero
3. Coloque la sonda en el centro
4. Antebrazo cruzado sobre el pecho
5. Mantener en su lugar
6. Esperar la señal (tarda más tiempo)
7. Documento como axilar

Legumbres

El pulso es la onda expansiva de la sangre que recorre las arterias con cada latido. Indica la frecuencia y el ritmo cardíacos.

Frecuencias de pulso normales:

- Adultos: 60-100 pulsaciones por minuto (lpm)
- Niños: 80-120 lpm
- Bebés: 120-160 lpm

Características del pulso:

- **Tasa:** Número de pulsaciones por minuto
- **Ritmo:** Patrón regular o irregular
- **Volumen:** Fuerte, débil, filiforme, saltón

Sitios de pulso comunes:

1. **Radial**(muñeca) - más común
2. **Apical**(corazón) - lo más preciso

3. **Carótida**(cuello) - emergencias
4. **Braquial**(codo interior) - PA/lactantes
5. **Femoral**(ingle) - emergencias
6. **Pedal**(pie) - controles de circulación

Toma del pulso radial:

1. Coloque el brazo cómodamente
2. Localizar el pulso con 2-3 dedos
3. No use el pulgar (tiene pulso propio)
4. Cuente durante 60 segundos si es irregular
5. Cuente durante 30 segundos x 2 si es regular
6. Tenga en cuenta el ritmo y la fuerza
7. Hallazgos del documento

Toma del pulso apical:

1. Coloque al paciente en decúbito supino o sentado.
2. Localizar el quinto espacio intercostal, línea medioclavicular
3. Coloque el diafragma del estetoscopio
4. Cuente durante 60 segundos completos
5. Tenga en cuenta cualquier irregularidad
6. Se utiliza para pacientes cardíacos.

Factores que afectan el pulso:

- Ejercicio/actividad
- Estrés/emociones
- Fiebre
- Medicamentos
- Pérdida de sangre
- Cambios de posición
- Edad

Respiraciones

La respiración implica inspirar y espirar. Una respiración = una inspiración + una espiración.

Frecuencias respiratorias normales:

- **Adultos:** 12-20 por minuto
- **Niños:** 20-30 por minuto
- **Bebés:** 30-60 por minuto

Características respiratorias:

- **Tasa:** Respiraciones por minuto
- **Profundidad:** Profundo, superficial, normal
- **Patrón:** Regular, irregular
- **Esfuerzo:** Sin esfuerzo, laborioso

Contando respiraciones:

1. Contar inmediatamente después del pulso
2. No le digas al paciente (altera la respiración)
3. Mantenga los dedos en el lugar del pulso
4. Observa cómo el pecho sube y baja
5. Cuente durante 60 segundos si es irregular
6. Cuente durante 30 segundos x 2 si es regular
7. Anote cualquier anormalidad

Patrones de respiración anormales:

- **Dyspnea:** Dificultad para respirar
- **Taquipnea:** Respiración rápida (>20)
- **Bradipnea:** Respiración lenta (<12)
- **Apnea:** Ausencia de respiración
- **Cheyne-Stokes:** Alternancia de profundidad/ superficie con apnea

- **Ortopnea:** Debe sentarse para respirar.

Presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales. Se registra como presión sistólica sobre presión diastólica.

Presión arterial normal:

- Normal: <120/80 mmHg
- Elevado: 120-129/<80
- Etapa alta 1: 130-139/80-89
- Etapa alta 2: ≥140/90
- Crisis: >180/120

Equipo:

- **Esfigmomanómetro:** manguito de presión arterial
- **Estetoscopio:** Escuchar sonidos
- **Tamaño de brazalete adecuado:** Crítico para la precisión

Sonidos de Korotkoff:

1. Primer sonido escuchado = sistólico
2. Último sonido escuchado = Diastólico

Toma de presión arterial:

1. Posición del paciente sentado o acostado
2. Brazo de apoyo a la altura del corazón
3. Seleccione el tamaño de brazalete apropiado
4. Coloque el brazalete 1 pulgada por encima del codo
5. Flecha central sobre la arteria braquial
6. Palpar el pulso braquial

7. Cerrar válvula, inflar 30 mmHg por encima del pulso hasta que desaparezca
8. Coloque el estetoscopio sobre la arteria braquial
9. Libere lentamente la válvula (2-3 mmHg/segundo)
10. Anote el primer sonido (sistólico)
11. Anote el último sonido (diastólico)
12. Desinflar completamente
13. Quitar el manguito
14. Documentar inmediatamente

Factores que afectan la presión arterial:

- Estrés/ansiedad ("síndrome de la bata blanca")
- Ejercicio
- Cafeína/tabaco
- vejiga llena
- Posición del brazo
- Tamaño del puño
- Medicamentos
- Hora del día

Errores comunes:

- Talla de brazalete incorrecta
- El brazo no está a la altura del corazón
- Desinflarse demasiado rápido
- No esperar entre lecturas
- Tomando posesión de la ropa

Posicionamiento

Una posición adecuada mantiene la alineación corporal, previene complicaciones y promueve la comodidad. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) deben comprender las diversas posiciones y sus usos.

Posiciones comunes:

1. Supino (Decúbito dorsal)

- Plano sobre la espalda
- Almohada debajo de la cabeza
- Brazos a los lados
- Se utiliza para: dormir, exámenes

2. Posiciones de Fowler

- **High Fowler's:** 60-90 grados
- **Fowler's:** 45-60 grados
- **Semi-Fowler:** 30-45 grados
- **Low Fowler's:** 15-30 grados
- Se utiliza para: comer, dificultad para respirar

3. Lateral (acostado de lado)

- De lado con almohadas para apoyarse.
- Almohada entre las rodillas
- Brazo superior apoyado
- Se utiliza para: dormir, aliviar la presión.

4. Sims (Semi-prono)

- De lado, parcialmente sobre el abdomen
- Antebrazo detrás de la espalda
- Rodilla superior flexionada
- Se utiliza para: procedimientos rectales, enemas.

5. Propenso

- En el abdomen
- Cabeza girada hacia un lado
- Brazos a los lados o por encima de la cabeza
- Rara vez se utiliza debido a dificultad para respirar.

6. Trendelenburg

- Decúbito supino con los pies elevados
- La cabeza más baja que los pies
- Se utiliza para: Choque, algunos procedimientos.

7. Trendelenburg inverso

- Cabeza elevada más alta que los pies
- Se utiliza para: Algunas cirugías

8. Litotomía

- De espaldas, rodillas flexionadas
- Pies en estribos
- Se utiliza para: exámenes pélvicos

Dispositivos de posicionamiento:

- almohadas
- Toallas/mantas enrolladas
- Cuñas de espuma
- Estribos
- Rollos del trocánter
- Rollos de mano
- Férulas

Pautas de posicionamiento:

- Cambiar de posición cada 2 horas mínimo
- Mantener una alineación corporal adecuada
- Apoyar todas las partes del cuerpo
- Prevenir la presión sobre las prominencias óseas
- Verificar la circulación después del posicionamiento
- Garantizar la comodidad
- Cambios en la posición del documento

Traslados y deambulaci3n

El movimiento seguro del paciente previene lesiones tanto a los pacientes como al personal. Evalúe siempre la capacidad del paciente y utilice las técnicas adecuadas.

Tipos de transferencias:

1. Independiente

- El paciente se mueve sin ayuda
- Solo asistencia en espera
- Señales verbales si es necesario

2. Asistido

- El paciente necesita ayuda
- Asistencia de una o dos personas
- Puede utilizar dispositivos de asistencia.

3. Dependiente

- El paciente no puede ayudar
- Se requiere elevador mecánico
- M3nimo dos personas

Principios de transferencia:

- Evaluar la capacidad del paciente
- Explicar el procedimiento
- Bloquear todas las ruedas
- Utilice el cintur3n de seguridad
- Mant3n la espalda recta
- Pivote, no tuerza
- Obtenga ayuda cuando la necesite
- Nunca levante solo si pesa m3s de 35 libras

Traslado de cama a silla:

1. Bajar la cama a la posición más baja
2. Coloque la silla en un ángulo de 45 grados
3. Bloquear los frenos de la silla de ruedas
4. Quitar los reposapiés
5. Aplicar el cinturón de seguridad
6. Haga que el paciente se deslice hasta el borde
7. Coloque los pies planos sobre el suelo.
8. Balancearse y ponerse de pie a la cuenta de tres
9. Pivotar hacia la silla
10. Bajar lentamente
11. Colóquese correctamente
12. Reemplazar los reposapiés

Uso de ascensores mecánicos:

1. Comprobar la capacidad de peso
2. Operación de dos personas
3. Explicarle al paciente
4. Coloque la eslinga correctamente
5. Coloque los ganchos mirando hacia afuera
6. Bombee lentamente
7. Guía, no empujes
8. Bajar lentamente
9. Retire la eslinga si se queda levantado
10. Uso del documento

Deambulaci3n (caminar):

Con cintur3n de marcha:

1. Aplicar el cintur3n sobre la ropa
2. Apriete para que quepan dos dedos
3. Ponte en el lado m3s d3bil
4. Sujete el cintur3n con agarre supino
5. Caminar ligeramente detr3s
6. Adaptarse al ritmo del paciente

7. Proporcionar ánimo

Con Walker:

1. Compruebe las puntas de goma
2. Ajustar a la altura adecuada
3. El paciente mueve primero el andador
4. Pasos en el andador
5. No dejes que se adelanten al caminante

Con bastón:

1. Agárrate al lado más fuerte
2. Mover el bastón con la pierna más débil
3. Proporciona apoyo
4. Compruebe la punta de goma

Con muletas:

1. Debe estar correctamente ajustado
2. Apoye el peso en las manos, no en las axilas
3. Diversos tipos de marcha (2 puntos, 3 puntos)
4. Requiere buen equilibrio

Altura y peso

Las mediciones precisas son esenciales para la dosificación de medicamentos, la evaluación nutricional y el control del estado de salud.

Medición de altura:

Altura de pie:

1. Quítate los zapatos
2. Colóquese frente al dispositivo de medición
3. Tacones juntos

- Polvo para una colocación más fácil

4. Urinario

- Para pacientes varones
- Se puede utilizar acostado o sentado.
- Urinarios femeninos disponibles
- Vaciar rápidamente

Procedimiento de cuña:

1. Proporcionar privacidad
2. Bajar la cabecera de la cama
3. Ponte guantes
4. Coloque al paciente de lado
5. Coloque la bacinilla contra las nalgas
6. Gire al paciente sobre la bacinilla.
7. Levantar la cabecera de la cama
8. Proporcionar papel higiénico
9. Dar luz de llamada
10. Regresar pronto
11. Bajar la cama, retirar la bandeja
12. Limpiar la zona perineal
13. Orinal vacío y limpio
14. Quítese los guantes y lávese las manos.

Cuidado del catéter:

Catéter permanente:

- Proporcionar cuidado perineal diario
- Mantenga la bolsa debajo de la vejiga
- Nunca dejes que la bolsa toque el suelo
- Vacía cuando esté 2/3 lleno
- Medir y registrar la salida
- Mantenga los tubos libres de torceduras
- Nunca te desconectes innecesariamente

Catéter condón (externo):

- Sólo hombres
- Cambiar diariamente
- Revisar la circulación frecuentemente
- Mantenga la piel limpia y seca

Nutrición e hidratación

Una nutrición e hidratación adecuadas son esenciales para la salud y la recuperación. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) desempeñan un papel fundamental para garantizar una ingesta adecuada.

Necesidades nutricionales:

- Proteínas: Reparación de tejidos
- Carbohidratos: Energía
- Grasas: Almacenamiento de energía
- Vitaminas: Funciones corporales
- Minerales: Varias funciones
- Agua: Todos los procesos corporales

Dietas terapéuticas:

1. **Regular:** Sin restricciones
2. **Mecánica suave:** Fácil de masticar
3. **Puré:** Mezcla suave
4. **Líquido transparente:** Líquidos transparentes
5. **Líquido completo:** Todos los líquidos
6. **Diabético:** Carbohidratos controlados
7. **Bajo en sodio:** Sal restringida
8. **Bajo en grasa:** Grasa reducida
9. **Alto en proteínas:** Proteína extra
10. **ONG:** Nada por la boca

Asistencia alimentaria:

1. Revisar la tarjeta de dieta
2. Ayudar con el lavado de manos
3. Posición erguida
4. Proteger la ropa
5. Contenedores abiertos
6. Sazonar según lo permitido
7. Ofrecer líquidos con frecuencia
8. Dedicar tiempo a masticar
9. Alimentos alternativos
10. Fomentar la independencia
11. Admisión de documentos

Disfagia (dificultad para tragar):

- líquidos espesados
- Posición de mentón hacia adentro
- Pequeños bocados
- Sin pajitas
- Manténgase en posición vertical durante 30 minutos después

Entrada y salida (I&O)

El monitoreo del equilibrio de líquidos ayuda a evaluar la función renal, el estado de hidratación y la efectividad del tratamiento.

La admisión incluye:

- fluidos orales
- líquidos intravenosos
- Alimentación por sonda
- Trocitos de hielo (cuentan como la mitad)
- Sopas

- Gelatina
- Helado

La salida incluye:

- Orina
- heces líquidas
- Vómitos
- Drenaje
- transpiración excesiva

Pautas de medición:

- Utilice recipientes graduados
- Medida en mililitros (mL)
- 1 onza = 30 mL
- Grabar inmediatamente
- Sea preciso
- Sumar cada turno

Cantidades comunes de contenedores:

- Vaso de agua: 240 mL
- Taza de café: 180 mL
- Tazón de sopa: 180 ml
- Vaso de jugo: 120 mL
- Helado: 120 mL
- Gelatina: 120 mL

TÉRMINOS CLAVE

Deambulaci3n: Caminando

Apical: En el v3rtice (punta) del coraz3n

Bradycardia: Frecuencia card3aca lenta (<60 lpm)

Diast3lica: N3mero inferior de la presi3n arterial; coraz3n en reposo

Dyspnea: Dificultad para respirar

La posici3n de Fowler: Posici3n semisentada

Cintur3n de marcha: Dispositivo de seguridad para transferencias

ONG: Nada por la boca (nada por v3a oral)

Hipotensi3n ortost3tica: Ca3da de la presi3n arterial con el cambio de posici3n

Esfigmoman3metro: Manguito de presi3n arterial

Sist3lica: N3mero superior de presi3n arterial; contracci3n del coraz3n

Taquicardia: Frecuencia card3aca r3pida (>100 lpm)

Trendelenburg: Posici3n con los pies elevados por encima de la cabeza.

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. La frecuencia respiratoria normal del adulto es:
a) 8-12 por minuto b) 12-20 por minuto c) 20-30 por minuto d) 30-40 por minuto
2. El sitio de temperatura más preciso es: a) Oral b) Axilar c) Rectal d) Temporal
3. Al contar las respiraciones, usted debe: a) Decirle al paciente que está contando b) Contar inmediatamente después de tomar el pulso c) Contar durante 15 segundos d) Hacer que el paciente respire profundamente
4. La presión arterial normal en un adulto es menor que: a) 100/60 b) 120/80 c) 140/90 d) 160/100
5. El sitio del pulso utilizado para la presión arterial es: a) Radial b) Apical c) Braquial d) Carotídeo
6. La posición de High Fowler es: a) 15-30 grados b) 30-45 grados c) 45-60 grados d) 60-90 grados
7. Al caminar con un bastón, este debe sujetarse en: a) El lado más débil b) El lado más fuerte c) Cualquier lado d) Ambas manos
8. Los trozos de hielo cuentan como: a) Volumen completo b) Medio volumen c) No cuentan d) Doble volumen

9. Antes de transferir, siempre: a) Retire los reposapiés b) Desbloquee los frenos c) Bloquee los frenos de la silla de ruedas d) Levante la cama
10. La frecuencia cardíaca normal de un adulto es: a) 40-60 lpm b) 60-100 lpm c) 100-120 lpm d) 120-140 lpm
11. La posición de Sims se utiliza para: a) Comer b) Dormir c) Procedimientos rectales d) Presión arterial
12. Al medir la presión arterial, el brazalete debe colocarse: a) Sobre la ropa b) 1 pulgada por encima del codo c) En la muñeca d) 3 pulgadas por encima del codo
13. La hipotensión ortostática es: a) Presión arterial alta b) Presión arterial baja con el cambio de posición c) Latidos cardíacos irregulares d) Dificultad para respirar
14. Una onza equivale a: a) 15 mL b) 30 mL c) 60 mL d) 100 mL
15. El pulso apical se localiza: a) En la muñeca b) En el cuello c) En el corazón d) Detrás de la rodilla
16. Las respiraciones de Cheyne-Stokes son: a) Respiración muy rápida b) Alternancia profunda/superficial con apnea c) Respiración profunda constante d) Respiración normal
17. Al utilizar un elevador mecánico: a) Una

persona puede operarlo b) Dos personas deben operarlo c) Se necesitan tres personas d) El paciente opera

18. La posición de Trendelenburg tiene: a) Cabeza elevada b) Pies elevados c) Paciente de lado d) Paciente boca abajo

19. Una bacinilla para fracturas se utiliza para: a) Todos los pacientes b) Pacientes con fracturas de cadera c) Medición de salida d) Pacientes varones

20. NPO significa: a) No se permiten visitas b) No se permite nada por vía oral c) No se permiten llamadas telefónicas d) Dieta normal

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) 12-20 por minuto

- Justificación: La frecuencia respiratoria normal en adultos es de 12 a 20 respiraciones por minuto. Una frecuencia inferior a 12 (bradipnea) o superior a 20 (taquipnea) es anormal y debe notificarse.

2. Respuesta correcta: c) Rectal

- Justificación: La temperatura rectal es la más precisa, ya que mide la temperatura corporal central. La oral es la segunda más precisa, mientras que la axilar es la menos precisa.

3. Respuesta correcta: b) Contar inmediatamente después de tomar el pulso.

- Justificación: Contar las respiraciones inmediatamente después del pulso permite la observación sin que el paciente esté consciente, lo que previene alteraciones en los patrones respiratorios. Mantenga los dedos en el punto del pulso como distracción.

4. Respuesta correcta: b) 120/80

- Justificación: La presión arterial normal es menor de 120/80 mmHg. 140/90 o más indica hipertensión que requiere atención médica.

5. Respuesta correcta: c) Braquial

- Justificación: La arteria braquial, en el espacio

antecubital (parte interna del codo), se utiliza para medir la presión arterial. El estetoscopio se coloca sobre esta arteria.

6. Respuesta correcta: d) 60-90 grados

- Justificación: La posición de Fowler alta eleva la cabecera de la cama entre 60 y 90 grados, prácticamente erguida. Se utiliza para pacientes con dificultad respiratoria o durante las comidas.

7. Respuesta correcta: b) Lado más fuerte

- Justificación: Los bastones se sostienen del lado más fuerte para brindar apoyo al lado más débil. Esto proporciona mejor equilibrio y apoyo durante la deambulación.

8. Respuesta correcta: b) La mitad del volumen

- Justificación: Los trozos de hielo se derriten hasta aproximadamente la mitad de su volumen, por lo que se contabilizan como la mitad al registrar la ingesta. Esto garantiza un cálculo preciso del balance hídrico.

9. Respuesta correcta: c) Bloquear los frenos de la silla de ruedas

- Justificación: El bloqueo de los frenos de la silla de ruedas evita que esta se mueva durante el traslado, lo que garantiza la seguridad. Esto se realiza siempre antes de cualquier traslado.

10. Respuesta correcta: b) 60-100 lpm

- Justificación: La frecuencia cardíaca normal en un adulto es de 60 a 100 latidos por minuto. Por debajo de 60 se considera bradicardia y por encima de 100, taquicardia.

11. Respuesta correcta: c) Procedimientos rectales

- Justificación: La posición de Sims (acostado de lado, semiprono) proporciona acceso para procedimientos rectales como enemas o supositorios manteniendo la comodidad del paciente.

12. Respuesta correcta: b) 1 pulgada por encima del codo

- Justificación: La colocación correcta del manguito es 2,5 cm por encima del espacio antecubital, con la flecha alineada sobre la arteria braquial. Esto garantiza lecturas precisas.

13. Respuesta correcta: b) Presión arterial baja con cambio de posición

- Justificación: La hipotensión ortostática (postural) es una disminución de la presión arterial al cambiar de posición, lo que provoca mareos. Es común en personas mayores y con ciertos medicamentos.

14. Respuesta correcta: b) 30 mL

- Justificación: Una onza equivale a 30 mililitros. Esta conversión es esencial para un registro preciso de la ingesta y la eliminación.

15. Respuesta correcta: c) En el corazón

- Justificación: El pulso apical se toma en el vértice del corazón, ubicado en el quinto espacio intercostal, línea medioclavicular. Es la medición más precisa del pulso.

16. Respuesta correcta: b) Alternancia profunda/

superficial con apnea

- Justificación: Las respiraciones de Cheyne-Stokes muestran un patrón de profundidad que aumenta y luego disminuye gradualmente con períodos de apnea. Se observan con frecuencia en situaciones cercanas a la muerte.

17. Respuesta correcta: b) Dos personas deben operar

- Justificación: Las grúas mecánicas requieren dos personas para su operación segura: una para operar los controles y otra para guiar al paciente. Esto previene lesiones.

18. Respuesta correcta: b) Pies elevados

- Justificación: La posición de Trendelenburg tiene los pies elevados por encima del nivel de la cabeza y se utiliza para dar choques o para ciertos procedimientos que aumentan el flujo sanguíneo a los órganos vitales.

19. Respuesta correcta: b) Pacientes con fracturas de cadera

- Justificación: Las bacinillas para fracturas son más planas y se utilizan para pacientes que no pueden flexionar las caderas, como aquellos con fracturas de cadera o después de una cirugía de cadera.

20. Respuesta correcta: b) Nada por la boca.

- Justificación: NPO (nada por vía oral) significa no administrar nada por vía oral: no se permiten alimentos, líquidos ni medicamentos. Se utiliza antes de una cirugía

ESTUDIOS CNA USA

o ciertas pruebas.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Las habilidades básicas de enfermería son la base de la práctica de un auxiliar de enfermería certificado (CNA). Los puntos esenciales incluyen:

- Los signos vitales proporcionan información crucial sobre la salud y deben medirse con precisión
- Los rangos normales varían según la edad y factores individuales.
- Una posición adecuada previene complicaciones y promueve la comodidad.
- Las transferencias seguras requieren evaluación, técnica adecuada y asistencia apropiada.
- La deambulación mantiene la movilidad y previene complicaciones.
- Las mediciones precisas de altura y peso son esenciales para el tratamiento.
- Las necesidades de eliminación deben satisfacerse manteniendo la dignidad.
- La nutrición y la hidratación favorecen la curación y la salud.
- El control de la ingesta y la producción ayuda a evaluar el equilibrio de líquidos.

Estas habilidades requieren práctica para desarrollarse. Priorice siempre la seguridad, proteja la dignidad del paciente y trabaje dentro de su ámbito de práctica. Reporte cualquier hallazgo anormal de inmediato y documente toda la atención brindada.

CAPÍTULO 7: SALUD MENTAL Y NECESIDADES DE SERVICIOS SOCIALES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Reconocer afecciones comunes de salud mental y sus síntomas.
- Comprender las necesidades emocionales y sociales de los pacientes.
- Aplicar la comunicación terapéutica con pacientes de salud mental
- Identificar signos de depresión, ansiedad y cambios de comportamiento.
- Implementar intervenciones apropiadas dentro del alcance de la CNA
- Reconocer cuándo informar inquietudes a la enfermera

CONCEPTOS CLAVE

Entendiendo la salud mental

La salud mental abarca el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que las personas piensan, sienten y actúan. Los trastornos de salud mental son afecciones médicas que requieren tratamiento profesional y atención compasiva.

Factores que afectan la salud mental:

- Factores biológicos (genética, química cerebral)
- Experiencias de vida (trauma, abuso)
- Historia familiar
- Problemas de salud física
- Medicamentos
- Abuso de sustancias
- Aislamiento social
- Cambios importantes en la vida

Reduciendo el estigma:

- La enfermedad mental no es una elección ni una debilidad
- La recuperación es posible con tratamiento
- Utilice un lenguaje que priorice a la persona
- Mantener la confidencialidad
- Mostrar respeto y empatía
- Evite las actitudes críticas

Trastornos comunes de salud mental

Depresión

La depresión es más que una tristeza pasajera. Es un trastorno persistente que afecta la vida diaria.

Signos y síntomas:

- Estado de ánimo triste o vacío persistente
- Pérdida de interés en las actividades
- Cambio de peso significativo
- Trastornos del sueño
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolor)

Intervenciones de la CNA:

- Sea paciente y comprensivo
- Fomentar la participación en actividades
- Reporte inmediatamente cualquier declaración suicida.
- No minimices los sentimientos
- Mantener la rutina
- Promover la interacción social
- Documentar el estado de ánimo y el comportamiento

Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad implican un miedo o preocupación excesivos que interfieren con las actividades diarias.

Tipos:

ESTUDIOS CNA USA

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Ansiedad social
- Fobias específicas
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Signos y síntomas:

- Preocupación excesiva
- Inquietud
- ritmo cardíaco acelerado
- Transpiración
- Temblor
- Dificultad para respirar
- Conductas de evitación
- Problemas de sueño
- Irritabilidad

Intervenciones de la CNA:

- Mantén la calma y la tranquilidad
- Utilice una voz lenta y tranquila
- Reducir los estímulos ambientales
- Fomentar la respiración profunda
- No desestimes los miedos
- Proporcionar un entorno seguro
- Reportar ataques de pánico

Trastorno bipolar

Se caracteriza por cambios extremos de humor entre manía y depresión.

Fase maníaca:

- Estado de ánimo elevado
- Aumento de energía

- Disminución de la necesidad de dormir
- Habla rápida
- Mal juicio
- Conductas de riesgo
- Ideas grandiosas

Fase depresiva:

- Lo mismo que la depresión mayor
- Puede ser grave
- Riesgo de suicidio

Intervenciones de la CNA:

- Mantener un entorno seguro
- Establecer límites durante la fase maníaca
- Fomentar el cumplimiento de la medicación
- Vigilar los cambios de humor
- Informar cambios significativos
- Proporcionar una rutina consistente

Esquizofrenia

Un trastorno cerebral crónico que afecta el pensamiento, la percepción y el comportamiento.

Síntomas positivos (complementos que se suman al comportamiento normal):

- Alucinaciones (experiencias sensoriales falsas)
- Delirios (creencias falsas)
- Discurso desorganizado
- comportamiento desorganizado

Síntomas negativos (sustracciones del comportamiento normal):

- Afecto plano
 - Retraimiento social
 - Falta de motivación
 - Mala higiene
 - Discurso limitado
-

Intervenciones de la CNA:

- No discutas con delirios
- No finjas que las alucinaciones son reales
- Redirigir a la realidad suavemente
- Garantizar la seguridad
- Fomentar el autocuidado
- Informar cambios en los síntomas
- Mantener la relación terapéutica

Trastornos por consumo de sustancias

La adicción es una enfermedad crónica que afecta la recompensa, la motivación y la memoria del cerebro.

Señales de abuso de sustancias:

- Cambios de comportamiento
- Síntomas físicos (depende de la sustancia)
- Descuidar responsabilidades
- Aislamiento social
- Uso continuado a pesar de los problemas
- Síntomas de abstinencia

Rol del CNA:

- Observar si hay signos de uso o abstinencia.
- Informar sobre inquietudes
- No habilite comportamientos
- Apoyar los esfuerzos de recuperación
- Mantener límites profesionales

- Seguir las políticas de las instalaciones

Gestión del comportamiento

Comprender y gestionar conductas desafiantes requiere paciencia, habilidad y constancia.

Comportamientos desafiantes comunes:

- Agresión (verbal o física)
- Errante
- Resistencia al cuidado
- comportamiento sexual inapropiado
- Acaparamiento
- Preguntas repetitivas
- Atardecer (mayor confusión al anochecer)

Estrategias generales de gestión del comportamiento:

1. Prevención

- Identificar los desencadenantes
- Mantener la rutina
- Satisfacer las necesidades básicas
- Reducir los factores estresantes
- Proporcionar actividades apropiadas

2. Desescalada

- Mantén la calma
- Utilice un lenguaje corporal no amenazante
- Voz más baja
- Dar espacio
- Validar los sentimientos
- Ofrecer opciones

3. Intervención

- Relaciones significativas
- Sentido de pertenencia
- Comunicación
- Actividades y compromiso
- Conexiones culturales

Promoción del bienestar social:

- Fomentar la participación en actividades
- Facilitar las visitas familiares
- Apoya las amistades
- Respetar la privacidad de las visitas
- Incluir en conversaciones
- Promover la participación comunitaria

Duelo y pérdida

Los pacientes experimentan muchos tipos de pérdidas que requieren apoyo emocional.

Tipos de pérdidas:

- Muerte de seres queridos
- Pérdida de independencia
- Pérdida de salud
- Pérdida de vivienda
- Pérdida de roles
- Pérdida de capacidades

Etapas del duelo (Kübler-Ross):

1. **Negación:**"Esto no está pasando"
2. **Enojo:**¿Por qué yo?
3. **Negociación:**"Si tan solo..."
4. **Depresión:**Tristeza, retraimiento
5. **Aceptación:**Paz con la situación

Apoyo a los pacientes en duelo:

- Permitir la expresión de sentimientos
- Escuchar sin juzgar
- No minimices la pérdida
- Estar
- Respetar las prácticas culturales
- Mantener la esperanza
- Reportar depresión severa

Necesidades espirituales

La espiritualidad proporciona significado, propósito y conexión a muchos pacientes.

Respetando las necesidades espirituales:

- Preguntar sobre preferencias espirituales
- Honrar las prácticas religiosas
- Proporcionar privacidad para la oración
- Respetar los artículos religiosos
- Comuníquese con el clero si se lo solicita
- No impongas tus creencias
- Apoyar todas las religiones por igual

Atención espiritual al final de la vida:

- Mayor importancia cerca de la muerte
- Puede que desee visitas del clero
- Respetar los rituales
- Apoyar las prácticas familiares
- Proporcionar un ambiente tranquilo
- Honrar los últimos deseos

Actividades terapéuticas

Las actividades promueven la salud mental, proporcionan estructura y mejoran la calidad de vida.

Beneficios de las actividades:

- Reducir el aburrimiento
- Aumentar la autoestima
- Promover la socialización
- Mantener habilidades
- Proporcionar disfrute
- Crear una rutina
- Estimular la mente

Tipos de actividades:

Físico:

- Grupos de ejercicios
- Programas de caminatas
- Baile
- Voleibol con globos
- Extensión

Cognitivo:

- Juegos de palabras
- Rompecabezas
- Lectura
- Actualidad
- Trivialidades

Creativo:

- Proyectos de arte
- Programas de música
- Artesanía

- Jardinería
- Cocinando

Social:

- Discusiones grupales
- Fiestas
- Excursiones
- Terapia con mascotas
- Programas intergeneracionales

Espiritual:

- Servicios religiosos
- Meditación
- grupos de oración
- Celebraciones navideñas

Rol del CNA en las actividades:

- Transporte a las actividades
- Fomentar la participación
- Ayudar según sea necesario
- Adaptarse a las habilidades
- Intereses del informe
- Documentar la asistencia

Prevención del suicidio

Los auxiliares de enfermería deben estar alerta ante el riesgo de suicidio y responder adecuadamente.

Factores de riesgo:

- Intentos previos
- enfermedad mental
- Abuso de sustancias

- Pérdida reciente
- Dolor crónico
- Aislamiento social
- Acceso a los medios

Señales de advertencia:

- Hablando de muerte/suicidio
- Regalar posesiones
- Decir adiós
- Mejora repentina del estado de ánimo
- Aumento del consumo de sustancias
- Retirada
- Expresando desesperanza

Respuesta de la CNA:

- Tomar en serio todas las amenazas
- Nunca te dejes solo
- Retire los artículos peligrosos
- Reportar inmediatamente
- Documentar palabras exactas
- Proporcionar apoyo
- No prometas confidencialidad

Apoyando a las familias

Las familias de pacientes con problemas de salud mental necesitan apoyo y educación.

Necesidades familiares:

- Información sobre la condición
- Estrategias de afrontamiento
- Recursos de apoyo
- Cuidado de relevo
- Ayuda para la comunicación

- Esperanza y aliento

Rol del CNA:

- Incluir a la familia apropiadamente
- Proporcionar apoyo emocional
- Informar sobre preocupaciones familiares
- Respetar la confidencialidad
- Fomentar las visitas
- Apoyar las decisiones familiares

TÉRMINOS CLAVE

Afectar: Expresión externa de la emoción

Engaño: Creencia falsa corregida

Alucinación: Percepción sensorial falsa

Psicosis: Pérdida de contacto con la realidad

Estigma: Actitudes negativas hacia las enfermedades mentales

Terapéutico: Promoción de la curación o el bienestar

Desencadenar: Acontecimiento que provoca síntomas o comportamientos

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. Un paciente dice "Ojalá estuviera muerto". Debes: a) Decirle que las cosas mejorarán b) Informar inmediatamente a la enfermera c) Mantenerlo confidencial d) Distraerlo con actividades
2. Al atender a un paciente con depresión, evite: a) Animarle a realizar actividades b) Ser paciente c) Decirle "anímate" d) Informarle sobre cambios de humor
3. Un paciente con esquizofrenia dice que los extraterrestres lo controlan. Deberías: a) Estar de acuerdo con él. b) Argumentar que no es real. c) No discutir, sino redirigir. d) Fingir que tú también los ves.
4. Los signos de ansiedad incluyen todos EXCEPTO: a) Latidos cardíacos rápidos b) Sueño excesivo c) Sudoración d) Inquietud
5. Las etapas del duelo incluyen: a) Negación, ira, negociación, depresión, aceptación b) Conmoción, ira, tristeza, recuperación c) Miedo, ira, tristeza, alegría d) Confusión, ira, depresión, esperanza
6. Cuando un paciente es agresivo, primero: a) Llamar a seguridad b) Sujeterlo físicamente c) Mantener la calma y dar espacio d) Dejarlo solo

7. La jerarquía de Maslow ubica qué necesidad primero: a) Seguridad b) Amor c) Fisiológica d) Estima
8. Los síntomas positivos de la esquizofrenia incluyen: a) Afecto plano b) Alucinaciones c) Aislamiento social d) Falta de motivación
9. Las actividades terapéuticas ayudan a: a) Mantener a los pacientes ocupados b) Reducir el aburrimiento y promover el bienestar c) Cansar a los pacientes d) Reemplazar los medicamentos
10. Los factores de riesgo de suicidio incluyen todos EXCEPTO: a) Intentos previos b) Fuerte apoyo familiar c) Dolor crónico d) Pérdida reciente
11. Al apoyar a pacientes en duelo: a) Dígalos que sigan adelante b) Comparta sus propias pérdidas c) Permita la expresión de sentimientos d) Evite el tema
12. El trastorno bipolar implica: a) Personalidades múltiples b) Cambios de humor entre manía y depresión c) Solo depresión d) Solo ansiedad
13. El síndrome del atardecer se refiere a: a) Depresión al atardecer b) Mayor confusión al anochecer c) Miedo a la oscuridad d) Problemas para dormir
14. Para el comportamiento deambulatorio: a) Utilizar restricciones físicas b) Cerrar todas las puertas c) Proporcionar áreas seguras para caminar d) Sedar al paciente

15. El estigma de las enfermedades mentales se puede reducir: a) Manteniendo el diagnóstico en secreto b) Utilizando un lenguaje que priorice a la persona c) Evitando a los pacientes de salud mental d) Minimizando los síntomas
16. Cuando los pacientes se niegan a realizar actividades: a) Obligarlos a participar b) Documentar la negativa e intentarlo más tarde c) Informarlos como no cumplidores d) Retirarles privilegios
17. Los síntomas negativos de la esquizofrenia incluyen: a) Delirios b) Alucinaciones c) Aislamiento social d) Agitación
18. Apoyar las necesidades espirituales incluye: a) Convertir a los pacientes b) Compartir sus creencias c) Respetar todas las religiones d) Evitar el tema
19. Los signos de abuso de sustancias incluyen: a) Mejor higiene b) Cambios de comportamiento c) Mayor responsabilidad d) Mejores relaciones
20. Al documentar comportamientos, incluya: a) Sus opiniones b) Nombres de otros pacientes c) Observaciones objetivas d) Diagnósticos

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) Informar inmediatamente a la enfermera.

- Justificación: Cualquier manifestación de pensamientos suicidas debe reportarse de inmediato para su evaluación de seguridad e intervención. Nunca mantenga la confidencialidad de dichas declaraciones ni las minimice.

2. Respuesta correcta: c) Decir "ánimate"

- Justificación: Decirles a los pacientes deprimidos que se "animen" minimiza su condición y demuestra falta de comprensión. La depresión es una condición médica que no se cura simplemente animándolos.

3. Respuesta correcta: c) No discutir sino redirigir

- Justificación: Nunca discutas con los delirios, ya que aumentan la agitación, pero tampoco los valides. Redirija con suavidad a la realidad o a otro tema, garantizando la seguridad.

4. Respuesta correcta: b) Dormir en exceso

- Justificación: La ansiedad suele causar problemas de sueño como insomnio, no sueño excesivo. La taquicardia, la sudoración y la inquietud son síntomas clásicos de ansiedad.

5. Respuesta correcta: a) Negación, ira,

negociación, depresión, aceptación.

- Justificación: Estas son las cinco etapas del duelo identificadas por Kübler-Ross. No todas las personas experimentan todas las etapas ni en este orden.

6. Respuesta correcta: c) Mantener la calma y dar espacio.

- Justificación: Mantener la calma y dar espacio ayuda a reducir la agresividad. La restricción física o dejarlos solos podría empeorar la situación o comprometer su seguridad.

7. Respuesta correcta: c) Fisiológica

- Justificación: La jerarquía de Maslow parte de las necesidades fisiológicas básicas (alimento, agua, refugio). Las demás necesidades no pueden satisfacerse hasta que se satisfagan estas.

8. Respuesta correcta: b) Alucinaciones

- Justificación: Los síntomas positivos son añadidos al comportamiento normal, como las alucinaciones y los delirios. El aplanamiento afectivo y el retraimiento son síntomas negativos.

9. Respuesta correcta: b) Reducir el aburrimiento y promover el bienestar.

- Justificación: Las actividades terapéuticas cumplen múltiples propósitos, entre ellos la estimulación mental, la socialización y el mantenimiento de la función, no solo mantener ocupado o reemplazar el tratamiento.

10. Respuesta correcta: b) Fuerte apoyo familiar

- Justificación: Un fuerte apoyo familiar es un factor protector contra el suicidio. Los intentos previos, el dolor crónico y las pérdidas recientes aumentan el riesgo de suicidio.

11. Respuesta correcta: c) Permitir la expresión de sentimientos.

- Justificación: Permitir que los pacientes expresen su duelo es terapéutico. Decirles que pasen página o evitar el tema impide un duelo sano. Compartir las pérdidas desvía la atención del paciente.

12. Respuesta correcta: b) Cambios de humor entre manía y depresión.

- Justificación: El trastorno bipolar se caracteriza por periodos alternados de manía (estado de ánimo elevado) y depresión. No se trata de personalidades múltiples ni de estados de ánimo únicos.

13. Respuesta correcta: b) Mayor confusión al anochecer.

- Justificación: El síndrome del atardecer es un aumento de confusión, agitación o desorientación que ocurre al final de la tarde/noche, común en pacientes con demencia.

14. Respuesta correcta: c) Proporcionar zonas seguras para caminar.

- Justificación: Las zonas seguras para caminar permiten deambular sin peligro. No se permiten restricciones físicas, y cerrar

las puertas o administrar sedantes puede aumentar la agitación y los riesgos de seguridad.

15. Respuesta correcta: b) Utilizando un lenguaje que priorice a la persona

- Justificación: El lenguaje que pone a la persona primero (por ejemplo, "persona con esquizofrenia" y no "esquizofrénico") reduce el estigma al enfatizar a la persona, no a la enfermedad.

16. Respuesta correcta: b) Documentar el rechazo e intentarlo más tarde

- Justificación: Los pacientes tienen derecho a rechazar actividades. Documente la negativa y vuelva a intentarlo más tarde, cuando estén más receptivos. Nunca los fuerce ni los castigue.

17. Respuesta correcta: c) Aislamiento social

- Justificación: Los síntomas negativos son alteraciones del comportamiento normal, como el retraimiento, el aplanamiento afectivo y la falta de motivación. Los delirios y las alucinaciones son síntomas positivos.

18. Respuesta correcta: c) Respetar todas las religiones.

- Justificación: Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) deben respetar todas las creencias espirituales por igual, sin imponer creencias personales ni intentar convencer a los pacientes. Apoyar sus prácticas espirituales.

19. Respuesta correcta: b) Cambios de

comportamiento

- Justificación: El abuso de sustancias provoca cambios de comportamiento, descuido de responsabilidades y problemas de relación. No mejora la higiene ni la responsabilidad.

20. Respuesta correcta: c) Observaciones objetivas

- Justificación: La documentación debe ser objetiva y veraz. Nunca incluya opiniones personales, información de otros pacientes ni diagnósticos médicos que estén fuera del alcance de la CNA.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

La salud mental y las necesidades sociales son fundamentales para la salud y el bienestar general. Los puntos clave incluyen:

- Las condiciones de salud mental son condiciones médicas que requieren tratamiento profesional.
- Las afecciones comunes incluyen depresión, ansiedad, trastorno bipolar y esquizofrenia.
- La comunicación terapéutica y la paciencia son esenciales
- Los comportamientos desafiantes requieren enfoques tranquilos y consistentes
- Las necesidades sociales y emocionales deben satisfacerse para tener calidad de vida.
- Las actividades proporcionan estructura, estimulación y socialización.
- Las amenazas de suicidio siempre requieren una denuncia inmediata
- El duelo es un proceso normal que requiere apoyo.
- Las necesidades espirituales deben ser respetadas y apoyadas.
- La participación familiar es importante cuando sea apropiado

Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) brindan apoyo crucial a los pacientes de salud mental mediante la observación, la interacción terapéutica y la creación de un entorno seguro. Trabajen siempre dentro de sus competencias, reporten sus inquietudes con prontitud y traten a todos los pacientes con dignidad y respeto.

CAPÍTULO 8: ATENCIÓN A RESIDENTES CON DETERIORO COGNITIVO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Comprender los diferentes tipos y etapas de la demencia.
- Reconocer signos y síntomas del deterioro cognitivo
- Aplicar técnicas de comunicación efectivas para pacientes con demencia
- Implementar estrategias de gestión del comportamiento
- Crear entornos seguros para residentes confundidos
- Proporcionar actividades y estimulación apropiadas
- Apoyar a las familias que enfrentan la demencia

CONCEPTOS CLAVE

Entendiendo la demencia

La demencia es un término general para las afecciones que causan un deterioro de la capacidad mental lo suficientemente grave como para interferir con la vida diaria. No es una parte normal del envejecimiento.

Datos clave sobre la demencia:

- Afecta la memoria, el pensamiento y las habilidades sociales.
- Progresivo y actualmente irreversible
- Los diferentes tipos tienen diferentes causas.
- No sólo pérdida de memoria
- Afecta a familias enteras
- Requiere enfoques de atención especializados

Tipos de demencia:

1. Enfermedad de Alzheimer(60-80% de los casos)

- Tipo más común
- Inicio gradual
- Afecta primero la memoria
- Progresa a través de etapas
- Actualmente no hay cura

2. Demencia vascular

- El segundo más común
- Causada por accidentes cerebrovasculares o

daño a los vasos sanguíneos.

- Declive repentino o gradual
- Puede mejorar ligeramente
- Prevención posible

3. Demencia por cuerpos de Lewy

- Depósitos de proteínas en el cerebro
- Las alucinaciones visuales son comunes
- Síntomas fluctuantes
- Trastornos del sueño
- Sensibilidad a los antipsicóticos

4. Demencia frontotemporal

- Afecta primero la personalidad
- Inicio más joven (40-50 años)
- Cambios de comportamiento prominentes
- Dificultades con el lenguaje
- Menos pérdida de memoria inicialmente

5. Demencia mixta

- Varios tipos juntos
- Común en adultos mayores
- Síntomas variables
- Necesidades de atención complejas

Etapas de la enfermedad de Alzheimer

Comprender las etapas ayuda a anticipar las necesidades y planificar la atención.

Etapas tempranas (leve)

- Pérdida leve de memoria
- Perdiendo objetos
- Problemas con los nombres
- Dificultad para planificar

ESTUDIOS CNA USA

- Cambios de personalidad
- Todavía puedo hacer la mayoría de las actividades de la vida diaria.
- Puede ocultar problemas

CNA ¿Cuál?:

- Fomentar la independencia
- Proporcionar recordatorios
- Establecer rutinas
- Ser paciente
- Apoyar la dignidad

Etapas media (moderada)

- Aumento de la pérdida de memoria
- Confusión sobre tiempo/lugar
- Dificultad para reconocer a las personas
- Cambios de comportamiento
- Trastornos del sueño
- Riesgo de vagar
- ¿Necesitas ayuda con las actividades de la vida diaria?

CNA ¿Cuál?:

- Supervisar la seguridad
- Ayudar con el cuidado
- Comportamientos de redirección
- Mantener rutinas
- Proporcionar estructura

Etapas tardía (grave)

- pérdida grave de memoria
- Incapaz de comunicarse
- Se necesita atención total

- Puede que no reconozca a nadie
- Dificultad para tragar
- Inmóvil finalmente
- Mayor riesgo de infección

CNA ¿Cuál?:

- Proporcionar atención total
- Centrarse en la comodidad
- Prevenir complicaciones
- Apoyar la dignidad
- Incluir a la familia

Estrategias de comunicación

La comunicación se vuelve un desafío a medida que avanza la demencia y requiere técnicas especiales.

Consejos generales de comunicación:

- Aproximación desde el frente
- Hacer contacto visual
- Utilice una voz tranquila
- Habla despacio y con claridad
- Utilice palabras sencillas
- Una instrucción a la vez
- Dar tiempo para responder
- Observa el lenguaje corporal
- Ser paciente

Técnicas de comunicación verbal:

1. Simplificar el lenguaje

- Frases cortas
- Palabras concretas
- Evite los pronombres

- Repetir si es necesario
- No pruebes la memoria

2. Frases positivas

- Di lo que hay que hacer
- Evite el "no" o el "no"
- Ofrecer opciones
- Utilice palabras de aliento

3. Validación

- Aceptar su realidad
- No discutas ni corrijas
- Reconocer los sentimientos
- Redirigir suavemente

Ejemplos:

- En lugar de "No salgas", di "Quedémonos adentro donde hace calor".
- En lugar de decir "Eso está mal", di "Cuéntame más sobre eso".
- En lugar de "¿Recuerdas?" di "Déjame ayudarte".

Comunicación no verbal:

- Expresiones faciales amigables
- Toque suave (si se acepta)
- Postura corporal relajada
- Demostrar acciones
- Utilice señales visuales
- Señalar objetos
- Mantener el nivel de los ojos

Cuando la comunicación falla:

- Mantén la calma
- Pruebe un enfoque diferente

- Hacer una pausa
- Regresa más tarde
- Obtenga ayuda si es necesario
- Documentar lo que funciona

Manejo de conductas desafiantes

Los comportamientos son formas de comunicación. Comprender los desencadenantes ayuda a prevenirlos y gestionarlos.

Comportamientos e intervenciones comunes:

Errante

- **Desencadenantes:** Aburrimiento, búsqueda de algo, inquietud.
- **Intervenciones:**
 - Proporcionar áreas seguras para caminar
 - Ejercicio regular
 - Actividades significativas
 - Alarmas de puerta
 - Pulsera de identificación
 - Nunca utilices restricciones

Agitación/Agresión

- **Desencadenantes:** Dolor, frustración, sobreestimulación, miedo.
- **Intervenciones:**
 - Mantén la calma
 - Dar espacio
 - Reducir los estímulos
 - Comprobar si hay dolor
 - Utilice una voz tranquilizadora
 - Redirigir la atención

Resistencia al cuidado

- **Desencadenantes:** Miedo, falta de comprensión, pérdida de control.
- **Intervenciones:**
 - Explícalo de forma sencilla
 - Ir despacio
 - Dar opciones
 - Pruebe un enfoque diferente
 - Regresa más tarde
 - Utilice el cuidador favorito

Preguntas repetitivas

- **Desencadenantes:** Ansiedad, olvido, necesidad de tranquilidad.
- **Intervenciones:**
 - Responde con paciencia
 - Proporcionar tranquilidad
 - Redirigir a la actividad
 - Escribe las respuestas
 - Abordar la necesidad subyacente

Atardecer

- **Desencadenantes:** Fatiga, sombras, rutina interrumpida
- **Intervenciones:**
 - Aumentar la actividad diurna
 - Reducir las siestas de la tarde
 - Aumentar la iluminación
 - Mantener la rutina
 - Proporcionar actividades tranquilas

Comportamiento sexual inapropiado

- **Desencadenantes:** Confusión, necesidad de intimidad, desinhibición.
- **Intervenciones:**
 - Comportamiento de redirección
 - Proporcionar privacidad
 - No reacciones exageradamente
 - Cubrir las áreas expuestas
 - Informar a la enfermera

Acaparamiento/Ocultamiento

- **Desencadenantes:** Miedo a la pérdida, necesidad de control, confusión.
- **Intervenciones:**
 - Comprueba los escondites habituales
 - No confrontes
 - Proporcionar artículos seguros para recolectar
 - Controles regulares de las habitaciones
 - Etiquetar pertenencias

Creando un entorno seguro

Las modificaciones ambientales previenen lesiones y reducen la confusión.

Seguridad física:

- Eliminar el desorden
- Iluminación adecuada
- Pasamanos en los pasillos
- Superficies antideslizantes
- Artículos peligrosos bloqueados
- Altura de cama inferior
- Caminos despejados
- Salidas seguras

Reduciendo la confusión:

- Etiquetar habitaciones y elementos
- Utilice imágenes/símbolos
- Colocación uniforme de los muebles
- Calendario y reloj visibles
- objetos familiares
- Reducir el ruido
- Decoración sencilla
- Buen contraste de color

Seguridad en el baño:

- Barras de apoyo
- Asiento de inodoro elevado
- Alfombrillas antideslizantes
- Buena iluminación
- Claramente marcado
- Sólo agua tibia
- Quitar las maquinillas de afeitar

Modificaciones del dormitorio:

- Luz de noche
- Camino despejado al baño
- Quitar las alfombras
- Barandillas de cama si corresponde
- Artículos personales visibles
- Ropa de cama familiar
- Luz de llamada de fácil acceso

Actividades de estimulación cognitiva

Las actividades apropiadas mantienen la función, brindan placer y reducen las conductas.

Principios de la actividad:

- Coincidencia con el nivel de habilidad
- Centrarse en el proceso, no en el producto
- Aprovechar las fortalezas restantes
- Incluir actividades familiares
- Manténlo simple
- Proporcionar éxito
- Sea flexible

Tipos de actividades:

Actividades sensoriales

- Terapia musical
- Aromaterapia
- Terapia con mascotas
- Materiales texturizados
- Masaje de manos
- Sonidos de la naturaleza

Actividades de reminiscencia

- Álbumes de fotos
- Cajas de recuerdos
- Películas antiguas
- Música familiar
- Narración de historias
- Revisión de vida

Actividades físicas

- Caminando
- Ejercicios sencillos
- Baile
- Lanzamiento de pelota

- Extensión
- Movimientos de jardinería

Actividades cognitivas

- Rompecabezas sencillos
- Ordenar tareas
- Paños plegables
- Juegos de correspondencias
- Canciones para cantar juntos
- Leyendo en voz alta

Actividades sociales

- Interacciones en grupos pequeños
- Visitas individuales
- Fiestas del té
- Juegos sencillos
- Celebraciones navideñas
- Visitas familiares

Actividades de la vida diaria

- Mesa de puesta
- Desempolvamiento
- Regar las plantas
- Doblar la ropa
- General
- Preparación de alimentos sencilla

Nutrición y demencia

La demencia afecta la capacidad de comer y el estado nutricional.

Desafíos alimentarios:

- Olvidarse de comer
- No reconocer la comida
- Dificultad para usar utensilios
- Problemas para masticar/tragar
- Disminución del apetito
- Pasear en lugar de sentarse
- Comer artículos no alimentarios

Intervenciones:

- Ambiente tranquilo
- Eliminar distracciones
- Utilice colores contrastantes
- Comida para comer con los dedos
- Equipo adaptativo
- señales verbales
- Asistencia mano a mano
- Comidas pequeñas y frecuentes
- Comidas favoritas
- Monitorizar el peso

Preocupaciones sobre la hidratación:

- A menudo me olvido de beber
- Puede que no tenga sed
- Mayor riesgo de deshidratación
- Ofrecer líquidos con frecuencia
- Utilice tazas de colores
- Proporcionar pajitas
- Ofrecer paletas
- Monitorizar la ingesta

Consideraciones sobre el cuidado personal

El cuidado personal se vuelve un desafío a medida que avanza la demencia.

Estrategias de baño:

- Baño cálido
- Explica cada paso
- Cobertura para la privacidad
- Utilice productos que le resulten familiares
- Reproducir música suave
- Permitir la participación
- Considere el baño en la cama
- Cuidado con el miedo

Consejos para vestirse:

- Ropa sencilla
- Limitar las opciones
- Disponer en orden
- Una pieza a la vez
- Cinturas elásticas
- cierres de velcro
- Ajuste cómodo
- Adecuado para el clima

Asistencia para ir al baño:

- Horario regular
- Esté atento a las señales
- Camino despejado
- Luz de noche
- Ropa sencilla
- Enfoque digno
- Considere productos para la incontinencia
- Mantener la integridad de la piel

Apoyando a las familias

La demencia afecta a familias enteras que necesitan

educación y apoyo.

Desafíos familiares:

- Dolor por una persona que conocieron
- Inversión de roles
- Estrés del cuidador
- Tensión financiera
- Decisiones difíciles
- Sentimientos de culpa
- Conflictos familiares

Soporte de CNA:

- Escuchar activamente
- Proporcionar información
- Enseñar técnicas de cuidado
- Fomentar los descansos
- Validar los sentimientos
- Incluir en la atención
- Informar sobre inquietudes
- Respetar las decisiones

Temas de educación:

- progresión de la enfermedad
- Consejos de comunicación
- Manejo del comportamiento
- Medidas de seguridad
- Recursos disponibles
- Grupos de apoyo
- Cuidado de relevo
- Planificación jurídica

Atención de la demencia en etapa terminal

La demencia en etapa avanzada requiere cuidados paliativos

ESTUDIOS CNA USA

especializados.

Problemas comunes:

- Inmovilidad
- Incontinencia
- Dificultades para comer
- Pérdida de comunicación
- Aumento de las infecciones
- Desgaste de la piel
- Desafíos de la evaluación del dolor

Medidas de comodidad:

- Cambios de posición
- Masaje suave
- Música suave
- Voces familiares
- Cuidado bucal
- Manejo del dolor
- Apoyo espiritual
- Presencia familiar

Enfoque en la calidad de vida:

- Preservación de la dignidad
- Prioridad de comodidad
- Estimulación sensorial
- Conexión humana
- Ambiente tranquilo
- Apoyo familiar
- Honrando las preferencias

TÉRMINOS CLAVE

Afasia: Pérdida de habilidades lingüísticas

Apraxia: Incapacidad para realizar movimientos aprendidos

Reacción catastrófica: Respuesta extrema al estrés menor

Confabulación: Inventando historias para llenar vacíos de memoria

Perseveración: Acciones o palabras repetitivas

Atardecer: Mayor confusión al final de la tarde/noche.

Terapia de Validación: Aceptar y validar los sentimientos

Errante: Caminar sin propósito ni destino

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. El tipo más común de demencia es: a) Demencia vascular b) Enfermedad de Alzheimer c) Demencia por cuerpos de Lewy d) Demencia frontotemporal
2. Al comunicarse con pacientes con demencia, utilice: a) Explicaciones complejas b) Pruebas de memoria c) Palabras simples y claras d) Conceptos abstractos
3. Una residente con demencia busca a su madre. Debes: a) Decirle que su madre ha fallecido. b) Validar sus sentimientos y redirigir. c) Argumentar que está confundida. d) Ignorar su comportamiento.
4. El síndrome del atardecer se puede reducir mediante: a) Siestas por la tarde b) Iluminación tenue c) Aumento de la actividad diurna d) Comidas tardías
5. Para el comportamiento deambulatorio, la intervención apropiada es: a) Restricciones físicas b) Habitaciones cerradas c) Áreas seguras para caminar d) Sedación
6. ¿Cuál NO es una etapa del Alzheimer? a) Temprana/leve b) Media/moderada c) Aguda d) Tardía/grave
7. Cuando un paciente con demencia se resiste al

- baño: a) Oblíguelo a hacerlo b) Evite el baño
c) Intente un enfoque diferente más tarde d)
Llame a seguridad
8. Las actividades apropiadas para la demencia grave incluyen: a) Rompecabezas complejos
b) Estimulación sensorial c) Aprender nuevas habilidades d) Eventos actuales
9. La terapia de validación significa: a) Poner a prueba su memoria b) Corregir creencias falsas
c) Aceptar su realidad d) Ignorarlas
10. Las modificaciones ambientales incluyen: a) Patrones ocupados b) Iluminación tenue c) Etiquetas claras d) Reorganización de los muebles
11. Las reacciones catastróficas son: a) Envejecimiento normal b) Respuestas extremas a estrés menor c) Comportamientos planificados d) Convulsiones
12. Para preguntas repetitivas: a) Decirles que ya preguntaron b) Frustrarse c) Responder con paciencia cada vez d) Ignorarlas
13. ¿Qué comportamiento sugiere dolor en pacientes no verbales? a) Sonreír b) Dormir bien c) Hacer muecas d) Comer bien
14. La atención de la demencia en etapa avanzada se centra en: a) Rehabilitación b) Comodidad c) Entrenamiento de la memoria d) Independencia
15. El comportamiento de acaparamiento puede

indicar: a) Avaricia b) Miedo a la pérdida c) Rencor d) Aburrimiento

16. Al vestir a un paciente con demencia:
a) Ofrecer muchas opciones b) Acelerar el proceso c) Colocar la ropa en orden d) Usar cierres complicados
17. La demencia afecta: a) Sólo la memoria b) Sólo el comportamiento c) Múltiples funciones cerebrales d) Sólo personas mayores
18. El apoyo familiar incluye: a) Asumir completamente la responsabilidad b) Excluirlos c) Educación y validación d) Minimizar la participación
19. Las adaptaciones para una alimentación segura incluyen: a) Televisión durante las comidas b) Comida para comer con los dedos c) Utensilios complejos d) Platos oscuros
20. Los signos de demencia en etapa avanzada incluyen: a) Olvido leve b) Necesidad de cuidados totales c) Actividades de la vida diaria (AVD) independientes d) Comunicación clara

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) Enfermedad de Alzheimer

- Justificación: La enfermedad de Alzheimer representa entre el 60 % y el 80 % de los casos de demencia, lo que la convierte en el tipo más común. La demencia vascular es la segunda más común.

2. Respuesta correcta: c) Palabras sencillas y claras.

- Justificación: La demencia afecta el procesamiento del lenguaje. Las palabras simples y concretas mejoran la comprensión. Las explicaciones complejas y los conceptos abstractos aumentan la confusión.

3. Respuesta correcta: b) Validar sentimientos y redirigir

- Justificación: La validación reconoce su realidad sin causar angustia. Decirle a su madre que ha muerto reaviva el dolor; discutir aumenta la agitación.

4. Respuesta correcta: c) Aumento de la actividad diurna.

- Justificación: Una mayor actividad diurna favorece mejores patrones de sueño y reduce la inquietud nocturna. Las siestas vespertinas pueden agravar el síndrome vespertino.

5. Respuesta correcta: c) Zonas seguras para caminar

- Justificación: Las zonas seguras para caminar permiten el movimiento y evitan fugas. No se permiten sujeciones, ya que aumentan la agitación. La sedación conlleva graves riesgos.

6. Respuesta correcta: c) Aguda

- Justificación: El Alzheimer progresa a través de las etapas temprana/leve, intermedia/moderada y tardía/grave. La etapa aguda no se reconoce como tal.

7. Respuesta correcta: c) Pruebe un enfoque diferente más tarde.

- Justificación: La resistencia suele surgir del miedo o la confusión. Intentar después con un enfoque diferente suele tener éxito. La fuerza traumatiza, saltarse las citas descuida la higiene.

8. Respuesta correcta: b) Estimulación sensorial

- Justificación: La demencia grave requiere actividades sensoriales sencillas, como la música, el tacto o los aromas. Las actividades complejas provocan frustración y fracaso.

9. Respuesta correcta: c) Aceptar su realidad

- Justificación: La terapia de validación acepta la realidad de la persona para reducir la angustia. Corregir o evaluar la memoria aumenta la confusión y la agitación.

10. Respuesta correcta: c) Etiquetas claras

- Justificación: Las etiquetas claras con

imágenes facilitan la orientación. Los patrones recargados y la iluminación tenue aumentan la confusión. Reorganizar los muebles interrumpe la navegación habitual.

11. Respuesta correcta: b) Respuestas extremas al estrés menor

- Justificación: Las reacciones catastróficas son respuestas desproporcionadas a desencadenantes aparentemente menores, comunes en la demencia debido a la sobrecarga y la confusión.

12. Respuesta correcta: c) Responda con paciencia cada vez.

- Justificación: Las preguntas repetitivas reflejan ansiedad y pérdida de memoria. Las respuestas del paciente brindan tranquilidad. Mostrar frustración aumenta la angustia.

13. Respuesta correcta: c) Hacer muecas

- Justificación: Los indicadores no verbales de dolor incluyen muecas, inquietud y cambios de comportamiento. Dormir bien y comer bien sugieren bienestar.

14. Respuesta correcta: b) Comodidad

- Justificación: La atención de la demencia en etapa avanzada prioriza la comodidad por sobre la rehabilitación o la independencia, que ya no son objetivos alcanzables.

15. Respuesta correcta: b) Miedo a la pérdida

- Justificación: El acaparamiento a menudo refleja el miedo a perder posesiones o la necesidad de control en un mundo confuso, no

defectos de carácter.

16. Respuesta correcta: c) Colocar la ropa en orden.

- Justificación: Ordenar la ropa facilita vestirse. Demasiadas opciones abruman; las prisas causan ansiedad; los cierres complicados frustran.

17. Respuesta correcta: c) Múltiples funciones cerebrales

- Justificación: La demencia afecta la memoria, el pensamiento, el comportamiento, las emociones y las capacidades físicas, no solo la memoria. No forma parte del envejecimiento normal.

18. Respuesta correcta: c) Educación y validación

- Justificación: Las familias necesitan educación sobre la demencia y que se les reconozcan sus sentimientos. Incluirlos adecuadamente apoya tanto al paciente como a la familia.

19. Respuesta correcta: b) Alimentos para comer con los dedos

- Justificación: Los alimentos que se comen con los dedos permiten comer de forma independiente cuando disminuye el uso de cubiertos. La televisión distrae y los platos oscuros reducen el contraste necesario para la visión.

20. Respuesta correcta: b) Necesidades totales de cuidados

- Justificación: La demencia en etapa avanzada requiere atención integral para todas las actividades de la vida diaria (AVD). La comunicación está gravemente deteriorada o ausente, y no es clara.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

El cuidado de residentes con deterioro cognitivo requiere conocimientos y enfoques especializados:

- La demencia no es un envejecimiento normal sino un grupo de trastornos cerebrales.
- La enfermedad de Alzheimer es la más común y progresa a través de etapas predecibles.
- La comunicación debe simplificarse y reconocer las señales no verbales.
- Los comportamientos son formas de comunicación que requieren comprensión, no control.
- Las modificaciones ambientales promueven la seguridad y reducen la confusión
- Las actividades deben estar a la altura de las capacidades y proporcionar éxito.
- El cuidado personal requiere paciencia y enfoques creativos.
- Las familias necesitan educación, apoyo e inclusión.
- La atención en etapa avanzada se centra en la comodidad y la dignidad

Recuerde que detrás de la demencia se esconde una persona con una historia de vida, preferencias y necesidad de conexión. Brindar una atención compasiva y centrada en la persona preserva la dignidad a la vez que gestiona los desafíos del deterioro cognitivo.

**CAPÍTULO 9: SERVICIOS
BÁSICOS DE RESTAURACIÓN**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Comprender los principios de la atención restaurativa
- Realice ejercicios de rango de movimiento de forma segura
- Ayudar con la deambulación y los dispositivos de movilidad.
- Apoyar programas de reentrenamiento intestinal y de vejiga
- Promover la independencia en las actividades de la vida diaria.
- Atención a pacientes con dispositivos protésicos y ortésicos
- Aplicar técnicas restaurativas para prevenir complicaciones.

CONCEPTOS CLAVE

Principios de la atención restaurativa

La atención restaurativa ayuda a los pacientes a recuperar o mantener su máximo nivel de funcionalidad. Se centra en la capacidad, no en la discapacidad, y promueve la independencia.

Objetivos de la atención restaurativa:

- Mantener la función actual
- Prevenir el declive
- Recuperar habilidades perdidas
- Promover la independencia
- Mejorar la calidad de vida
- Prevenir complicaciones
- Desarrollar la confianza

Principios clave:

1. Centrarse en las habilidades

- Aprovechar las fortalezas
- Adaptarse a las limitaciones
- Celebrar el progreso
- Evite hacer por ellos

2. Consistencia

- El mismo enfoque por parte de todo el personal
- Práctica regular
- Integración diaria

- Comunicación clara

3. Paciencia

- Permitir tiempo extra
- No te apresures
- Fomentar los esfuerzos
- Aceptar pequeñas ganancias

4. Individualización

- Metas personales
- Enfoques personalizados
- Considere las preferencias
- Respetar las decisiones

Los programas restaurativos incluyen:

- Ejercicios de rango de movimiento
- Programas de caminatas
- Reentrenamiento de autocuidado
- Programas de intestino y vejiga
- Programas de alimentación y deglución
- Mejora de la comunicación
- estimulación cognitiva

Ejercicios de rango de movimiento (ROM)

Los ejercicios de ROM mantienen la flexibilidad articular y previenen contracturas. Son esenciales para pacientes con movilidad reducida.

Tipos de ROM:

1. ROM activa (AROM)

- El paciente se mueve de forma independiente
- Desarrolla fuerza

- Mantiene la independencia
- Fomenta la participación

2. ROM activo-asistido

- El paciente se mueve con ayuda
- Guías/apoyos de la CNA
- Fase de transición
- Genera confianza

3. ROM pasiva (PROM)

- CNA mueve articulaciones
- Para pacientes incapaces
- Previene contracturas
- Mantiene la flexibilidad

Pautas generales de ROM:

- Ejercite cada articulación a menos que esté contraindicado
- Muévete lenta y suavemente
- Detenerse si se produce dolor
- Junta de soporte arriba y abajo
- Moverse a través del rango natural
- Nunca fuerce el movimiento
- Observar si hay problemas
- Generalmente se hace durante el baño.

Movimientos articulares:

Hombro:

- Flexión: Levantar el brazo hacia adelante y hacia arriba.
- Extensión: Mover el brazo hacia atrás
- Abducción: alejar el brazo del cuerpo
- Aducción: mover el brazo hacia el cuerpo.

- Rotación: Girar el brazo hacia adentro/hacia afuera

Codo:

- Flexión: doblar el codo
- Extensión: Estirar el codo
- Supinación: Girar la palma hacia arriba.
- Pronación: Girar la palma hacia abajo

Muñeca:

- Flexión: doblar la muñeca hacia adelante
- Extensión: doblar la muñeca hacia atrás
- Desviación radial: curvatura hacia el pulgar
- Desviación cubital: Inclinación hacia el meñique.

Dedos:

- Flexión: Cerrar el puño
- Extensión: Estirar los dedos.
- Secuestro: Separados
- Aducción: Reunir

Cadera:

- Flexión: doblar la rodilla hacia el pecho
- Extensión: Estire la pierna hacia atrás.
- Abducción: alejar la pierna de la línea media
- Aducción: mover la pierna hacia la línea media
- Rotación: Girar la pierna hacia adentro/afuera

Rodilla:

- Flexión: doblar la rodilla
- Extensión: Estirar la rodilla

Tobillo:

- Dorsiflexión: Levantar el pie
- Flexión plantar: Apunta el pie hacia abajo
- Inversión: girar la planta del pie hacia adentro
- Eversión: Girar la suela hacia afuera

Procedimiento del ejercicio ROM:

1. Explicar el procedimiento
2. Proporcionar privacidad
3. Colóquese cómodamente
4. Exponer únicamente el área que se está ejercitando
5. Apoyar las articulaciones adecuadamente
6. Mueva cada articulación de 3 a 5 veces
7. Observar si hay dolor o resistencia
8. Fomentar la participación activa
9. Documentar los ejercicios completados

Deambulaci3n y movilidad

La movilidad progresiva mantiene la fuerza, previene complicaciones y promueve la independencia.

Beneficios de la deambulaci3n:

- Mantiene la fuerza muscular
- Previene contracturas
- Mejora la circulaci3n
- Previene la neumonía
- Mantiene la densidad ósea
- Mejora el estado de ánimo
- Promueve la independencia

Pasos de movilidad progresiva:

1. **Movilidad en la cama**

- Rodando de lado a lado
- Deslizándose en la cama
- Moviéndose al borde de la cama

2. Equilibrio sentado

- Sentado con apoyo
- Sentado en el borde de la cama
- Sentado sin apoyo

3. De pie

- De pie con apoyo
- Cambio de peso
- Equilibrio de pie

4. Caminando

- Barras paralelas
- Caminante
- Caña
- Independiente

Principios del entrenamiento de la marcha:

- Mecánica corporal adecuada
- Dispositivo apropiado
- Técnica correcta
- Entorno seguro
- Progresión gradual
- Práctica regular

Patrones de marcha comunes:

Marcha de dos puntos (bastón):

- Bastón y pie opuesto juntos
- Luego el otro pie
- Para la debilidad leve

Marcha de tres puntos (Walker):

- Caminante hacia adelante
- Pierna débil hacia adelante
- Sigue la pierna fuerte
- Para una pierna débil

Marcha de cuatro puntos (Walker):

- Mano derecha hacia adelante
- Pie izquierdo adelante
- Mano izquierda hacia adelante
- Pie derecho adelante
- Máximo apoyo

Dispositivos de asistencia

El uso adecuado de dispositivos de asistencia promueve la seguridad y la independencia.

Caminantes:

- Compruebe las puntas de goma
- Altura adecuada (a la altura de la muñeca)
- Las cuatro patas tocan el suelo.
- Mueva el andador primero
- Subir al andador
- No te adelantes

Bastones:

- Agárrate del lado fuerte
- Punta de goma intacta
- Altura adecuada
- Moverse con la pierna débil
- Proporciona equilibrio

Muletas:

- Es esencial un ajuste adecuado
- Peso en las manos, no en las axilas
- Compruebe las puntas de goma
- Varios modos de andar posibles
- Requiere fuerza en la parte superior del cuerpo

Sillas de ruedas:

- Posicionamiento adecuado
- Pies sobre reposapiés
- Bloqueo antes de las transferencias
- Comprobar la presión de los neumáticos
- Mantenimiento regular

Reentrenamiento de actividades de la vida diaria (AVD)

Ayudar a los pacientes a reaprender el autocuidado promueve la independencia y la autoestima.

Reentrenamiento para vestirse:

- Comience con artículos fáciles
- Utilice equipos adaptados
- Sentado si es necesario
- Un paso a la vez
- señales verbales
- Asistencia física según sea necesario
- Practica diariamente

Reentrenamiento alimentario:

- Posicionamiento adecuado
- Utensilios adaptables

- protectores de placa
- Alfombrillas antideslizantes
- Manijas incorporadas
- Utensilios con peso
- Guía mano sobre mano

Reentrenamiento para el baño:

- Equipo de seguridad
- Esponjas de mango largo
- Sillas de ducha
- Barras de apoyo
- Instrucciones paso a paso
- Independencia gradual

Reentrenamiento de aseo:

- Manijas incorporadas
- dispositivos eléctricos
- Suministros organizados
- Buena iluminación
- Posición sentada
- Espejo a la altura adecuada

Reentrenamiento de intestino y vejiga

Los programas de reentrenamiento ayudan a recuperar la continencia y la independencia.

Reentrenamiento de la vejiga:

Objetivos:

- Aumentar la capacidad de la vejiga
- Establecer un patrón regular
- Lograr la continencia
- Reducir las infecciones

Métodos:

- Uso programado del baño
- Micción inducida
- Diario de la vejiga
- Gestión de fluidos
- ejercicios pélvicos

Ejemplo de horario:

- Cada 2 horas inicialmente
- Aumente gradualmente los intervalos
- Antes y después de las comidas
- Antes de acostarse
- Al despertar

Reeducación intestinal:

Objetivos:

- Eliminación regular
- Prevenir el estreñimiento
- Lograr la continencia
- Mantener la dignidad

Métodos:

- Tiempo consistente
- Después de las comidas (reflejo gastrocólico)
- Disposición sobre privacidad
- Posicionamiento adecuado
- líquidos adecuados
- Dieta alta en fibra
- Actividad/ejercicio

Factores clave:

- Se requiere paciencia
- La consistencia es esencial
- Enfoque de equipo
- Refuerzo positivo
- Documentación precisa

Cuidado protésico y ortésico

Muchos pacientes utilizan miembros artificiales (prótesis) o dispositivos de apoyo (órtesis).

Cuidado protésico:

Tipos:

- Extremidad superior
- Extremidad inferior
- Cosmético
- Funcional

Pautas de cuidado:

- Limpiar diariamente
- Comprobar el estado de la piel
- Ajuste apropiado
- Informar de problemas
- Seguir el horario de uso
- Proteger de daños

Cuidado del tocón:

- Limpieza diaria
- Inspeccionar si hay enrojecimiento
- Vendaje adecuado
- Evite aplicar loción en el muñón.
- Haga ejercicio según las indicaciones
- Informar cambios

Dispositivos ortopédicos:

Tipos comunes:

- Tirantes
- Férulas
- Soportes
- Plantillas para zapatos

Cuidado:

- Revise la piel debajo del dispositivo
- Limpiar según las indicaciones
- Aplicación adecuada
- Informar sobre ajuste suelto/apretado
- Eliminar según lo programado
- El cuidado de la piel es importante

Prevención de complicaciones

Los cuidados restaurativos previenen complicaciones comunes de la inmovilidad.

Contracturas:

- La articulación se vuelve fija
- Prevención:
 - Ejercicios de ROM
 - Posicionamiento adecuado
 - Férulas si se solicitan
 - Movimiento frecuente

Atrofia muscular:

- pérdida de masa muscular
- Prevención:

- ejercicios activos
- Entrenamiento de resistencia
- Movilidad progresiva
- Nutrición adecuada

Caída del pie:

- El pie cuelga
- Prevención:
 - Soportes para los pies
 - Ejercicios de ROM
 - Posicionamiento adecuado
 - Zapatillas de caña alta

Úlceras por presión:

- Desgaste de la piel
- Prevención:
 - Cambios de posición
 - Alivio de presión
 - Protección de la piel
 - Nutrición

Comunicación en la atención restaurativa

La comunicación eficaz motiva y anima a los pacientes.

Técnicas de motivación:

- Establezca metas alcanzables
- Celebrar el progreso
- Centrarse en las ganancias
- Ofrecer opciones
- Utilice un lenguaje positivo
- Participar en la planificación

Cómo afrontar la frustración:

- Reconocer los sentimientos
- Proporcionar ánimo
- Dividir las tareas
- Tomar descansos
- Ajustar objetivos
- Mantente positivo

Participación familiar:

- Enseñar técnicas
- Fomentar la participación
- Compartir el progreso
- Establezca expectativas realistas
- Proporcionar recursos
- Esfuerzos de apoyo

Documentación

Una documentación precisa rastrea el progreso y guía la atención.

Documento:

- Ejercicios completados
- Repeticiones/duración
- Tolerancia del paciente
- Se observaron avances
- Problemas encontrados
- Dolor o malestar
- Rechazos
- Mejoras funcionales

Ejemplos:

- "Ayudé con 10 repeticiones de ROM de hombro bilateralmente, bien tolerado"
- "Caminó 15 metros con andador, con paso firme, sin

quejas"

- "Participó en vestir la parte superior del cuerpo de forma independiente"

TÉRMINOS CLAVE

Secuestro: Movimiento que se aleja de la línea media del cuerpo

Aducción: Movimiento hacia la línea media del cuerpo

Atrofia: Desgaste muscular por desuso

Contractura: Flexión articular permanente

Dorsiflexión: Tirando del pie hacia arriba

Extensión: Enderezar una articulación

Flexión: Doblar una articulación

Ortesis: Dispositivo que sostiene una parte del cuerpo.

Protésico: Parte del cuerpo artificial

Rango de movimiento (ROM): Potencial de movimiento completo de la articulación

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. El objetivo de la atención restaurativa es: a) Hacer todo por el paciente b) Ayudar a los pacientes a alcanzar el nivel más alto de función c) Acelerar la prestación de la atención d) Reducir la carga de trabajo del personal
2. El rango de movimiento pasivo se realiza cuando el paciente: a) Puede moverse independientemente b) Se niega a participar c) No puede mover la articulación d) Está caminando
3. Mover una extremidad lejos de la línea media del cuerpo es: a) Aducción b) Abducción c) Flexión d) Extensión
4. Los ejercicios de ROM deben realizarse: a) Una vez por semana b) Solo con terapia c) Diariamente o con mayor frecuencia d) Solo si se ordena
5. Un bastón debe sostenerse por: a) El lado débil b) El lado fuerte c) Cualquier lado d) Ambas manos
6. El reentrenamiento de la vejiga implica: a) Uso de catéter b) Restricción de líquidos c) Uso programado del baño d) Solo medicamentos
7. Al ejercitar las articulaciones, deténgase si: a) El paciente está cansado b) El paciente se queja de dolor c) Toma demasiado tiempo d) El paciente

quiere ayudar

8. La caída del pie se previene: a) Manteniendo los pies planos b) Uso de un reposapiés c) Cruzando las piernas d) Apuntando los dedos del pie
9. El reflejo gastrocólico ayuda a: a) El entrenamiento de la vejiga b) El entrenamiento del intestino c) La deglución d) La respiración
10. Los dispositivos protésicos deben ser: a) Usados continuamente b) Limpiados diariamente c) Compartidos entre pacientes d) Ajustados por la CNA
11. ROM activo significa: a) La CNA mueve las articulaciones b) El paciente se mueve independientemente c) Utiliza máquinas d) Movimiento forzado
12. La movilidad progresiva comienza con: a) Correr b) Movilidad en la cama c) Subir escaleras d) Estar de pie
13. Las contracturas son resultado de: a) Demasiado ejercicio b) Falta de movimiento articular c) Posicionamiento adecuado d) Buena nutrición
14. La altura del andador debe estar a: a) Nivel de los hombros b) Nivel de la cadera c) Nivel de la muñeca d) Nivel del codo
15. La atención restaurativa requiere: a) Velocidad b) Paciencia c) Fuerza d) Restricciones
16. La marcha de tres puntos se utiliza con: a)

Dos bastones b) Andador c) Silla de ruedas d)
Ningún dispositivo

17. La atrofia muscular es: a) Crecimiento muscular b) Desgaste muscular c) Espasmo muscular d) Fuerza muscular

18. Durante los traslados, las sillas de ruedas deben estar: a) Desbloqueadas b) En movimiento c) Bloqueadas d) Retiradas

19. El reentrenamiento de AVD incluye: a) Solo habilidades avanzadas b) Actividades de autocuidado c) Habilidades profesionales d) Procedimientos médicos

20. Los dispositivos ortopédicos: a) Reemplazan partes del cuerpo b) Sostienen partes del cuerpo c) Retiran partes del cuerpo d) Ejercitan partes del cuerpo

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) Ayudar a los pacientes a alcanzar el nivel de función más alto.

- Justificación: La atención restaurativa tiene como objetivo ayudar a los pacientes a lograr y mantener su máxima capacidad funcional, promoviendo la independencia en lugar de la dependencia.

2. Respuesta correcta: c) No se puede mover la articulación.

- Justificación: El cuidador realiza el ROM pasivo cuando el paciente no puede mover la articulación de forma independiente debido a debilidad, parálisis o pérdida del conocimiento.

3. Respuesta correcta: b) Secuestro

- Justificación: La abducción aleja una parte del cuerpo de la línea media. La aducción se acerca a la línea media, la flexión flexiona y la extensión endereza.

4. Respuesta correcta: c) Diariamente o con mayor frecuencia

- Justificación: Los ejercicios de ROM deben realizarse al menos una vez al día, a menudo durante el cuidado de rutina como el baño, para mantener la flexibilidad de las articulaciones y prevenir contracturas.

5. Respuesta correcta: b) Lado fuerte

- Justificación: Sostener el bastón por el lado fuerte proporciona mejor apoyo y equilibrio para el lado débil durante la deambulaci3n.

6. Respuesta correcta: c) Uso programado del ba1o

- Justificaci3n: El reentrenamiento de la vejiga utiliza el uso programado del ba1o para aumentar gradualmente la capacidad de la vejiga y establecer patrones de micci3n regulares sin cat6teres ni restricci3n severa de l3quidos.

7. Respuesta correcta: b) El paciente se queja de dolor.

- Justificaci3n: El dolor indica una posible lesi3n. Det6ngase inmediatamente si siente dolor e informe a la enfermera. Nunca fuerce el movimiento a pesar del dolor.

8. Respuesta correcta: b) Uso del estribo

- Justificaci3n: Los reposapi6s mantienen los pies en un 1ngulo de 90 grados, evitando la ca3da del pie. Una posici3n plana o con los pies en punta puede causar la ca3da del pie.

9. Respuesta correcta: b) Entrenamiento intestinal

- Justificaci3n: El reflejo gastroc3lico estimula el movimiento intestinal despu6s de comer, lo que hace que despu6s de las comidas sea el momento 3ptimo para realizar programas de entrenamiento intestinal.

10. Respuesta correcta: b) Se limpia diariamente.

- Justificación: Las prótesis requieren una limpieza diaria para prevenir problemas e infecciones en la piel. No deben usarse continuamente ni compartirse entre pacientes.

11. Respuesta correcta: b) El paciente se mueve de forma independiente.

- Justificación: El ROM activo significa que el paciente realiza movimientos de forma independiente sin ayuda, manteniendo la fuerza y la independencia.

12. Respuesta correcta: b) Movilidad en la cama

- Justificación: La movilidad progresiva comienza con movimientos básicos en la cama, como rodar y deslizarse, y avanza gradualmente hasta sentarse, pararse y caminar.

13. Respuesta correcta: b) Falta de movimiento articular

- Justificación: Las contracturas se desarrollan cuando las articulaciones no se mueven a través de su rango de movimiento regularmente, lo que causa flexión permanente y pérdida funcional.

14. Respuesta correcta: c) Nivel de la muñeca

- Justificación: La altura adecuada del andador es a la altura de la muñeca, cuando los brazos cuelgan naturalmente a los lados, lo que permite una ligera flexión del codo durante su uso.

15. Respuesta correcta: b) Paciencia

- Justificación: La atención restaurativa requiere paciencia, ya que el progreso puede ser lento. Apresurarse o forzar la intervención puede causar lesiones y desanimar a los pacientes.

16. Respuesta correcta: b) Walker

- Justificación: La marcha de tres puntos se utiliza generalmente con un andador cuando una pierna está débil o no soporta el peso. El andador y la pierna débil se mueven juntos.

17. Respuesta correcta: b) Atrofia muscular

- Justificación: La atrofia es la pérdida o disminución del tamaño muscular debido al desuso, enfermedad o daño nervioso. El ejercicio previene la atrofia.

18. Respuesta correcta: c) Bloqueado

- Justificación: bloquee siempre los frenos de la silla de ruedas antes de realizar cualquier traslado para evitar que la silla se mueva y provoque caídas o lesiones.

19. Respuesta correcta: b) Actividades de autocuidado

- Justificación: El reentrenamiento de las AVD se centra en actividades básicas de autocuidado, como vestirse, bañarse, comer y asearse, para promover la independencia.

20. Respuesta correcta: b) Partes del cuerpo de apoyo

- Justificación: Los dispositivos ortopédicos sujetan, alinean o protegen partes del cuerpo.

ESTUDIOS CNA USA

Las prótesis reemplazan las partes faltantes,
mientras que las ortesis refuerzan las partes
existentes.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Los servicios restaurativos básicos son esenciales para mantener y mejorar la función del paciente:

- La atención restaurativa se centra en las capacidades y promueve el nivel funcional más alto.
- Los ejercicios de ROM previenen contracturas y mantienen la flexibilidad articular.
- El ROM activo, activo-asistido y pasivo atiende diferentes necesidades de los pacientes.
- La movilidad progresiva previene complicaciones y desarrolla fuerza.
- El uso adecuado de dispositivos de asistencia promueve una deambulación segura
- El reentrenamiento de las AVD ayuda a los pacientes a recuperar su independencia en el autocuidado.
- Los programas de intestino y vejiga restauran la continencia y la dignidad
- Los dispositivos protésicos y ortésicos requieren un cuidado especial
- La prevención de complicaciones es clave para el éxito de la restauración.
- La motivación del paciente y la participación familiar mejoran los resultados

Recuerde que la atención restaurativa requiere paciencia, constancia y ánimo. Los pequeños logros son victorias importantes. Concéntrese en lo que los pacientes pueden hacer, no en lo que no pueden, y celebre cada logro hacia la independencia.

CAPÍTULO 10: DERECHOS DE LOS RESIDENTES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Identificar los derechos fundamentales de los residentes en los centros de salud
- Comprender las protecciones legales para los residentes
- Reconocer y prevenir el abuso y la negligencia
- Mantener la privacidad y confidencialidad de los residentes
- Apoyar la autonomía y la elección de los residentes
- Aplicar los derechos de los residentes en el cuidado diario
- Denunciar las infracciones de forma adecuada

CONCEPTOS CLAVE

Derechos fundamentales de los residentes

Los residentes en centros de salud gozan de todos sus derechos constitucionales, además de las protecciones adicionales que otorgan las leyes federales y estatales. La Ley de Reforma de Residencias de Ancianos (OBRA 1987) estableció derechos integrales para los residentes de cuidados a largo plazo.

Los derechos fundamentales incluyen:

1. Dignidad y respeto

- Tratados como individuos
- Se respetan las preferencias personales
- Necesidades culturales satisfechas
- Individualidad mantenida

2. Libertad de abuso y negligencia

- Seguridad física
- bienestar emocional
- Protección financiera
- Libertad de explotación

3. Privacidad y confidencialidad

- Espacio personal
- Comunicaciones privadas
- Información sanitaria protegida
- Atención digna

4. Autonomía y elección

- Tomar propias decisiones
- Elija las opciones de cuidado
- Tratamiento de rechazos
- Dirigir la propia vida

5. Atención de calidad

- Tratamiento adecuado
- Personal cualificado
- Ambiente limpio
- Equipo adecuado

Derecho a la información

Los residentes tienen derecho a estar completamente informados sobre su atención y el funcionamiento de las instalaciones.

Los derechos de información incluyen:

- Condición médica y tratamiento
- Servicios y cargos disponibles
- Normas y reglamentos de las instalaciones
- Plan de atención y cambios
- Nombres de médicos y personal
- Resultados de la encuesta
- Información de directivas anticipadas

Responsabilidades del CNA:

- Responda las preguntas honestamente
- Remitir preguntas médicas a la enfermera
- Explicar los procedimientos antes de realizarlos
- Proporcionar información en un lenguaje comprensible
- Utilice intérpretes cuando sea necesario
- Respetar el derecho a rechazar la información

Derecho a tomar decisiones

Los residentes mantienen el derecho a tomar decisiones sobre su vida diaria y su cuidado.

Áreas de elección:

- Horario personal (sueño, comidas, actividades)
- Selección de ropa
- Disposición de la habitación
- Visitantes y llamadas telefónicas
- Participación en actividades
- Prácticas religiosas
- Médico personal
- Selección de compañero de habitación cuando sea posible

Elección de apoyo:

- Opciones de oferta
- Respetar las preferencias
- Atender solicitudes
- Evite imponer rutinas
- Preferencias del documento
- Defensor del residente

Derechos de privacidad

La privacidad abarca tanto la privacidad física como la confidencialidad de la información.

Privacidad física:

- Llamar antes de entrar
- Cerrar puertas/cortinas para el cuidado
- Mantener el cuerpo cubierto excepto el área a tratar

- Proporcionar privacidad para las llamadas telefónicas
- Permitir visitas privadas
- Respetar el espacio personal
- Manejo de correo privado

Privacidad de la información (HIPAA):

- Información sanitaria protegida
- Acceso limitado a los registros
- No se permiten chismes sobre los residentes
- Precaución en áreas públicas
- Documentación segura
- Sólo divulgación apropiada
- Restricciones en las redes sociales

Excepciones de confidencialidad:

- Sospecha de abuso
- órdenes judiciales
- Emergencias médicas
- Informes obligatorios
- Comunicación en equipo para la atención

Libertad de abuso y negligencia

Proteger a los residentes de cualquier daño es una responsabilidad fundamental.

Tipos de abuso:

1. Abuso físico

- Golpear, abofetear, empujar
- Manejo brusco
- Restricciones inapropiadas
- castigo físico

- Alimentación forzada

2. Abuso sexual

- Tocamientos no deseados
- agresión sexual
- Obligar a ver material sexual
- Acoso sexual
- Tomando fotos sexuales

3. Abuso emocional/psicológico

- Gritando, amenazando
- Humillación
- Aislamiento
- Intimidación
- Postergación

4. Abuso financiero

- Robo de dinero/propiedad
- Falsificación de firmas
- Coaccionar cambios en el testamento
- Malversación de fondos
- Robo de identidad

5. Descuido

- Falta de prestación de cuidados
- Ignorar las necesidades
- Abandono
- Necesidades de retención
- Supervisión inadecuada

Señales de abuso/negligencia:

- lesiones inexplicables
- Miedo a personas específicas
- Retraimiento o depresión
- Cambios repentinos de comportamiento

- Mala higiene
- Desnutrición/deshidratación
- Condiciones médicas no tratadas
- Pertenencias perdidas

Respuesta de la CNA al abuso:

1. Garantizar la seguridad inmediata
2. Informar inmediatamente al supervisor
3. Documentar objetivamente
4. Preservar la evidencia
5. Apoyar al residente
6. Seguir el protocolo de las instalaciones
7. Reportarse a la línea directa estatal si es necesario

Derecho a visitas

Los residentes tienen derecho a recibir visitas y mantener relaciones.

Derechos de los visitantes:

- Familia inmediata en cualquier momento
- Otros con permiso de residente
- Visitas privadas
- Rechazar visitas
- Relaciones íntimas (consensuales)
- Visitas de mascotas según póliza
- Visitas de niños

Rol del CNA:

- Bienvenidos visitantes
- Proporcionar privacidad
- Ayudar con las visitas
- Monitorizar la explotación

- Informar sobre inquietudes
- Respetar las decisiones

Libertad de restricciones

Las restricciones (físicas o químicas) están estrictamente reguladas y requieren criterios específicos.

Restricciones físicas:

- Dispositivos que limitan el movimiento
- Incluye barandillas de cama, cinturones y manoplas.
- Sólo último recurso
- Se requiere orden médica
- Tiempo limitado
- Monitoreo regular

Restricciones químicas:

- Medicamentos que controlan la conducta
- No para conveniencia del personal
- Sólo para condiciones específicas
- La dosis más baja posible
- Revisión periódica

Alternativas a las restricciones:

- Identificar las necesidades subyacentes
- Modificaciones ambientales
- Mayor supervisión
- Actividades y distracciones
- Medidas de confort
- Participación familiar

Si se utilizan restricciones:

- Revisar cada 15 minutos
- Liberar cada 2 horas
- Ejercicios de ROM
- Ir al baño
- Evaluación de la piel
- Documentar exhaustivamente

Derecho a la propiedad personal

Los residentes podrán conservar sus pertenencias personales si las instalaciones lo requieren.

Derechos de propiedad personal:

- Ropa y joyas
- Fotos y recuerdos
- Mobiliario (si el espacio lo permite)
- Electrónica
- Artículos religiosos
- Libros y revistas
- Artículos de aseo

Protegiendo la propiedad:

- pertenencias del inventario
- Etiquetar elementos
- Asegure los objetos de valor
- Informar sobre artículos faltantes
- Respetar las pertenencias
- Manipular con cuidado
- Regresar pronto

Participación en la planificación de la atención

Los residentes tienen derecho a participar en la planificación de su atención.

La participación incluye:

- Asistir a conferencias sobre atención
- Establecer metas
- Elección de intervenciones
- Rechazar tratamientos
- Cambio de planes
- Involucrar a la familia

Soporte de CNA:

- Informar sobre reuniones
- Transporte a congresos
- Compartir observaciones
- Defender las preferencias
- Implementar el plan
- Informar cambios

Derechos de transferencia y descarga

Los residentes no pueden ser transferidos ni dados de alta sin causa y sin el debido proceso.

Razones legales para la transferencia/descarga:

- Las necesidades médicas exceden la capacidad de las instalaciones
- Seguridad propia o de los demás
- Impago (después del aviso)
- Cierre de instalaciones
- Ya no necesita servicios

Proceso requerido:

- Aviso escrito de 30 días
- Razón expuesta

- Derechos de apelación
- Planificación del alta
- Ubicación segura
- Transferencia de registros médicos

Derechos de queja

Los residentes tienen derecho a expresar quejas sin sufrir represalias.

Proceso de quejas:

- Presentar quejas
- Recibir respuesta
- Contactar con el Defensor del Pueblo
- Archivo con estado
- Sin represalias
- Resolución de problemas

Respuesta de la CNA a las quejas:

- Escuchar respetuosamente
- No lo tomes como algo personal
- Informar al supervisor
- Preocupaciones sobre el documento
- Hacer un seguimiento
- Resolución de soporte

Derechos culturales y religiosos

Los residentes tienen derecho a mantener la identidad cultural y practicar la religión.

Derechos culturales:

- Preferencias de idioma
- Preferencias alimentarias

ESTUDIOS CNA USA

- Elección de ropa
- Celebraciones navideñas
- Prácticas culturales
- Participación familiar

Derechos religiosos:

- Asistir a los servicios
- Visitas del clero
- Artículos religiosos
- Restricciones dietéticas
- Oración/meditación
- Rechazar la participación

Soporte de CNA:

- Aprenda sobre las culturas
- Respetar las diferencias
- Acomodar prácticas
- Evite juzgar
- Facilitar las celebraciones
- Proteger los derechos

Derechos de voto

Los residentes mantienen plenos derechos de voto como ciudadanos.

Apoyando la votación:

- Registro de votantes
- Votos en ausencia
- Transporte a las urnas
- Privacidad para votar
- Sin influencia
- Asistencia si se solicita

Derechos financieros

Los residentes tienen derechos con respecto a sus finanzas y cargos por instalaciones.

Protecciones financieras:

- Gestionar tus propias finanzas
- Acceso a fondos
- Contabilidad de cargos
- Protección contra la discriminación en Medicaid
- Aviso de cambios en los beneficios
- Elección de proveedores

Derechos a la calidad de vida

Más allá de la atención básica, los residentes tienen derechos que apoyan la calidad de vida.

La calidad de vida incluye:

- Servicios sociales
- Programas de actividades
- Confort ambiental
- Alojamiento de necesidades
- Acceso a la comunidad
- Relaciones significativas

TÉRMINOS CLAVE

Abuso: Infligir daño intencionadamente

Directiva anticipada: Documento legal que establece los deseos en materia de atención médica

Autonomía: Derecho a tomar sus propias decisiones

Confidencialidad: Mantener la información privada

Explotación: Aprovecharse de una persona vulnerable

Queja: Queja formal

HIPAA: Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico

Descuido: Incumplimiento de la prestación de la atención necesaria

TRABAJAR: Ley Ómnibus de Reconciliación Presupuestaria

Defensor del Pueblo: Defensor residente

Represalias: Castigo por ejercer derechos

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. Los derechos de los residentes están protegidos por: a) Solo la política de la instalación b) Solo la ley estatal c) Leyes federales y estatales d) Ley internacional
2. Un residente se niega a bañarse. Debe: a) Obligarlo a bañarse b) Documentar la negativa e intentarlo más tarde c) Denunciarlo por incumplimiento d) Llamar a su familia
3. HIPAA protege: a) La propiedad de las instalaciones b) Los derechos del personal c) La privacidad de la información de salud d) El acceso de los visitantes
4. Antes de entrar a una habitación, siempre: a) Consultar el horario b) Anunciarse en voz alta c) Llamar y esperar respuesta d) Entrar en silencio
5. El abuso físico incluye: a) Ignorar solicitudes b) Trato brusco c) Tomar pertenencias d) Chismear
6. Los residentes pueden ser dados de alta por: a) Quejarse demasiado b) Ser difíciles c) Preocupaciones de seguridad con el proceso adecuado d) Conveniencia del personal
7. Las restricciones químicas son: a) Suministros de limpieza b) Medicamentos que controlan el comportamiento c) Dispositivos físicos d)

Políticas de las instalaciones

8. El defensor del pueblo: a) Es el propietario de la instalación b) Defiende a los residentes c) Supervisa al personal d) Proporciona atención médica
9. Los residentes tienen derecho a: a) Fumar en cualquier lugar b) Rechazar medicamentos c) Golpear al personal d) Tomar las pertenencias de otros
10. Los signos de negligencia incluyen: a) Apariencia limpia b) Aumento de peso c) Úlceras por presión sin tratar d) Muchas visitas
11. Se pueden imponer restricciones a las visitas: a) En cualquier momento que lo desee el personal b) Solo durante las comidas c) Solo con el consentimiento del residente o por cuestiones de seguridad d) Después de las 8 p. m.
12. El abuso financiero implica: a) Ayudar con operaciones bancarias b) Robar dinero o propiedades c) Discutir costos d) Aceptar regalos
13. Las alternativas de restricción incluyen: a) Medicamentos b) Puertas cerradas c) Actividades y distracciones d) Amenazas
14. Las quejas deben ser: a) Ignoradas b) Desalentadas c) Abordadas sin represalias d) Mantenido en secreto
15. Los derechos culturales incluyen: a) Solo inglés

- b) Solo menú estándar c) Se respetan las preferencias de idioma d) No se permiten artículos religiosos
16. La participación en el plan de atención es: a) Opcional para las instalaciones b) Un derecho del residente c) Decisión del personal d) Solo para la familia
17. El correo debe ser: a) Abierto por el personal b) Entregado sin abrir c) Leído por seguridad d) Guardado en el escritorio
18. Los residentes pueden elegir: a) Asignaciones de personal b) Menú de instalaciones c) Horario diario d) Actividades de los compañeros de habitación
19. El abuso debe denunciarse: a) Dentro de una semana b) Inmediatamente c) Sólo si es grave d) Después de la investigación
20. La privacidad durante la atención significa: a) Trabajar solo b) Cerrar cortinas/puertas c) No dar explicaciones d) Avanzar rápidamente

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

- 1. Respuesta correcta: c) Leyes federales y estatales**
 - Justificación: Los derechos de los residentes están protegidos por las leyes federales (como OBRA y HIPAA) y las regulaciones estatales, no solo por las políticas de las instalaciones o el derecho internacional.
- 2. Respuesta correcta: b) Documentar el rechazo e intentarlo más tarde**
 - Justificación: Los residentes tienen derecho a rechazar la atención. Documente la negativa y vuelva a intentarlo más tarde. Nunca fuerce la atención ni los identifique como incumplidores.
- 3. Respuesta correcta: c) Privacidad de la información de salud**
 - Justificación: HIPAA (Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico) protege específicamente la privacidad y la seguridad de la información de salud.
- 4. Respuesta correcta: c) Toque y espere respuesta.**
 - Justificación: Llamar a la puerta y esperar permiso respeta la privacidad y la dignidad. Esto es obligatorio incluso en centros de salud.
- 5. Respuesta correcta: b) Manipulación brusca**

- Justificación: El abuso físico incluye tratos bruscos, golpes o uso inapropiado de la fuerza. Ignorar es negligencia, robar pertenencias es abuso financiero y chismear viola la privacidad.
- 6. Respuesta correcta: c) Preocupaciones de seguridad con el proceso adecuado**
- Justificación: Los residentes solo pueden ser dados de alta por razones legales específicas, con un preaviso de 30 días y el debido proceso. Ser "difícil" o quejarse no son motivos válidos.
- 7. Respuesta correcta: b) Medicamentos que controlan la conducta.**
- Justificación: Las sujeciones químicas son medicamentos que se utilizan para controlar el comportamiento, no para tratar afecciones médicas. Están muy reguladas.
- 8. Respuesta correcta: b) Defensores de los residentes**
- Justificación: El Defensor del Pueblo es un defensor independiente que investiga quejas y protege los derechos de los residentes, no un empleado del centro.
- 9. Respuesta correcta: b) Rechazar medicamentos**
- Justificación: Los residentes tienen derecho a rechazar tratamientos, incluidos los medicamentos. No pueden violar los derechos de los demás golpeando o robando.
- 10. Respuesta correcta: c) Úlceras por presión sin tratar**

- Justificación: Las lesiones por presión sin tratar indican descuido de la atención necesaria. Una apariencia limpia y un peso adecuado indican una atención adecuada.
- 11. Respuesta correcta: c) Sólo con el consentimiento del residente o por cuestiones de seguridad.**
- Justificación: Las visitas solo pueden restringirse si el residente lo desea o por razones de seguridad o salud documentadas, no por conveniencia del personal.
- 12. Respuesta correcta: b) Robar dinero o propiedad**
- Justificación: El abuso financiero implica la apropiación ilegal o el uso indebido de fondos o bienes. Es apropiado facilitar el consentimiento y hablar sobre los costos.
- 13. Respuesta correcta: c) Actividades y distracción**
- Justificación: Las alternativas adecuadas incluyen actividades, distracción y la satisfacción de las necesidades subyacentes. Los medicamentos y las amenazas son formas de restricción.
- 14. Respuesta correcta: c) Abordado sin represalias**
- Justificación: Los residentes tienen derecho a expresar sus quejas sin temor a sanciones. Los centros deben atender las quejas adecuadamente.
- 15. Respuesta correcta: c) Se respetan las**

preferencias de idioma.

- Justificación: Los derechos culturales incluyen el uso del idioma preferido, las preferencias alimentarias y las prácticas religiosas, no la asimilación forzada.

16. Respuesta correcta: b) Un derecho de residente

- Justificación: La participación en la planificación de la atención es un derecho fundamental bajo OBRA, no es opcional ni se limita a la familia.

17. Respuesta correcta: b) Entregado sin abrir

- Justificación: El correo debe entregarse sin abrir, a menos que el residente solicite ayuda. Abrir el correo viola el derecho a la privacidad.

18. Respuesta correcta: c) Horario diario

- Justificación: Los residentes pueden elegir su horario personal para dormir, comer y realizar actividades dentro de lo razonable. No pueden controlar las decisiones del personal ni de otras personas.

19. Respuesta correcta: b) Inmediatamente

- Justificación: La sospecha de abuso debe denunciarse de inmediato para proteger al residente. Esperar cualquier tiempo permite que el abuso continúe.

20. Respuesta correcta: b) Cerrar cortinas/puertas

- Justificación: La privacidad durante la atención requiere cerrar cortinas/puertas y

ESTUDIOS CNA USA

mantener el cuerpo cubierto excepto el área
que se está cuidando.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Proteger y promover los derechos de los residentes es fundamental para una atención sanitaria ética:

- Los residentes mantienen todos los derechos constitucionales y civiles más protecciones adicionales
- Los derechos fundamentales incluyen la dignidad, la seguridad, la privacidad, la autonomía y la atención de calidad.
- El abuso y la negligencia en cualquier forma están prohibidos y deben denunciarse de inmediato.
- La privacidad abarca tanto la privacidad física como la confidencialidad de la información.
- Los residentes tienen derecho a tomar decisiones sobre su vida diaria y su cuidado.
- Las restricciones son solo el último recurso con regulaciones estrictas
- Se deben respetar las preferencias culturales, religiosas y personales.
- Los residentes pueden expresar quejas sin temor a represalias
- La participación en la planificación de la atención es un derecho fundamental
- La transferencia/descarga requiere una causa legal y un proceso adecuado

Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) son los principales defensores de los derechos de los residentes. Toda interacción debe promover la dignidad, respetar las decisiones y proteger contra daños. Cuando se violan los derechos, la denuncia inmediata es una obligación legal y

ESTUDIOS CNA USA

ética.

ESTUDIOS CNA USA es una publicación de la Asociación Nacional de Consumidores de Estados Unidos (NACU) y es una publicación de la Asociación Nacional de Consumidores de Estados Unidos (NACU).

CAPÍTULO 11: CUESTIONES LEGALES Y ÉTICAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Comprender las responsabilidades legales y el alcance de la práctica.
- Identificar los principios éticos en la atención médica
- Reconocer documentos legales y sus propósitos.
- Aplicar normas de conducta profesional
- Comprender los requisitos de documentación
- Identificar situaciones que requieren notificación obligatoria
- Protéjase de la responsabilidad legal

CONCEPTOS CLAVE

Marco legal

Los CNA trabajan dentro de un marco legal complejo que incluye leyes federales, regulaciones estatales y políticas de instalaciones.

Legislación clave:

- **Leyes de Práctica de Enfermería:** Leyes estatales que definen el alcance de la enfermería
- **TRABAJO 1987:** Estándares de atención a largo plazo
- **HIPAA:** Reglas de privacidad y seguridad
- **HAY:** Protecciones por discapacidad
- **OSHA:** Seguridad en el lugar de trabajo
- **Ley de Justicia para los Ancianos:** Denuncia de abuso

Términos legales:

- **Responsabilidad:** Responsabilidad legal
- **Negligencia:** Falta de proporcionar la atención adecuada
- **Negligencia profesional:** Negligencia profesional causante de daños
- **Estándar de atención:** Nivel de atención esperado
- **Agravio:** Ilícito civil que causa daño
- **Agresión:** Amenaza de daño
- **Batería:** Tocamientos no deseados

Ámbito de práctica

Trabajar dentro del ámbito de práctica protege a los pacientes y a los auxiliares de enfermería de daños y responsabilidades.

El alcance de la CNA incluye:

- Cuidados básicos de enfermería
- Signos vitales
- Asistencia en las AVD
- Recolección de especímenes
- Tratamientos básicos
- Observación y elaboración de informes

Fuera del alcance de la CNA:

- Medicamentos (incluidos los de venta libre)
- procedimientos invasivos
- Técnicas estériles
- Evaluaciones
- Planificación de cuidados
- Diagnósticos
- IV cual
- Inserciones de tubos

Principios de delegación:

- Acepte únicamente tareas apropiadas
- Conozca sus limitaciones
- Solicitar aclaración
- Informar de la incapacidad de completar
- Nunca exceda el alcance
- Documentar adecuadamente

Principios éticos

La ética guía el comportamiento profesional más allá de los requisitos legales.

Principios éticos fundamentales:

1. Autonomía

- Respeto a la autodeterminación
- Derecho a tomar decisiones
- Consentimiento informado
- Derecho a rechazar

2. Beneficencia

- Haz el bien
- Actuar en el mejor interés del paciente
- Promover el bienestar
- Prevenir daños

3. No maleficencia

- No hacer daño
- Evite causar lesiones
- Prevenir complicaciones
- Práctica segura

4. Justicia

- Trato justo
- Acceso igual
- Sin discriminación
- Asignación de recursos

5. Veracidad

- Veracidad
- Comunicación honesta
- Documentación precisa
- Sin engaños

6. Fidelidad

- Fidelidad

- Cumplir promesas
- Mantener la confianza
- Lealtad profesional

Límites profesionales

Mantener límites protege tanto a los pacientes como a los auxiliares de enfermería.

Pautas de límites:

- Mantenga las relaciones profesionales
- No compartas problemas personales
- Rechazar regalos y dinero
- Evite el favoritismo
- No hay relaciones personales con los pacientes
- Separar el trabajo y la vida personal
- Sin conexiones en redes sociales
- Mantener la relación terapéutica

Violaciones de límites:

- Implicación excesiva
- Subparticipación
- ganancia personal
- Relaciones duales
- mala conducta sexual
- Explotación financiera
- Violación de la confidencialidad

Consentimiento informado

Los pacientes deben dar su consentimiento informado para el tratamiento.

Elementos del consentimiento informado:

- Naturaleza del tratamiento
- Riesgos y beneficios
- Alternativas disponibles
- Derecho a rechazar
- Consecuencias de la negativa
- Acuerdo voluntario
- Competente para decidir

Rol del CNA:

- Asegúrese de que exista consentimiento
- Informar sobre inquietudes
- Detenerse si se retira el consentimiento
- Rechazos de documentos
- Nunca obtengas el consentimiento
- Remitir preguntas a la enfermera

Directivas anticipadas

Documentos legales que establecen los deseos en materia de atención médica cuando no es posible comunicarse.

Tipos:

1. Testamento vital

- Deseos de cuidados al final de la vida
- Tratamientos de soporte vital
- Intervenciones específicas
- Valores personales

2. Poder notarial duradero para la atención médica

- Designa al tomador de decisiones
- Se activa cuando está incapacitado
- Decisiones generales sobre atención sanitaria

- Debe seguir los deseos
- 3. No resucitar (DNR)**
 - No se debe realizar RCP si el corazón se detiene
 - Varios niveles
 - Debe ser una orden escrita
 - Respetar los deseos
- 4. POLST/MOLST**
 - Órdenes médicas para el tratamiento de soporte vital
 - Más detallado que el DNR
 - Portátil entre configuraciones
 - Intervenciones específicas

Responsabilidades del CNA:

- Conozca los deseos del paciente
- Seguir el protocolo de las instalaciones
- Nunca decidas el estado del código
- Informar sobre inquietudes
- Proporcionar cuidados paliativos
- Apoyar a la familia

Requisitos de documentación

La documentación es una herramienta legal de registro y comunicación.

Principios de documentación:

- Fático y objetivo
- Completo y preciso
- Oportuno
- Legible
- Firmado correctamente

- Sin borrones ni corrector
- Corrección de errores adecuada
- Sólo abreviaturas aprobadas

Qué documentar:

- Atención brindada
- Respuestas de los pacientes
- Observaciones
- Rechazos
- Incidentes
- Cambios de comportamiento
- Quejas
- Signos vitales

Aspectos legales:

- Registro permanente
- Prueba legal
- Prueba de atención
- herramienta de comunicación
- Monitoreo de calidad
- Soporte de facturación

Errores de documentación:

- Dibujar una sola línea a través del error
- Escribe "error" y pon tus iniciales
- Escribe información correcta
- Nunca elimines páginas
- Nunca alteres los registros
- Informar errores

Informe obligatorio

Los CNA son informantes obligatorios con obligaciones legales.

Debe informar:

- Sospecha de abuso/negligencia
- lesiones en el lugar de trabajo
- enfermedades transmisibles
- Peligros de seguridad
- Mala conducta profesional
- Actividad criminal
- Abuso de sustancias por parte del personal

Denuncia de abuso:

- Inmediato al supervisor
- Seguir el protocolo de las instalaciones
- Línea directa estatal si es necesario
- Documentar objetivamente
- Preservar la evidencia
- Proteger a los residentes
- Sin protección contra represalias

Informes de buena fe:

- Protección jurídica de los informes
- Hecho honestamente
- Sospecha razonable
- No se necesita ningún hecho probado
- Es mejor exagerar la información
- No denunciar hechos ilegales

Seguridad en el lugar de trabajo

Los requisitos legales protegen a los trabajadores de la salud.

Requisitos de OSHA:

- Entorno de trabajo seguro

- Equipo adecuado
- Capacitación proporcionada
- Comunicación de peligros
- Protección contra patógenos transmitidos por la sangre
- Prevención de la violencia
- Informe de lesiones

Derechos de los trabajadores:

- Rechazar trabajos inseguros
- Informar sobre peligros
- Recibir formación
- Registros de acceso
- Sin represalias
- Compensación laboral

Responsabilidad profesional

Comprender la responsabilidad ayuda a prevenir problemas legales.

Problemas comunes de responsabilidad:

- Caídas por negligencia
- Errores de medicación
- No informar
- Exceder el alcance
- Abandono
- Violación de la confidencialidad
- Atención inadecuada

Protegiéndose:

- Trabajar dentro del alcance
- Seguir las políticas
- Documentar exhaustivamente

- Informar sobre inquietudes
- Mantener la competencia
- Seguro de responsabilidad civil profesional
- Nunca trabaje bajo los efectos del alcohol

Dilemas éticos

La atención sanitaria presenta situaciones éticas desafiantes.

Dilemas comunes:

- Decisiones al final de la vida
- Conflictos religiosos
- Desacuerdos familiares
- Asignación de recursos
- Decir la verdad
- Conflictos culturales
- Calidad vs. cantidad de vida

Toma de decisiones éticas:

1. Identificar el problema
2. Deducir la información
3. Considere opciones
4. Aplicar principios éticos
5. Consultar a otros
6. Decidir
7. Evaluar el resultado

Recursos:

- Comités de ética
- Políticas de las instalaciones
- Supervisores de enfermería
- Servicios sociales
- Capellanes
- Defensor del Pueblo

Verificación de antecedentes penales

Los trabajadores de la salud se someten a exámenes exhaustivos.

Componentes de verificación de antecedentes:

- Antecedentes penales
- Registro de delincuentes sexuales
- Registros de abusos
- Licencias profesionales
- Prueba de detección de drogas
- Verificación de referencias

Delitos descalificantes:

- Abuso de pacientes
- Robo
- Delitos de drogas
- Violencia
- Delitos sexuales
- Fraude

Informe de incidentes

La notificación adecuada de incidentes protege a todos los involucrados.

Cuándo informar:

- Lesiones del paciente
- Errores de medicación
- Fallas de equipos
- Lesiones de visitantes
- lesiones del personal
- Daños a la propiedad

- Casi accidentes

Proceso de informe de incidentes:

1. Garantizar la seguridad es lo primero
2. Proporcionar la atención necesaria
3. Notificar al supervisor inmediatamente
4. Informe completo de incidentes
5. Sólo hechos objetivos
6. No admitas la culpa
7. No documentar en el historial del paciente
8. Seguimiento según sea necesario

TÉRMINOS CLAVE

Abandono: Dejando a los pacientes sin el reemplazo adecuado

Directiva anticipada: Documento legal que establece los deseos en materia de atención médica

Agresión: Amenaza de daño físico

Batería: Contacto físico no deseado

Difamación: Declaraciones falsas que dañan la reputación

Dilema ético: Conflicto entre principios éticos

Consentimiento informado: Acuerdo voluntario con entendimiento

Responsabilidad: Responsabilidad legal por acciones

Negligencia profesional: Negligencia profesional causante de daños

Denunciante obligatorio: Obligación legal de denunciar sospechas de abuso

Negligencia: Falta de proporcionar una atención razonable

Ámbito de práctica: Límites legales de la práctica

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. Un CNA que realiza una tarea fuera de su ámbito de práctica puede enfrentar: a) Promoción b) Responsabilidad legal c) Aumento salarial d) Reconocimiento
2. HIPAA protege principalmente: a) Propiedad de las instalaciones b) Derechos del personal c) Privacidad del paciente d) Acceso de visitantes
3. El consentimiento informado debe ser obtenido por: a) Auxiliares de enfermería certificados b) Personal autorizado c) Miembros de la familia d) Administradores
4. Una orden DNR significa: a) No molestar b) No resucitar c) No grabar d) No divulgar
5. Al documentar un error, usted debe: a) Usar corrector b) Retirar la página c) Dibujar una sola línea sobre ella d) Garabatearla
6. Los denunciantes obligatorios deben denunciar sospechas de abuso: a) Dentro de las 24 horas b) Inmediatamente c) Semanalmente d) Mensualmente
7. El principio ético de “no hacer daño” es: a) Autonomía b) Justicia c) Beneficencia d) No maleficencia
8. Los límites profesionales prohíben: a)

Comunicación afectiva b) Relaciones personales con los pacientes c) Empatía d) Defensa

9. Una directiva anticipada entra en vigencia cuando: a) Está firmada b) El paciente no puede tomar decisiones c) La familia lo solicita d) El médico decide
10. La documentación debe ser: a) Opiniones personales b) Hechos objetivos c) Muy abreviada d) Completada semanalmente
11. La negligencia requiere probar: a) Intención de dañar b) Incumplimiento del estándar de cuidado c) Acción criminal d) Amenazas escritas
12. Los informes de buena fe proporcionan: a) Recompensas financieras b) Protección legal c) Anonimato garantizado d) Promoción laboral
13. ¿Qué NO es una directiva anticipada? a) Testamento vital b) Tarjeta de seguro c) Poder notarial para atención médica d) POLST
14. Los informes de incidentes deben: a) Culpar a alguien b) Declarar los hechos objetivamente c) Archivar en la historia clínica del paciente d) Admitir la responsabilidad
15. El principio ético de veracidad es: a) Veracidad b) Fidelidad c) Justicia d) Autonomía
16. Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) pueden legalmente: a) Administrar medicamentos b) Insertar catéteres c) Tomar

escribir la información correcta.

6. Respuesta correcta: b) Inmediatamente

- Justificación: La sospecha de abuso debe denunciarse de inmediato para proteger a la víctima de mayores daños. Las demoras permiten que el abuso continúe.

7. Respuesta correcta: d) No maleficencia

- Justificación: La no maleficencia significa "no hacer daño". La beneficencia significa "hacer el bien", mientras que la autonomía y la justicia son principios diferentes.

8. Respuesta correcta: b) Relaciones personales con los pacientes

- Justificación: Los límites profesionales prohíben las relaciones personales o románticas con los pacientes, pero fomentan la atención, la empatía y la defensa adecuadas.

9. Respuesta correcta: b) El paciente no puede tomar decisiones.

- Justificación: Las directivas anticipadas entran en vigor cuando el paciente pierde la capacidad de tomar sus propias decisiones en materia de atención médica.

10. Respuesta correcta: b) Hechos objetivos

- Justificación: La documentación debe ser veraz y objetiva, no opiniones. Debe ser oportuna y utilizar únicamente abreviaturas aprobadas.

11. Respuesta correcta: b) Incumplimiento del estándar de atención

- Justificación: La negligencia es el incumplimiento involuntario del estándar de cuidado. La intención de causar daño se consideraría agresión/abuso.

12. Respuesta correcta: b) Protección jurídica

- Justificación: Las leyes de denuncia de buena fe protegen a los denunciadores obligatorios de represalias o demandas cuando denuncian presuntos abusos.

13. Respuesta correcta: b) Tarjeta de seguro

- Justificación: Las tarjetas de seguro no constituyen instrucciones anticipadas. Los testamentos vitales, los poderes notariales para atención médica y los formularios POLST son todos tipos de instrucciones anticipadas.

14. Respuesta correcta: b) Establecer los hechos objetivamente.

- Justificación: Los informes de incidentes deben contener únicamente datos objetivos, sin culpar ni admitir responsabilidad. No se archivan en los historiales clínicos.

15. Respuesta correcta: a) Veracidad

- Justificación: La veracidad es el principio ético de la veracidad. La fidelidad es fidelidad, la justicia es equidad y la autonomía es autodeterminación.

16. Respuesta correcta: c) Tomar signos vitales

- Justificación: La toma de signos vitales está dentro del alcance de la CNA. La medicación, la inserción de catéteres y la administración de vías intravenosas requieren capacitación

avanzada y licencia.

17. Respuesta correcta: b) Salir sin la cobertura adecuada

- Justificación: El abandono ocurre cuando se deja a los pacientes sin garantizar la cobertura adecuada. Tomar descansos, finalizar los turnos correctamente y reportarse enfermo de forma oportuna no se considera abandono.

18. Respuesta correcta: c) Antecedentes penales

- Justificación: Las verificaciones de antecedentes sanitarios incluyen antecedentes penales, registros de abuso y pruebas de detección de drogas, no puntajes crediticios ni opiniones políticas.

19. Respuesta correcta: b) Es solo una amenaza

- Justificación: La agresión es la amenaza de daño; la agresión es un contacto físico no deseado. La agresión no requiere contacto físico.

20. Respuesta correcta: c) Decisiones de atención difíciles

- Justificación: Los comités de ética ayudan a resolver dilemas éticos en la atención al paciente, no cuestiones administrativas como la programación o la contratación.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Las cuestiones jurídicas y éticas permean cada aspecto de la práctica de la CNA:

- Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) deben trabajar dentro de su ámbito de práctica definido.
- Los principios éticos guían el comportamiento profesional más allá de los requisitos legales
- Los límites profesionales protegen tanto a los pacientes como a los trabajadores de la salud
- El consentimiento informado y las directivas anticipadas respetan la autonomía del paciente
- La documentación sirve como registro legal y debe ser precisa.
- La notificación obligatoria protege a las poblaciones vulnerables
- Comprender la responsabilidad ayuda a prevenir problemas legales
- Los informes de incidentes mejoran la seguridad de todos
- Las verificaciones de antecedentes garantizan que los cuidadores sean adecuados
- Los comités de ética ayudan a resolver dilemas difíciles

Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) se enfrentan a diario a situaciones legales y éticas complejas. Comprender estos conceptos, mantener estándares profesionales y buscar orientación en situaciones de incertidumbre protege a los pacientes, las instalaciones y su carrera profesional. En caso de duda, actúe siempre en el mejor interés del paciente

ESTUDIOS CNA USA

dentro de su ámbito de práctica.

**CAPÍTULO 12: SISTEMAS
CORPORALES Y AFECCIONES
COMUNES**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar este capítulo usted podrá:

- Identificar los principales sistemas corporales y sus funciones.
- Reconocer los cambios normales relacionados con la edad
- Comprender las enfermedades y afecciones comunes
- Identificar signos y síntomas que requieren notificación
- Aplicar el conocimiento para brindar una atención adecuada
- Apoyar a los pacientes con enfermedades crónicas

CONCEPTOS CLAVE

Sistema tegumentario

El sistema tegumentario incluye la piel, el cabello y las uñas.
Es el sistema de órganos más grande del cuerpo.

Funciones:

- Protección contra infecciones
- Regulación de la temperatura
- Sensación
- Producción de vitamina D
- Equilibrio de fluidos

Cambios relacionados con la edad:

- Piel más fina y frágil
- Disminución de la elasticidad
- Menos grasa subcutánea
- Curación más lenta
- Piel más seca
- Cabello gris
- uñas quebradizas

Condiciones comunes:

Úlceras por presión

- Causada por una presión no aliviada
- Estadios 1 a 4, no estadificable, tejido profundo
- La prevención es crucial
- Informar sobre cualquier cambio en la piel

Cáncer de piel

- Célula basal (más común)
- Célula escamosa
- Melanoma (el más peligroso)
- Informar sobre lunares o lesiones inusuales

Otras condiciones:

- Dermatitis/eccema
- Soriasis
- Infecciones por hongos
- Herpes
- Quemaduras
- Heridas

CNA ¿Cuál?:

- Inspección diaria de la piel
- Mantenga la piel limpia y seca
- Hidratar las zonas secas
- Reposicionarse frecuentemente
- Proteger de lesiones
- Informar los cambios con prontitud

Sistema musculoesquelético

Este sistema proporciona estructura, movimiento y protección a los órganos.

Componentes:

- 206 huesos
- Más de 600 músculos
- Articulaciones
- Ligamentos

- tendones
- Cartílago

Funciones:

- Soporte y estructura
- Movimiento
- Protección de los órganos
- Producción de células sanguíneas
- Almacenamiento de minerales

Cambios relacionados con la edad:

- Disminución de la densidad ósea
- Pérdida de masa muscular
- Flexibilidad reducida
- Reflejos más lentos
- Rigidez articular
- Pérdida de altura

Condiciones comunes:

Osteoporosis

- huesos frágiles
- Riesgo de fractura
- Más común en mujeres
- La prevención es importante

Artritis

- Osteoartritis (desgaste)
- Reumatoide (autoinmune)
- Dolor y rigidez en las articulaciones
- Disminución de la movilidad

Fracturas

ESTUDIOS CNA USA

- Las fracturas de cadera son comunes
- También frecuente en la muñeca y la columna.
- Curación lenta en ancianos
- Riesgo de complicaciones

Otras condiciones:

- Distrofia muscular
- Gota
- Bursitis
- Contracturas
- Amputaciones

CNA ¿Cuál?:

- Fomentar la actividad
- Ejercicios de ROM
- Posicionamiento adecuado
- Prevención de caídas
- Ayudar con la movilidad
- Monitoreo del dolor

Sistema nervioso

El sistema nervioso controla todas las funciones del cuerpo a través de impulsos eléctricos.

Componentes:

- Cerebro
- Médula espinal
- nervios periféricos
- órganos sensoriales

Funciones:

- Centro de control

- Comunicación
- Procesamiento sensorial
- Coordinación de movimientos
- Pensamiento y memoria

Cambios relacionados con la edad:

- Tiempo de reacción más lento
- Algunos cambios de memoria
- Disminución de la sensibilidad
- Problemas de equilibrio
- Cambios en los patrones de sueño

Condiciones comunes:

Accidente cerebrovascular (ACV)

- Se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro
- Parálisis/debilidad
- Problemas del habla
- Señales de advertencia FAST

enfermedad de Parkinson

- Trastorno del movimiento
- Temblores
- Marcha arrastrada
- Cara tipo máscara
- Movimiento de enrollado de pastillas

Esclerosis múltiple

- Enfermedad autoinmune
- daño a la mielina
- Problemas de visión
- Debilidad
- Síntomas variables

Otras condiciones:

- Epilepsia
- enfermedad de Alzheimer
- neuropatía periférica
- Tumores cerebrales
- lesiones de la médula espinal

CNA ¿Cuál?:

- Medidas de seguridad
- Prevención de caídas
- Ayudar con las actividades de la vida diaria (AVD)
- Soporte de comunicación
- Precauciones ante convulsiones
- Protección de la piel

Sistema cardiovascular

El sistema cardiovascular hace circular la sangre por todo el cuerpo.

Componentes:

- Corazón (4 cámaras)
- vasos sanguíneos
- Sangre

Funciones:

- Suministro de oxígeno
- Transporte de nutrientes
- Eliminación de residuos
- Regulación de la temperatura
- Función inmunológica

Cambios relacionados con la edad:

- Disminución del gasto cardíaco
- Endurecimiento arterial
- Presión arterial alta
- Frecuencia cardíaca más lenta
- Tolerancia reducida al ejercicio

Condiciones comunes:

Hipertensión

- Hipertensión
- "Asesino silencioso"
- Riesgo de accidente cerebrovascular o ataque cardíaco
- Factores del estilo de vida

Arteriopatía coronaria

- Arterias cardíacas bloqueadas
- Dolor en el pecho (angina)
- riesgo de ataque cardíaco
- Causa principal de muerte

Insuficiencia cardíaca

- El corazón no puede bombear eficazmente
- Retención de líquidos
- Dificultad para respirar
- Fatiga

Otras condiciones:

- Arritmias
- enfermedad vascular periférica

ESTUDIOS CNA USA

- Trombosis venosa profunda
- Anemia
- Trastornos valvulares

CNA ¿Cuál?:

- Monitorizar los signos vitales
- Esté atento al edema
- Posición para respirar
- Fomentar la actividad según la tolerancia
- Apoyo a una dieta baja en sodio
- Cumplimiento de la medicación

Sistema respiratorio

El sistema respiratorio proporciona oxígeno y elimina dióxido de carbono.

Componentes:

- Nariz y boca
- Faringe y laringe
- Tráquea
- Bronquios
- Pulmones
- Diafragma

Funciones:

- Intercambio de gases
- equilibrio del pH
- Discurso
- Oler
- Protección contra patógenos

Cambios relacionados con la edad:

- Disminución de la capacidad pulmonar
- Músculos respiratorios más débiles
- Intercambio de gases menos eficiente
- Mayor riesgo de infección
- Apariencia de cofre de barril

Condiciones comunes:

EPOC

- bronquitis crónica
- Enfisema
- Enfermedad progresiva
- Relacionado con el tabaquismo
- La oxigenoterapia es común

Neumonía

- Infección pulmonar
- Bacteriana o viral
- Grave en ancianos
- Prevenible con vacuna

Asma

- Inflamación de las vías respiratorias
- sibilancias
- Los desencadenantes varían
- Uso del inhalador

Otras condiciones:

- cáncer de pulmón
- Tuberculosis
- Embolia pulmonar
- Apnea del sueño
- Influenza

CNA ¿Cuál?:

- Posicionamiento para respirar
- Seguridad del oxígeno
- Fomentar la respiración profunda
- Prevención de infecciones
- Monitorizar la frecuencia respiratoria
- Informar cambios

Sistema digestivo

El sistema digestivo procesa los alimentos para obtener energía y elimina los desechos.

Componentes:

- Boca y dientes
- Esófago
- Estómago
- Intestino delgado
- Intestino grueso
- Hígado, vesícula biliar, páncreas

Funciones:

- Digestión
- Absorción
- Eliminación
- Producción de enzimas
- Procesamiento de nutrientes

Cambios relacionados con la edad:

- Disminución de la saliva
- Digestión más lenta
- Absorción reducida

- Tendencia al estreñimiento
- Pérdida de dientes

Condiciones comunes:

ERGE

- Reflujo ácido
- Acidez
- Riesgo de aspiración
- Modificaciones dietéticas

Diverticulitis

- Bolsas de colon inflamadas
- Dolor y fiebre
- Cambios en la dieta
- Posibles complicaciones

Otras condiciones:

- Úlceras
- Hepatitis
- Cirrosis
- cálculos biliares
- cáncer colorrectal
- Estreñimiento/diarrea

CNA ¿Cuál?:

- Ayudar con las comidas
- Posicionamiento adecuado
- Cuidado bucal
- Monitorear los patrones intestinales
- Fomentar el consumo de líquidos
- Cumplimiento de la dieta

Sistema urinario

El sistema urinario filtra la sangre y elimina los desechos líquidos.

Componentes:

- Riñones (2)
- Uréteres
- Vejiga
- Uretra

Funciones:

- Filtración de residuos
- Equilibrio de fluidos
- equilibrio electrolítico
- Regulación de la presión arterial
- Producción de glóbulos rojos

Cambios relacionados con la edad:

- Disminución de la función renal
- Capacidad reducida de la vejiga
- Aumento de la frecuencia
- Nicturia
- Riesgo de incontinencia

Condiciones comunes:

Infecciones del tracto urinario

- Común en ancianos
- Confusión en los ancianos
- La prevención es importante
- Se necesita tratamiento inmediato

Enfermedad renal crónica

- Pérdida progresiva de función
- Puede ser necesaria diálisis
- Restricciones de líquidos
- Modificaciones de la dieta

Otras condiciones:

- cálculos renales
- cáncer de vejiga
- Incontinencia
- Retención
- Hiperplasia prostática benigna

CNA ¿Cuál?:

- Fomentar el consumo de líquidos
- Horarios para ir al baño
- Cuidado perineal
- Salida del monitor
- Prevención de infecciones
- Cuidado del catéter

Sistema endocrino

El sistema endocrino produce hormonas que regulan las funciones corporales.

Componentes:

- Glándula pituitaria
- Tiroides
- Paratiroides
- glándulas suprarrenales
- Páncreas

ESTUDIOS CNA USA

- Glándulas reproductoras

Funciones:

- Crecimiento y desarrollo
- Metabolismo
- Control del azúcar en la sangre
- Respuesta al estrés
- Reproducción

Cambios relacionados con la edad:

- Metabolismo más lento
- Intolerancia a la glucosa
- Cambios en la tiroides
- Disminución de hormonas
- Problemas de regulación de la temperatura

Condiciones comunes:

Diabetes mellitus

- Tipo 1 (dependiente de insulina)
- Tipo 2 (el más común)
- desequilibrios del azúcar en la sangre
- Complicaciones múltiples
- La dieta es crucial

Trastornos de la tiroides

- Hipotiroidismo (bajo)
- Hipertiroidismo (alto)
- Efectos del metabolismo
- Cambios de energía

CNA ¿Cuál?:

- Vigile los signos de azúcar en sangre
- Ayudar con la dieta para diabéticos
- El cuidado de los pies es importante
- Inspección de la piel
- Informar cambios
- Horario de medicación

Sistema reproductivo

El sistema reproductor permite la reproducción y produce hormonas sexuales.

Cambios relacionados con la edad:

- La menopausia en las mujeres
- Disminución de hormonas
- Agrandamiento de próstata en hombres
- Sequedad vaginal
- Disfunción eréctil

Condiciones comunes:

- Trastornos de la próstata
- Cáncer de mama
- Trastornos uterinos
- Las ETS aún son posibles
- Infecciones vaginales

CNA ¿Cuál?:

- Respetar la privacidad
- Mantener la dignidad
- Cuidado perineal adecuado
- Informar sobre secreción inusual
- Apoyo durante los exámenes

Sistema inmunitario

El sistema inmunológico protege contra enfermedades e infecciones.

Componentes:

- glóbulos blancos
- Ganglios linfáticos
- Bazo
- Timo
- Médula ósea

Cambios relacionados con la edad:

- Disminución de la respuesta inmunitaria
- Curación más lenta
- Mayor riesgo de infección
- Respuesta reducida a la vacuna
- Riesgos autoinmunes

Condiciones comunes:

- VIH/SIDA
- enfermedades autoinmunes
- Alergias
- Inmunodeficiencia
- Cánceres

CNA ¿Cuál?:

- Prevención de infecciones
- Precauciones estándar
- Monitorizar las infecciones
- Fomentar la vacunación
- Buen apoyo nutricional

TÉRMINOS CLAVE

Agudo: Inicio repentino, duración corta

Crónico: De larga duración o recurrente

Hemiplejia: Parálisis de un lado

Metástasis: Propagación del cáncer

Nicturia: Micción nocturna

Parálisis: Pérdida de movimiento

Patógeno: Organismo causante de enfermedades

Firmar: Hallazgo objetivo y observable

Síntoma: Queja subjetiva

PREGUNTAS DE PRÁCTICA

1. El sistema de órganos más grande es: a) Cardiovascular b) Tegumentario c) Respiratorio d) Nervioso
2. Los cambios normales relacionados con la edad incluyen: a) Demencia b) Tiempo de reacción más lento c) Diabetes d) Enfermedad cardíaca
3. FAST significa signos de accidente cerebrovascular de: a) Cara, Brazos, Habla, Tiempo b) Rápido, Acción, Salvar, Tratamiento c) Primeros auxilios, Apoyo, Transferencia d) Encontrar, Ayudar, Estabilizar, Transportar
4. El tipo más común de artritis es: a) Reumatoide b) Gota c) Osteoartritis d) Psoriásica
5. La EPOC incluye: a) Solo asma b) Bronquitis crónica y enfisema c) Neumonía d) Cáncer de pulmón
6. La diabetes tipo 2 se caracteriza por: a) No producción de insulina b) Resistencia a la insulina c) Inicio juvenil d) Dependencia de la insulina
7. El sistema cardiovascular incluye: a) Pulmones b) Riñones c) Corazón y vasos sanguíneos d) Cerebro
8. La osteoporosis causa: a) Dolor en las

- articulaciones b) Fragilidad en los huesos c) Debilidad muscular d) Cambios en la piel
9. Un signo común de infección urinaria en ancianos es: a) Dolor en el pecho b) Confusión c) Cambios en la visión d) Dolor en las articulaciones
10. El sistema endocrino produce: a) Células sanguíneas b) Hormonas c) Anticuerpos d) Enzimas
11. Las úlceras por presión son causadas por: a) Infección b) Presión no aliviada c) Mala alimentación únicamente d) Medicamentos
12. La frecuencia respiratoria normal para adultos es: a) 8-10 b) 12-20 c) 25-30 d) 35-40
13. La enfermedad de Parkinson afecta: a) Primero la memoria b) El movimiento c) La visión d) La audición
14. La insuficiencia cardíaca provoca: a) Presión arterial baja únicamente b) Retención de líquidos c) Pérdida de peso d) Aumento de energía
15. El sistema digestivo NO incluye: a) Hígado b) Riñones c) Estómago d) Páncreas
16. Los cambios en la piel relacionados con la edad incluyen: a) Mayor grosor b) Mayor elasticidad c) Disminución de la fragilidad d) Curación más lenta

17. La esclerosis múltiple afecta: a) Huesos b) Mielina c) Articulaciones d) Vasos sanguíneos
18. La ERGE aumenta el riesgo de: a) Fracturas b) Aspiración c) Cálculos renales d) Diabetes
19. El sistema urinario mantiene: a) Sólo la temperatura b) El equilibrio de líquidos y electrolitos c) La producción de hormonas d) La digestión
20. A la hipertensión se le llama el "asesino silencioso" porque: a) No es grave b) A menudo no presenta síntomas c) Solo afecta a personas mayores d) No se puede tratar

EXPLICACIÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Respuesta correcta: b) Tegumentario

- Justificación: El sistema tegumentario (piel, cabello, uñas) es el sistema de órganos más grande del cuerpo y cubre toda la superficie corporal.

2. Respuesta correcta: b) Tiempo de reacción más lento

- Justificación: Un tiempo de reacción más lento es un cambio normal relacionado con la edad. La demencia, la diabetes y las cardiopatías son afecciones patológicas, no parte del envejecimiento normal.

3. Respuesta correcta: a) Cara, Brazos, Habla, Tiempo

- Justificación: FAST ayuda a identificar un accidente cerebrovascular: cara caída, debilidad en los brazos, dificultad para hablar, es hora de llamar al 911.

4. Respuesta correcta: c) Osteoartritis

- Justificación: La osteoartritis (artritis por desgaste) es la más común, especialmente en adultos mayores. La artritis reumatoide es autoinmune y menos común.

5. Respuesta correcta: b) Bronquitis crónica y enfisema

- Justificación: La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) incluye la bronquitis crónica y el enfisema. El asma es una enfermedad independiente, aunque similar.

6. Respuesta correcta: b) Resistencia a la insulina

- Justificación: La diabetes tipo 2 implica resistencia a la insulina, donde las células no responden adecuadamente a la insulina. La diabetes tipo 1 no produce insulina.

7. Respuesta correcta: c) Corazón y vasos sanguíneos

- Justificación: El sistema cardiovascular está formado por el corazón y los vasos sanguíneos. Los pulmones son respiratorios, los riñones son urinarios y el cerebro es el sistema nervioso.

8. Respuesta correcta: b) Huesos frágiles

- Justificación: La osteoporosis causa una disminución de la densidad ósea, lo que resulta en huesos frágiles y riesgo de fracturas. El dolor articular sugiere artritis.

9. Respuesta correcta: b) Confusión

- Justificación: En pacientes de edad avanzada, la confusión suele ser el primer signo de infección urinaria, incluso antes de que aparezcan los síntomas urinarios típicos.

10. Respuesta correcta: b) Hormonas

- Justificación: El sistema endocrino produce hormonas que regulan las funciones corporales. Las células sanguíneas se producen en la médula ósea y los anticuerpos, en el

sistema inmunitario.

11. Respuesta correcta: b) Presión no aliviada

- Justificación: Las úlceras por presión son consecuencia de una presión constante que interrumpe el flujo sanguíneo a los tejidos. Si bien la nutrición influye en la cicatrización, la presión es la causa principal.

12. Respuesta correcta: b) 12-20

- Justificación: La frecuencia respiratoria normal en adultos es de 12 a 20 respiraciones por minuto. Frecuencias fuera de este rango indican posibles problemas.

13. Respuesta correcta: b) Movimiento

- Justificación: La enfermedad de Parkinson es principalmente un trastorno del movimiento que causa temblores, rigidez y lentitud de movimientos. La memoria puede verse afectada posteriormente.

14. Respuesta correcta: b) Retención de líquidos

- Justificación: La insuficiencia cardíaca produce acumulación de líquidos que provoca edemas, aumento de peso y problemas respiratorios, no pérdida de peso ni aumento de energía.

15. Respuesta correcta: b) Riñones

- Justificación: Los riñones forman parte del sistema urinario, no del digestivo. El hígado, el estómago y el páncreas desempeñan funciones digestivas.

16. Respuesta correcta: d) Curación más lenta

- Justificación: La piel envejecida se recupera más lentamente. Se vuelve más fina (no más gruesa), menos elástica (no más) y más frágil (no menos).

17. Respuesta correcta: b) Mielina

- Justificación: La esclerosis múltiple daña la mielina, la cubierta protectora de las fibras nerviosas, interrumpiendo las señales nerviosas.

18. Respuesta correcta: b) Aspiración

- Justificación: la ERGE (reflujo ácido) aumenta el riesgo de aspiración, ya que el ácido del estómago puede ingresar a los pulmones, especialmente al estar acostado.

19. Respuesta correcta: b) Equilibrio de líquidos y electrolitos

- Justificación: El sistema urinario mantiene el equilibrio de líquidos y electrolitos mediante la filtración renal. La temperatura es regulada por el sistema tegumentario.

20. Respuesta correcta: b) A menudo no presenta síntomas.

- Justificación: La hipertensión se denomina "asesino silencioso" porque a menudo no presenta síntomas y, al mismo tiempo, causa graves daños a los órganos.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Comprender los sistemas corporales ayuda a los auxiliares de enfermería a brindar una mejor atención:

- Cada sistema del cuerpo tiene funciones específicas vitales para la salud.
- El envejecimiento normal trae cambios predecibles a todos los sistemas.
- Las afecciones comunes afectan diferentes sistemas y requieren atención especializada.
- El reconocimiento de signos y síntomas permite una intervención temprana
- Las interacciones del sistema significan que las condiciones a menudo afectan a múltiples sistemas.
- Los cambios relacionados con la edad aumentan la vulnerabilidad a las enfermedades
- La atención preventiva puede minimizar muchas afecciones
- Las condiciones crónicas requieren un tratamiento continuo
- Las condiciones agudas requieren un reconocimiento y una respuesta rápidos

Los auxiliares de enfermería certificados (CNA) observan atentamente a los pacientes y suelen ser los primeros en notar los cambios. Comprender el funcionamiento de los sistemas corporales, reconocer anomalías y saber cuándo informar sobre cualquier problema son habilidades esenciales. Este conocimiento permite brindar una atención adecuada dentro del ámbito de su práctica.

EXAMEN FINAL DE PRÁCTICA

Este examen completo cubre todos los temas de la guía de estudio. Dispone de 90 minutos para responder las 100 preguntas. Elija la MEJOR respuesta para cada pregunta.

PREGUNTAS

1. La temperatura de un residente es de 101.2 °F. Debe: a) Darle aspirina b) Informar a la enfermera de inmediato c) Aplicar compresas frías d) Documentar y monitorear
2. Al transferir a un paciente con debilidad del lado izquierdo, ¿qué lado se mueve primero? a) Lado derecho b) Lado izquierdo c) Ambos juntos d) Cualquier lado
3. El primer paso en el proceso de enfermería es: a) Planificación b) Implementación c) Evaluación d) Valoración
4. Se deben utilizar precauciones estándar: a) Sólo con pacientes infectados b) Con todos los pacientes c) Sólo durante brotes d) Cuando sea conveniente
5. Un paciente rechaza la atención matutina. Su MEJOR respuesta es: a) "Tiene que asearse". b) "Volveré más tarde". c) "Está bien, ¿qué prefiere?". d) "Le diré a la enfermera que se está portando mal".
6. La presión arterial normal para los adultos es menor que: a) 100/60 b) 120/80 c) 140/90 d) 160/100
7. Al brindar cuidado perineal a las mujeres, limpie: a) De atrás hacia adelante b) De adelante

hacia atrás c) En círculos d) De lado a lado

8. RACE significa: a) Correr, Alertar, Llamar, Evacuar b) Rescatar, Alarmar, Contener, Extinguir c) Reportar, Activar, Controlar, Escapar d) Retirar, Anunciar, Cerrar, Salir
9. ¿Cuál es un signo de deshidratación? a) Aumento de la micción b) Piel húmeda c) Orina oscura d) Aumento de peso
10. La medida de control de infecciones MÁS importante es: a) Usar guantes b) Higiene de manos c) Aislamiento d) Medicamentos
11. Al contar las respiraciones, usted debe: a) Decirle al paciente b) Contar durante 15 segundos c) Contar después de tomar el pulso d) Hacer que el paciente respire profundamente
12. Un paciente con diabetes tiene la piel fría y húmeda, y está confundido. Esto sugiere: a) Nivel alto de azúcar en la sangre, b) Nivel bajo de azúcar en la sangre, c) Nivel normal de azúcar en la sangre, d) Infección.
13. La posición de Fowler tiene la cabeza elevada: a) 15-30 grados b) 30-45 grados c) 45-60 grados d) Plana
14. Los residentes tienen derecho a: a) Fumar en sus habitaciones b) Rechazar tratamientos c) Tomar las pertenencias de otros d) Salir sin previo aviso
15. Al caminar con un cinturón de marcha, sujételo:

- a) Desde el frente b) Desde atrás con agarre supino c) Sin apretar d) Con el brazo extendido
16. La úlcera por presión en etapa 2 se presenta como: a) Enrojecimiento que no desaparece b) Ampolla o área abierta poco profunda c) Cráter profundo d) Hueso expuesto
17. La información objetiva es: a) Lo que te dice el paciente b) Lo que observas c) Lo que dice la familia d) Lo que piensas
18. El término médico para la dificultad para tragar es: a) Disnea b) Disuria c) Disfagia d) Disritmia
19. Cuando un paciente está bajo precauciones de contacto, el CNA debe: a) Usar mascarilla en todo momento b) Usar guantes y bata para el contacto con el paciente c) Mantener la puerta cerrada d) Usar respirador N95
20. El sitio del pulso en la muñeca se llama: a) Apical b) Braquial c) Radial d) Carotídeo
21. ¿Cuál nutriente es MÁS importante para la cicatrización de heridas? a) Carbohidratos b) Grasas c) Proteínas d) Vitaminas
22. Al levantar, utilice: a) Los músculos de la espalda b) Los músculos del brazo c) Los músculos de la pierna d) Los músculos del hombro
23. Las dentaduras postizas de un paciente deben almacenarse en: a) Agua caliente b) Agua fría

en un recipiente etiquetado c) Papel de seda d)
Recipiente seco

24. Los signos de infección incluyen todos EXCEPTO: a) Fiebre b) Aumento del apetito c) Enrojecimiento d) Hinchazón
25. Al medir la presión arterial, el brazalete debe colocarse: a) Sobre la ropa b) 1 pulgada por encima del pliegue del codo c) En la muñeca d) 3 pulgadas por encima del codo
26. Los ejercicios pasivos de rango de movimiento se realizan: a) Solo por el paciente b) Por el CNA moviendo las articulaciones c) Con pesas d) Solo por terapia
27. Un paciente con ICC debe tener la cabeza elevada para: a) Prevenir la aspiración b) Facilitar la respiración c) Reducir el dolor d) Mejorar la circulación
28. El primer signo de una úlcera por presión suele ser: a) Herida abierta b) Enrojecimiento que no desaparece c) Supuración d) Tejido negro
29. Al comunicarse con un paciente con problemas de audición: a) Grite fuerte b) Mírelo de frente y hable con claridad c) Escriba todo d) Hable con su acompañante
30. ¿Qué precauciones requiere la tuberculosis? a) Contacto b) Gotitas c) Transmisión aérea d) Solo estándar
31. Una bacinilla para fracturas se utiliza para

pacientes con: a) Confusión b) Fracturas de cadera c) Incontinencia d) Catéteres

32. La frecuencia cardíaca normal en adultos es:
a) 40-60 lpm b) 60-100 lpm c) 100-120 lpm d)
120-140 lpm

33. Al afeitar a un paciente, se debe: a) Afeitar en
dirección contraria al crecimiento del vello b)
Utilizar agua fría c) Afeitar en dirección del
crecimiento del vello d) Afeitar en seco

34. La posición boca abajo es acostarse: a) Boca
arriba b) Boca abajo c) De lado d) Sentado

35. La luz de llamada de un paciente debe ser: a)
Respondida dentro de 1 hora b) Respondida
con prontitud c) Apagada por la noche d)
Activada solo para alertar a los pacientes

36. ¿Cuál es un cambio normal relacionado con
la edad? a) Demencia b) Disminución de
la elasticidad de la piel c) Diabetes d)
Hipertensión

37. Al alimentar a un paciente, usted debe: a)
Apresurarse para ahorrar tiempo b) Mezclar
todos los alimentos c) Alternar alimentos y
líquidos d) Dar el postre primero

38. Los catéteres urinarios deben: a)
Desconectarse para su limpieza b) Mantenerse
por encima del nivel de la vejiga c) Vaciar
cuando estén llenos d) Mantenerse por debajo
del nivel de la vejiga

39. HIPAA protege: a) Los derechos de los empleados b) La privacidad del paciente c) La propiedad de las instalaciones d) El acceso de los visitantes
40. ¿A qué sistema corporal afecta principalmente la diabetes? a) Respiratorio b) Cardiovascular c) Endocrino d) Nervioso
41. Al brindar cuidado bucal a un paciente inconsciente: a) Use un cepillo de dientes normal b) Colóquelo boca arriba c) Colóquelo de lado d) Dé agua para enjuagarse
42. La abreviatura NPO significa: a) No se permiten visitas b) Nada por vía oral c) No se permite actividad física d) Dieta normal
43. ¿Cuál es un ejemplo de negligencia? a) Golpear a un paciente b) Tomar dinero c) No brindar la atención necesaria d) Gritarle al paciente
44. El estreñimiento se puede prevenir: a) Limitando los líquidos b) Reposo en cama c) Dieta rica en fibra d) Reteniendo las deposiciones
45. Al utilizar un elevador mecánico: a) Una persona puede operarlo con seguridad b) Dos personas deben estar presentes c) El paciente opera los controles d) La familia puede ayudar
46. El síndrome del atardecer en pacientes con demencia ocurre: a) Por la mañana b) Al mediodía c) Al final de la tarde/noche d) A medianoche

47. El término médico para la presión arterial alta es: a) Hipotensión b) Hipertensión c) Hipoglucemia d) Hiperglucemia
48. Los extintores deben apuntar a: a) La parte superior de las llamas b) El centro del fuego c) La base del fuego d) El techo
49. Cuando un paciente está muriendo, la audición: a) Es el primer sentido perdido b) Es el último sentido perdido c) No es importante d) Ya se perdió
50. El lavado de manos debe durar al menos: a) 5 segundos b) 10 segundos c) 20 segundos d) 60 segundos
51. ¿Qué promueve la cicatrización? a) Mantener las heridas secas b) Eliminar las costras c) Ingesta adecuada de proteínas d) Limitar el movimiento
52. Un defensor del pueblo: a) Es propietario de la instalación b) Defiende a los residentes c) Supervisa a los auxiliares de enfermería certificados d) Proporciona atención médica
53. ¿Cuándo se deben cambiar los guantes? a) Cada hora b) Entre pacientes c) Al final del turno d) Cuando sea conveniente
54. Las respiraciones de Cheyne-Stokes son: a) Respiración muy rápida b) Alternancia de respiración profunda/superficial con períodos de apnea c) Respiración normal d) Solo jadeo

55. Un paciente con EPOC NO debe recibir:
a) Estímulo para respirar profundamente b)
Altas concentraciones de oxígeno c) Apoyo
emocional d) Cambios frecuentes de posición
56. El primer paso al encontrar a un paciente en
el suelo es: a) Ayudarlo a levantarse b) Pedir
ayuda y comprobar si tiene lesiones c) Salir a
buscar el equipo d) Documentar la caída
57. La comunicación terapéutica incluye: a) Dar
consejos b) Escuchar activamente c) Compartir
problemas personales d) Juzgar decisiones
58. Al cuidar a un paciente moribundo, usted
debe: a) Dejarlo solo b) Evitar hablar con él c)
Brindarle cuidados paliativos d) Restringir las
visitas
59. La insulina es producida por: a) Hígado b)
Riñones c) Páncreas d) Estómago
60. ¿Qué es un EPP? a) Estetoscopio b) Guantes c)
Termómetro d) Manguito de presión arterial
61. Los pacientes confundidos deben ser:
a) Sujetos b) Sedados c) Reorientados
suavemente d) Aislados
62. La cadena de mando comienza con: a)
Administrador b) Su supervisor inmediato c)
Director de Enfermería d) Director Médico
63. Flexión significa: a) Doblar una articulación
b) Enderezar una articulación c) Rotar una

articulación d) Extender una articulación

64. Un signo de deshidratación en los ancianos es: a) Aumento del apetito b) Piel erguida c) Aumento de peso d) Micción frecuente
65. Las precauciones contra las gotas requieren una mascarilla dentro de: a) 1 pie b) 3 pies c) 6 pies d) 10 pies
66. Cuando se niega el cuidado de las uñas, usted debe: a) Forzar el cumplimiento b) Documentar el rechazo c) Llamar a la familia d) Omitir la documentación
67. La abreviatura médica "BID" significa: a) Una vez al día b) Dos veces al día c) Tres veces al día d) Cuatro veces al día
68. ¿Cuál es información subjetiva? a) Temperatura: 38 °C. b) El paciente dice: "Me duele". c) Presión arterial: 150/90. d) Pulso: 88.
69. Para evitar la caída del pie, utilice: a) Reposapiés b) Cuna de cama c) Trapecio d) Barandillas laterales
70. ¿A qué altura debe estar un andador? a) Nivel de la cadera b) Nivel de la muñeca c) Nivel del codo d) Nivel del hombro
71. Al cuidar a un paciente con C. diff, la higiene de las manos requiere: a) Solo desinfectante de manos b) Agua y jabón c) Nada especial d) Solo guantes

72. El término médico para sangre en la orina es:
a) Hematoma b) Hematuria c) Hematemesis d)
Hemoptisis
73. ¿Cuál es un signo tardío de hipoxia? a)
Inquietud b) Cianosis c) Ansiedad d) Aumento
del pulso
74. La terapia de validación significa: a) Poner a
prueba la memoria b) Corregir la confusión c)
Aceptar su realidad d) Terapia farmacológica
75. ¿Cuándo se deben utilizar las barandillas
laterales? a) Siempre b) Nunca c) Según el plan
de atención d) Solo en el turno de noche
76. OBRA requiere: a) 8 horas de capacitación
b) 75 horas de capacitación c) 120 horas de
capacitación d) 200 horas de capacitación
77. ¿Qué es una AVD? a) Administrar dinero b)
Bañarse c) Conducir d) Cocinar
78. La hipotensión ortostática se previene: a)
Levantándose rápidamente b) Levantándose
lentamente c) Permaneciendo en cama d)
Aumentando los líquidos
79. El término médico para la parálisis de un lado
es: a) Paraplejía b) Cuadriplejía c) Hemiplejía d)
Mialgia
80. ¿Cuándo se deben reportar los incidentes? a)
Al final del turno b) Inmediatamente c) Al día
siguiente d) Semanalmente

81. ¿Cuál es una señal de que la muerte se acerca?
a) Aumento del apetito b) Piel moteada c) Presión arterial alta d) Aumento de la micción
82. El equipo adaptativo incluye: a) Sillas de ruedas b) Utensilios empotrados c) Camas d) Termómetros
83. El sitio más común de las lesiones por presión es: a) Talones b) Sacro c) Codos d) Hombros
84. Al brindar atención, toque y espere respuesta para respetar: a) Seguridad b) Privacidad c) Tiempo d) Política
85. El riesgo de aspiración es mayor con: a) Líquidos ligeros b) Pudín c) Puré de papas d) Pan
86. El término médico para la dificultad para respirar es: a) Disfagia b) Disuria c) Disnea d) Disfasia
87. Los objetos religiosos de un paciente deben ser: a) Retirados b) Ocultos c) Respetados d) Desalentados
88. ¿Qué está dentro del alcance de práctica de la CNA? a) Administrar medicamentos b) Tomar signos vitales c) Colocar vías intravenosas d) Evaluar heridas
89. Atrofia significa: a) Crecimiento muscular b) Desgaste muscular c) Espasmo muscular d) Fortalecimiento muscular

90. ¿Cuándo debe lavarse las manos? a) Solo al comienzo del turno b) Solo cuando esté visiblemente sucia c) Antes y después del contacto con el paciente d) Solo al final del turno
91. El propósito principal de la documentación es: a) Protección legal b) Comunicación c) Facturación d) Evaluación
92. ¿Cuál es un signo temprano de daño en la piel? a) Herida abierta b) Enrojecimiento que no desaparece c) Tejido negro d) Supuración
93. Cuando se utiliza oxígeno: a) Se permite fumar fuera de la habitación. b) No se permite fumar. c) Se prefieren las afeitadoras eléctricas. d) Se permiten velas.
94. El peso de un paciente debe medirse: a) Después de las comidas b) A la misma hora cada día c) Con ropa pesada d) En diferentes básculas
95. ¿Qué promueve la dignidad? a) Usar apodos b) Brindar privacidad c) Tomar decisiones por ellos d) Hacer todo por ellos
96. La abreviatura VS significa: a) Muy enfermo b) Signos vitales c) Servicios al visitante d) Estado del volumen
97. ¿Cuándo se deben utilizar las precauciones estándar? a) Solo con infecciones conocidas b) Siempre con todos los pacientes c) Solo con sangre d) Durante brotes

98. Una escala de coma de Glasgow mide: a) Nivel de dolor b) Nivel de consciencia c) Azúcar en sangre d) Temperatura
99. ¿Cuál es una barrera para la comunicación?
a) Contacto visual b) Ruido ambiental c) Preguntas abiertas d) Escucha activa
100. La cualidad más importante para un CNA es: a) Velocidad b) Compasión c) Fuerza d) Inteligencia

CLAVE DE RESPUESTAS CON EXPLICACIONES

1. **b) Informar a la enfermera inmediatamente-**
La temperatura elevada indica fiebre que requiere evaluación de enfermería.
2. **b) Lado izquierdo-** Vístete o mueve el lado débil primero para facilitar la manipulación.
3. **c) Evaluación-** La evaluación es siempre el primer paso para recopilar información.
4. **b) Con todos los pacientes-** Las precauciones estándar se utilizan universalmente.
5. **c) "Está bien, ¿qué preferirías?"-** Respeta la autonomía y las elecciones.
6. **b) 120/80-** La presión arterial normal es menor de 120/80 mmHg
7. **b) De adelante hacia atrás-** Previene las infecciones urinarias al evitar la contaminación.
8. **b) Rescate, Alarma, Contención, Extinguir-**
Secuencia de CARRERA correcta
9. **c) Orina oscura-** La orina concentrada indica deshidratación.
10. **b) Higiene de manos-** La medida de prevención

de infecciones más importante

11. **c) Contar después de tomar el pulso-** Previene patrones respiratorios alterados
12. **b) Nivel bajo de azúcar en la sangre-** Estos son síntomas clásicos de hipoglucemia.
13. **c) 45-60 grados-** Posición estándar de Fowler
14. **b) Tratamiento de rechazos-** Derecho fundamental del residente
15. **b) Desde atrás con agarre por debajo de la mano-** Técnica adecuada del cinturón de marcha
16. **b) Ampolla o zona abierta poco profunda-** Características de la etapa 2
17. **b) Lo que observas-** Los datos objetivos son observables/medibles
18. **c) Disfagia-** Término médico para la dificultad para tragar.
19. **b) Usar guantes y bata para el contacto con el paciente.-** Requisitos de precaución de contacto
20. **c) Radial-** El pulso en la muñeca es la arteria radial
21. **c) Proteína-** Esencial para la reparación y curación de tejidos.

22. **c) Músculos de las piernas-** Músculos más fuertes para un levantamiento seguro
23. **b) Agua fría en recipiente etiquetado-** Evita deformaciones y pérdidas.
24. **b) Aumento del apetito-** Las infecciones suelen disminuir el apetito.
25. **b) 1 pulgada por encima del pliegue del codo-** Colocación adecuada del manguito
26. **b) Por las articulaciones móviles de la CNA-** Definición de ROM pasiva
27. **b) Facilitar la respiración-** La elevación ayuda con los problemas respiratorios de la ICC
28. **b) Enrojecimiento que no desaparece-** Úlcera por presión de etapa 1
29. **b) Enfréntelos y hábleles con claridad.-** El mejor método de comunicación
30. **c) Aerotransportado-** La tuberculosis requiere precauciones contra la transmisión aérea
31. **b) Fracturas de cadera-** Bandeja de fractura para quienes no pueden flexionar la cadera.
32. **b) 60-100 lpm-** Rango normal de pulso en adultos
33. **c) Afeitarse en la dirección del crecimiento del vello.-** Previene irritaciones y cortes.

- 34. **b) Sobre el estómago-** Definición de posición boca abajo
- 35. **b) Respondido con prontitud-** Seguridad y atención al cliente
- 36. **b) Disminución de la elasticidad de la piel-** Cambios normales del envejecimiento
- 37. **c) Alimentos y líquidos alternativos-** Ayuda a la deglución y a la nutrición.
- 38. **d) Se mantiene por debajo del nivel de la vejiga-** Previene el reflujo
- 39. **b) Privacidad del paciente-** HIPAA protege la información de salud
- 40. **c) Endocrino-** La diabetes es un trastorno endocrino que afecta a la insulina.
- 41. **c) Posición de lado-** Previene la aspiración
- 42. **b) Nada por la boca-** Abreviatura médica de NPO
- 43. **c) No brindar la atención necesaria-** Definición de negligencia
- 44. **c) Dieta alta en fibra-** Favorece el movimiento intestinal regular.
- 45. **b) Deben estar presentes dos personas.-** Requisito de seguridad
- 46. **c) A última hora de la tarde/noche-** Hora

típica del atardecer

- 47. **b) Hipertensión-** Término médico para la presión arterial alta
- 48. **c) Base de fuego-** Donde el combustible se encuentra con el oxígeno
- 49. **b) Último sentido perdido-** La audición se conserva hasta la muerte.
- 50. **c) 20 segundos-** Recomendación de los CDC
- 51. **c) Ingesta adecuada de proteínas-** Necesario para la reparación de tejidos.
- 52. **b) Defensores de los residentes-** Función del Defensor del Pueblo
- 53. **b) Entre pacientes-** Previene la contaminación cruzada
- 54. **b) Alternancia de profundidad/superficie con períodos de apnea-** Patrón clásico
- 55. **b) Altas concentraciones de oxígeno-** Puede suprimir el impulso respiratorio.
- 56. **b) Pedir ayuda y comprobar si hay lesiones.-**
La seguridad es lo primero
- 57. **b) Escucha activa-** Técnica de comunicación terapéutica
- 58. **c) Brindar cuidados paliativos-** Atención adecuada al final de la vida

59. **c) Páncreas-** Produce insulina para controlar el azúcar en sangre.
60. **b) Guantes-** Equipo de protección personal
61. **c) Reorientado suavemente-** Atención adecuada a la demencia
62. **b) Su supervisor inmediato-** Inicio de la cadena de mando
63. **a) Doblar una articulación-** Definición de flexión
64. **b) Piel de carpa-** Signo de mala turgencia de la piel por deshidratación.
65. **b) 3 pies-** Distancia de recorrido de las gotas
66. **b) Rechazo de documento-** Requisito legal
67. **b) Dos veces al día-** Abreviatura médica BID
68. **b) El paciente manifiesta "me duele"-** Datos subjetivos del paciente
69. **a) Estribo-** Previene la caída del pie
70. **b) Nivel de la muñeca-** Altura adecuada del andador
71. **b) Agua y jabón-** Requerido para las esporas de *C. diff.*
72. **b) Hematuria-** Sangre en la orina

- 73. **b) Cianosis**- Signo tardío de falta de oxígeno
- 74. **c) Aceptar su realidad**- Principio de la terapia de validación
- 75. **c) Según plan de atención**- Enfoque individualizado
- 76. **b) 75 horas de formación**- Requisito mínimo de OBRA
- 77. **b) Bañarse**- Actividad básica de la vida diaria
- 78. **b) Subiendo lentamente**- Previene la caída repentina de la presión arterial
- 79. **c) Hemiplejia**- Parálisis unilateral
- 80. **b) Inmediatamente**- Requisito de informe inmediato
- 81. **b) Piel moteada**- Signo de cambios en la circulación cerca de la muerte.
- 82. **b) Utensilios de construcción**- Ejemplo de equipo adaptativo
- 83. **b) Sacro**- Punto de presión más común
- 84. **b) Privacidad**- Respeta la dignidad y los derechos
- 85. **a) Líquidos ligeros**- Mayor riesgo de aspiración
- 86. **c) Disnea**- Dificultad para respirar

- 87. **c) Respetado**- Derecho a la libertad religiosa
- 88. **b) Toma de signos vitales**- Dentro del ámbito de la CNA
- 89. **b) Desgaste muscular**- Definición de atrofia
- 90. **c) Antes y después del contacto con el paciente**- Práctica estándar
- 91. **b) Comunicación**- Finalidad de la documentación principal
- 92. **b) Enrojecimiento que no desaparece**- Señal de alerta temprana
- 93. **b) No se permite fumar**- Seguridad del oxígeno
- 94. **b) La misma hora cada día**- Consistencia para la precisión
- 95. **b) Proporcionar privacidad**- Mantiene la dignidad
- 96. **b) Signos vitales**- Abreviatura común
- 97. **b) Siempre con todos los pacientes**- Aplicación universal
- 98. **b) Nivel de conciencia**- Propósito de GCS
- 99. **b) Ruido ambiental**- Barrera de comunicación
- 100. **b) Compasión**- Calidad esencial de CNA

APÉNDICES

APÉNDICE A: TERMINOLOGÍA MÉDICA

Prefijos comunes

- **a-/un-**: sin, ausencia (apnea = sin respiración)
- **Brady-**: lento (bradicardia = frecuencia cardíaca lenta)
- **dis-**: difícil, doloroso (disnea = dificultad para respirar)
- **hemi-**: mitad (hemiplejia = parálisis de la mitad del cuerpo)
- **hiper-**: excesivo, por encima (hipertensión = presión arterial alta)
- **hipo-**: abajo, debajo (hipoglucemia = bajo nivel de azúcar en sangre)
- **escuela politécnica-**: muchos (poliuria = micción excesiva)
- **taquicardia**: rápido (taquicardia = frecuencia cardíaca rápida)

Sufijos comunes

- **-algia**: dolor (mialgia = dolor muscular)
- **-ectomía**: extirpación (apendicectomía = extirpación del apéndice)
- **-emia**: condición de la sangre (anemia = falta de glóbulos rojos)
- **-es**: inflamación (artritis = inflamación de las articulaciones)
- **-propio**: tumor (carcinoma = tumor canceroso)
- **-patía**: enfermedad (neuropatía = enfermedad nerviosa)

- -**fagia**: tragar (disfagia = dificultad para tragar)
- -**fasia**: habla (afasia = sin habla)
- - **plejía**: parálisis (paraplejía = parálisis de las piernas)
- - **neumático**: respiración (apnea = sin respiración)

Términos de posición corporal

- **Anterior**: frente
- **Posterior**: atrás
- **Superior**: arriba
- **Inferior**: abajo
- **Medio**: hacia la línea media
- **Lateral**: lejos de la línea media
- **Proximal**: cerca del punto de fijación
- **Distal**: lejos del punto de apego

APÉNDICE B: ABREVIATURAS COMUNES

Frecuencia

- **QD:** a diario
- **LICITACIÓN:** dos veces al día
- **TIEMPO:** tres veces al día
- **Identificación rápida:** cuatro veces al día
- **EXCAVAR:** día por medio
- **PRN:** según sea necesario
- **ESTADÍSTICA:** inmediatamente

Medidas

- **Presión arterial:** presión arterial
- **HORA:** frecuencia cardíaca
- **RR:** frecuencia respiratoria
- **T:** temperatura
- **VS:** signos vitales
- **Entrada y salida:** entrada y salida
- **peso:** peso
- **alto:** altura

Actividades

- **ADL:** actividades de la vida diaria
- **SOY:** cuidado matutino
- **CON:** caminar
- **BR:** reposo en cama
- **BRP:** privilegios de baño
- **Fuera de banda:** fuera de la cama
- **memoria de sólo lectura:** rango de movimiento

Términos médicos

- **CHF:** insuficiencia cardíaca congestiva
- **EPOC:** enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- **ACV:** accidente cerebrovascular (derrame cerebral)
- **DM:** diabetes mellitus
- **hipertensión:** hipertensión
- **A MÍ:** infarto de miocardio
- **Infección urinaria:** infección del tracto urinario

Documentación

- **do:** con
- **s:** sin
- **@:** en
- **↑** :aumentar/elevado
- **↓** :disminuir/bajar
- **D:** cambiar
- **WNL:**dentro de los límites normales

APÉNDICE C: CUADRO DE REFERENCIA DE SIGNOS VITALES

Rangos normales de signos vitales

Temperatura

- Oral: 97,6-99,6 °F (36,4-37,6 °C)
- Rectal: 98,6-100,6 °F (37,0-38,1 °C)
- Axilar: 96,6-98,6 °F (35,9-37,0 °C)
- Timpánica: 97,6-99,6 °F (36,4-37,6 °C)

Legumbres

- Adultos: 60-100 lpm
- Niños: 80-120 lpm
- Bebés: 120-160 lpm

Respiraciones

- Adultos: 12-20 por minuto
- Niños: 20-30 por minuto
- Bebés: 30-60 por minuto

Presión arterial

- Normal: <120/80 mmHg
- Elevado: 120-129/<80
- Etapa alta 1: 130-139/80-89
- Etapa alta 2: ≥140/90
- Crisis: >180/120

Cuándo informar de inmediato

Temperatura

- Por encima de 101 °F (38,3 °C)
- Por debajo de 96 °F (35,6 °C)
- Cambios repentinos

Legumbres

- Menos de 60 o más de 100 (adultos)
- ritmo irregular
- Débil o filiforme

Respiraciones

- Menores de 12 o mayores de 20 (adultos)
- Dificultad para respirar
- Patrón irregular

Presión arterial

- Sistólica > 160 o < 90
- Diastólica > 100 o < 60
- Cambios repentinos

APÉNDICE D: REQUISITOS ESPECÍFICOS DEL ESTADO

Requisitos de certificación de CNA por estado (ejemplos)

Nota Los requisitos cambian con frecuencia. Consulte siempre con la Junta de Enfermería de su estado para obtener información actualizada.

Horas de formación

- Mínimo federal: 75 horas
- Muchos estados requieren más (100-180 horas)
- Incluye aula y clínica.

Pruebas

- Examen escrito/oral
- Demostración de habilidades
- Ambos son necesarios para la certificación

Requisitos de renovación

- Normalmente cada 2 años
- Las horas de educación continua varían
- Puede requerirse verificación de empleo

Verificación de antecedentes

- verificación de antecedentes penales
- Comprobación del registro de abusos
- Pruebas de detección de drogas (algunos estados)

Contactos importantes

Recursos Nacionales

- Consejo Nacional de Juntas Estatales de Enfermería:
www.ncsbn.org
- Pearson VUE: www.pearsonvue.com
- Prometric: www.prometric.com

Cómo encontrar los requisitos de su estado

1. Buscar "Junta de Enfermería de [su estado]"
2. Busque la sección "Auxiliar de enfermería" o "CNA"
3. Revisar los requisitos actuales
4. Consultar programas de formación aprobados
5. Verificar las ubicaciones de las pruebas

CONCLUSIÓN

¡Felicitaciones por completar esta completa guía de estudio de preparación para el examen de CNA! Ha cubierto todos los temas esenciales necesarios para aprobar su examen de certificación y su carrera como Auxiliar de Enfermería Certificado.

CONCLUSIONES CLAVE

1. **Atención centrada en el paciente:** Priorizar siempre la seguridad, la dignidad y los derechos del paciente.
2. **Ámbito de práctica** Trabaje dentro de los límites legales y maximice su contribución.
3. **Comunicación:** La comunicación efectiva con los pacientes, las familias y los miembros del equipo es esencial.
4. **Observación** Los auxiliares de enfermería son los "ojos y oídos": informan los cambios con prontitud.
5. **Aprendizaje continuo** La atención médica evoluciona constantemente: manténgase actualizado con las mejores prácticas

CONSEJOS PARA EL DÍA DEL EXAMEN

- Descanse lo suficiente la noche anterior
- Llegue temprano a su lugar de prueba.
- Traer la identificación y los materiales requeridos
- Lea atentamente las preguntas antes de responder.
- Confía en tu preparación y conocimiento
- Mantén la calma durante la demostración de habilidades.
- Recuerda que un poco de nerviosismo es normal.

TU FUTURO COMO CNA

Como auxiliar de enfermería certificado (CNA), marcarás una diferencia significativa en la vida de los pacientes a diario. Tu compasión, habilidades y dedicación brindan una atención esencial que promueve la sanación, el bienestar y la dignidad. El sector sanitario ofrece numerosas oportunidades de crecimiento y desarrollo, y tu experiencia como auxiliar de enfermería certificado (CNA) proporciona una base excelente.

Recuerda que convertirse en auxiliar de enfermería certificado (CNA) no se trata solo de aprobar un examen, sino de comprometerse con una noble profesión que requiere tanto habilidades técnicas como una profunda compasión. Siéntete orgulloso de tu decisión de servir a los demás en sus momentos más vulnerables.

¡Le deseo lo mejor en su examen y en su gratificante carrera como asistente de enfermería certificado!

Descargo de responsabilidad Esta guía de estudio es solo para fines educativos. Consulte siempre los requisitos vigentes de su estado y los materiales de su programa de capacitación. Los protocolos y regulaciones de atención médica cambian con frecuencia, por lo que es recomendable verificar toda la información con fuentes actualizadas.

