

2

Mantenimiento del orden y condiciones higiénicas de la habitación del usuario

El mantenimiento de la **higiene y el orden en la habitación** de una persona dependiente es un aspecto fundamental dentro del ámbito institucional, ya que influye directamente en su **bienestar, salud y seguridad**. Un entorno limpio y organizado contribuye a la **prevención de infecciones, mejora la calidad del descanso y favorece un ambiente más agradable para el usuario y sus cuidadores**.



La habitación debe estar adaptada a las necesidades del usuario, garantizando que **los espacios sean accesibles, los objetos estén bien dispuestos y se eviten riesgos de caídas o accidentes**. Asimismo, la limpieza regular y la gestión adecuada de los residuos son esenciales para minimizar la presencia de **microorganismos y alérgenos** que podrían comprometer la salud del usuario.

Saber más

La tasa de dependencia de la población mayor de 64 años es un indicador demográfico que mide la relación entre la población en edad de jubilación y la población en edad de trabajar. Se calcula como el porcentaje de personas mayores de 64 años respecto a la población de 16 a 64 años. Los factores que influyen en la tasa de dependencia son:

► Envejecimiento poblacional:

Comunidades como Asturias (45,76%) y Castilla y León (43,98%) presentan tasas más altas debido a la baja natalidad y el éxodo de jóvenes.

► Flujo migratorio:

Regiones con mayor llegada de población joven, como Madrid (27,94%) y Andalucía (28,30%), muestran tasas de dependencia más bajas.

► Esperanza de vida:

Comunidades con alta longevidad, como Galicia (43,24%) y Cantabria (38,03%), tienden a tener tasas de dependencia elevadas.

Según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística (INE), esta tasa seguirá en aumento en las próximas décadas, lo que resalta la importancia de estrategias para la sostenibilidad del sistema de bienestar en España. En 2024, la tasa de dependencia de la población mayor de 64 años por comunidad autónoma es la siguiente:

	2024
Total Nacional	31,30
01 Andalucía	28,30
02 Aragón	35,24
03 Asturias, Principado de	45,76
04 Balears, Illes	24,26
05 Canarias	25,52
06 Cantabria	38,03
07 Castilla y León	43,98
08 Castilla - La Mancha	30,25
09 Cataluña	29,78
10 Comunitat Valenciana	30,96
11 Extremadura	34,93
12 Galicia	43,24
13 Madrid, Comunidad de	27,94
14 Murcia, Región de	25,13
15 Navarra, Comunidad Foral de	32,46
16 País Vasco	38,01
17 Rioja, La	34,87
18 Ceuta	19,55
19 Melilla	18,48

Fuente: INE (Instituto Nacional de Estadística)

2.1 DISPOSICIÓN Y LIMPIEZA DE LOS EFECTOS PERSONALES DEL USUARIO

El usuario dependiente debe sentirse cómodo en su habitación, por lo que es importante **respetar su espacio y sus pertenencias**, asegurando que todos sus objetos estén organizados de manera funcional y accesible. La disposición de los efectos personales debe facilitar la movilidad del usuario y reducir la posibilidad de accidentes, evitando obstáculos o acumulación innecesaria de elementos.

Cada usuario tiene objetos de uso frecuente que deben estar ubicados en lugares estratégicos para facilitar su acceso. Para lograr una distribución adecuada, se deben seguir algunas pautas:

- **Artículos de uso diario** (gafas, teléfono, agua, pañuelos, controles remotos) deben estar **al alcance del usuario**, generalmente en la mesilla de noche o en una superficie accesible desde la cama.
- **Ropa y calzado** deben estar organizados en el armario, diferenciando las prendas de temporada y evitando la acumulación innecesaria. Se recomienda utilizar **perchas y separadores** para facilitar la selección de prendas.
- **Medicamentos y productos de higiene personal** deben guardarse en un lugar seguro, lejos del calor y la humedad, y en envases correctamente etiquetados para evitar confusiones.
- **Objetos de valor o documentos personales** deben guardarse en un espacio seguro para evitar pérdidas o deterioro.

Es importante realizar revisiones periódicas para **descartar objetos en desuso o que puedan representar un riesgo**, como cables sueltos, muebles inestables o acumulación de ropa innecesaria.

Mantener una limpieza adecuada es esencial para prevenir enfermedades y garantizar un ambiente saludable. En una habitación de un usuario dependiente, la limpieza debe realizarse con mayor frecuencia y de manera más exhaustiva, considerando que las personas con movilidad reducida pueden **acumular más residuos o ser más vulnerables a infecciones respiratorias y cutáneas**.

La limpieza de la habitación debe seguir un protocolo estructurado, diferenciando entre **tareas diarias, semanales y mensuales**:

► **Diariamente:**

- Ventilación del espacio para renovar el aire y reducir la humedad.
- Eliminación de residuos en papeleras o contenedores sanitarios.
- Limpieza de superficies de contacto frecuente (mesilla, barandillas, mandos, interruptores) con productos desinfectantes.
- Organización de la ropa y objetos personales.

► **Semanalmente:**

- Cambio de sábanas, toallas y ropa de cama.
- Limpieza de suelos con productos desinfectantes adecuados.
- Revisión de armarios y espacios de almacenamiento para evitar acumulaciones de polvo y objetos innecesarios.

► **Mensualmente:**

- Desinfección de colchones y almohadas con productos antibacterianos o exposición al sol si es posible.
- Limpieza profunda de muebles y ventanas.
- Inspección de humedad o moho en paredes y techos.

El uso de **productos de limpieza neutros y sin fragancias fuertes** es recomendable, ya que los olores intensos pueden generar molestias en personas con problemas respiratorios o sensibilidad química. Además, los desinfectantes deben ser seguros para su uso en entornos con pacientes vulnerables.

En el entorno institucional, la gestión adecuada de residuos es fundamental para evitar la propagación de infecciones. Se deben utilizar **contenedores diferenciados** según el tipo de residuo generado:

► **Residuos comunes:**

Papel, envases y restos de comida deben eliminarse en bolsas de basura convencionales.



➤ **Residuos biológicos y sanitarios:**

Gasas, pañales, toallitas húmedas y otros materiales con fluidos deben desecharse en bolsas específicas y cerradas correctamente.

➤ **Medicamentos caducados:**

Deben depositarse en contenedores especiales ubicados en farmacias o centros de salud.

Es importante recordar que los residuos sanitarios no deben mezclarse con la basura común, ya que pueden representar un riesgo para la salud del usuario y del personal que maneja los desechos.

El orden y la limpieza en la habitación de un usuario dependiente tienen un impacto significativo en su **bienestar físico y psicológico**. Un entorno desordenado o sucio puede generar estrés, afectar la calidad del sueño y aumentar el riesgo de enfermedades.

Además, una correcta disposición de los objetos y un ambiente limpio favorecen la seguridad, reduciendo el riesgo de **caídas, golpes o accidentes**. Para lograrlo, es esencial involucrar al usuario en la medida de lo posible en la organización de su espacio, respetando sus hábitos y preferencias.

Ejemplo

Carmen, una mujer de 82 años con movilidad reducida, suele acumular ropa sobre la silla de su habitación y deja objetos pequeños en el suelo, aumentando el riesgo de caídas.

Se reorganiza su espacio, colocando la ropa en el armario con separadores y facilitando una mesa auxiliar donde pueda depositar sus objetos personales sin que queden en el suelo. Se le explica la importancia de mantener despejado el espacio para mejorar su seguridad.

Además, un ambiente limpio y ordenado reduce el estrés y mejora el estado de ánimo de las personas dependientes.



Estudios han demostrado que los espacios organizados favorecen la sensación de control y bienestar en personas mayores o con discapacidad.

2.2 CONTROL DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES

El ambiente de la habitación de un usuario dependiente influye directamente en su **bienestar, salud y calidad de vida**. Factores como la **luminosidad, la temperatura, la ventilación y el ruido** deben ser controlados de manera adecuada para garantizar **comodidad, seguridad y un descanso adecuado**.

Un entorno bien regulado contribuye a la **prevención de enfermedades respiratorias, problemas musculares, estrés y alteraciones del sueño**. En el caso de personas con movilidad reducida, enfermedades crónicas o deterioro cognitivo, estos factores cobran aún más importancia, ya que pueden afectar su estado físico y emocional.

Los principales aspectos a considerar en la regulación de las condiciones ambientales son **la luminosidad, la temperatura, la ventilación y la reducción de ruidos molestos**.

2.2.1 Luminosidad

La **iluminación** de la habitación del usuario debe estar adaptada a sus necesidades específicas, permitiendo una correcta percepción del entorno sin causar molestias visuales. La luz influye en el **ritmo biológico, la actividad diaria y el estado de ánimo**, por lo que es fundamental encontrar un equilibrio entre **luminosidad suficiente y confort visual**.

Una buena iluminación es importante por las siguientes razones:

- **Facilita la movilidad y reduce el riesgo de caídas**, asegurando que el usuario pueda desplazarse de manera segura.
- **Favorece el bienestar emocional**, ya que la luz natural está vinculada a la regulación de la **melatonina y serotonina**, hormonas que influyen en el sueño y el estado de ánimo.

- **Mejora la orientación espacial**, especialmente en personas con deterioro cognitivo o alzhéimer, ayudando a evitar confusiones.
- **Facilita la realización de actividades diarias**, como leer, escribir o ver televisión, sin generar fatiga visual.

Para proporcionar un entorno visual adecuado, es recomendable combinar distintos tipos de luz según el momento del día y la actividad a realizar:

1. Luz natural:

Se debe fomentar la entrada de **luz natural** a la habitación, ya que mejora el estado de ánimo y favorece la sincronización del **reloj biológico**.

Las cortinas deben ser **traslúcidas** para evitar deslumbramientos, permitiendo el paso de luz sin ser excesivamente intensa.



2. Luz artificial:

Se recomienda una iluminación **cálida y regulable**, evitando luces blancas intensas que puedan generar fatiga visual.

Las bombillas de **LED de bajo consumo** son una buena opción, ya que proporcionan **una iluminación homogénea y sin parpadeos**.

3. Iluminación específica según la zona:

- **Lámpara de mesilla de noche:**

Permite una iluminación tenue para evitar la oscuridad total y facilitar la movilidad nocturna.

- **Luces de guía o sensores de movimiento:**

Indicadas para personas con riesgo de caídas, proporcionando iluminación automática en pasillos o cerca de la cama.

- **Focos dirigidos o flexibles:**

Útiles para la lectura y actividades específicas, evitando sombras molestas.

Además, debemos considerar ciertas adaptaciones para personas con necesidades especiales:

- Para usuarios con **baja visión**, se recomienda utilizar **lámparas con luz direccional y amplificadores de contraste**.
- En personas con **sensibilidad a la luz** o migrañas, es preferible **evitar luces fluorescentes** y optar por iluminación cálida.
- En el caso de **usuarios con alzhéimer o demencia**, mantener una iluminación estable a lo largo del día ayuda a reducir la confusión y el estrés.



Ejemplo

Pedro, un residente de 80 años con visión reducida, se siente inseguro al desplazarse por la habitación debido a la falta de iluminación.

Se instalan luces LED con sensores de movimiento en su habitación y baño, mejorando su seguridad y reduciendo el riesgo de caídas nocturnas.

2.2.2 Temperatura

El control de la **temperatura** en la habitación del usuario es fundamental para **prevenir enfermedades respiratorias, mejorar el confort térmico y evitar riesgos asociados a temperaturas extremas**. Tanto el **frío excesivo** como el **calor extremo** pueden afectar

negativamente la salud de las personas dependientes, especialmente en adultos mayores o personas con enfermedades crónicas.

La temperatura recomendada para una habitación de un usuario dependiente varía según la época del año, pero en general, se establece en:

► **Invierno:**

Entre **21 °C y 23 °C** durante el día y **18 °C a 20 °C** durante la noche.

► **Verano:**

Entre **22 °C y 25 °C**, evitando temperaturas superiores a 26 °C, ya que pueden causar fatiga y deshidratación.

Un ambiente **demasiado frío** puede aumentar el riesgo de **infecciones respiratorias, contracturas musculares y problemas circulatorios**, mientras que un exceso de calor puede provocar **deshidratación, golpes de calor y alteraciones en la presión arterial**.

Algunos factores que influyen en el confort térmico son los siguientes:

1. **Aislamiento de la habitación:**

- Se debe asegurar un **buen aislamiento térmico**, evitando corrientes de aire y sellando ventanas en invierno.
- El uso de **doble acristalamiento** en ventanas ayuda a mantener una temperatura estable.

2. **Uso de sistemas de climatización adecuados:**

• **Calefacción en invierno:**

Se recomienda utilizar **radiadores eléctricos o calefacción central**, evitando estufas de gas o braseros que puedan generar riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.

- **Aire acondicionado en verano:**

Debe regularse a una temperatura moderada y nunca dirigir el flujo de aire directamente hacia el usuario para evitar resfriados o sequedad en las vías respiratorias.

3. **Uso de ropa y textiles adecuados:**

- En invierno, es preferible el uso de **ropa de algodón y mantas térmicas**, evitando materiales sintéticos que no permitan la transpiración.
- En verano, se recomienda **ropa ligera y tejidos frescos**, manteniendo la piel bien hidratada.

4. **Hidratación y alimentación adaptada a la temperatura:**

- Durante el verano, se debe fomentar el consumo de líquidos para **evitar la deshidratación**, especialmente en adultos mayores.



- En invierno, las comidas calientes como caldos o infusiones pueden ayudar a mantener el calor corporal.

Ejemplo

María, una usuaria de 85 años con insuficiencia respiratoria, presenta dificultad para dormir debido al aire seco generado por la calefacción en invierno.

Se instala un humidificador de aire, ajustando la temperatura de la habitación a 21 °C y asegurando una buena ventilación durante el día para evitar acumulación de aire seco.

Los cambios bruscos de temperatura pueden afectar la salud de las personas mayores. Se recomienda evitar contrastes térmicos excesivos entre el interior y el exterior de la habitación, asegurando una transición progresiva en la temperatura.

2.2.3 Ventilación

La **ventilación** en la habitación de un usuario dependiente es un factor fundamental para garantizar un ambiente saludable y confortable. Un flujo de aire adecuado contribuye a la **renovación del oxígeno, la eliminación de partículas contaminantes y la reducción de la humedad**, lo que ayuda a prevenir **infecciones respiratorias, alergias y proliferación de microorganismos** como hongos y bacterias.

El aire en espacios cerrados tiende a acumular **gases, polvo, ácaros y compuestos volátiles**, lo que puede afectar la salud del usuario, especialmente en aquellos con problemas respiratorios como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o insuficiencia respiratoria.

Los beneficios de una ventilación adecuada son los siguientes:

- **Mejora la calidad del aire** y reduce la acumulación de contaminantes y olores.
- **Previene infecciones respiratorias**, ya que reduce la carga de microorganismos en el ambiente.
- **Controla la humedad**, evitando la aparición de moho y ácaros.
- **Favorece el bienestar y la concentración**, al mantener un flujo de oxígeno constante.
- **Reduce la transmisión de enfermedades**, especialmente en entornos institucionales donde el riesgo de contagio es elevado.

Existen diversas formas de ventilar un espacio, cada una con características específicas:

1. Ventilación natural:

- Se logra abriendo ventanas y puertas para permitir la circulación del aire.
- Se recomienda ventilar la habitación **al menos dos veces al día durante 10-15 minutos**, preferiblemente en las primeras horas de la mañana y al final de la tarde.
- En épocas frías, es preferible abrir las ventanas de forma parcial para evitar la pérdida excesiva de calor.

2. Ventilación mecánica:

- En habitaciones sin acceso a ventanas, pueden utilizarse **sistemas de ventilación mecánica** con filtros de aire que capturan partículas contaminantes.

- Los **purificadores de aire con filtros HEPA** son una opción eficaz en espacios con alta carga de polvo o en entornos con riesgo de transmisión de virus.

3. **Uso de deshumidificadores y humidificadores:**

- En lugares con **humedad excesiva**, los deshumidificadores ayudan a evitar la proliferación de moho y hongos.
- Si el aire es demasiado seco, un humidificador puede equilibrar la humedad relativa, especialmente en invierno, cuando la calefacción tiende a secar el ambiente.



Ejemplo

Andrés, un residente con EPOC, presenta dificultades respiratorias debido a la acumulación de polvo en su habitación.

Se establece una rutina de ventilación natural diaria, combinada con un purificador de aire con filtro HEPA, reduciendo así los niveles de polvo y mejorando la calidad del aire.

El aire viciado y la falta de ventilación pueden aumentar el riesgo de infecciones respiratorias. En hospitales y residencias, la ventilación adecuada es clave para reducir la propagación de enfermedades como la gripe o el COVID-19.

2.2.4 Ruido

El **ruido ambiental** es un factor que puede afectar la **calidad del sueño, la concentración y el bienestar general del usuario**. Un ambiente demasiado ruidoso puede generar **estrés, irritabilidad, alteraciones en el ritmo cardíaco y dificultades para el descanso**, especialmente en personas mayores o con problemas de salud.

En entornos institucionales, el ruido suele provenir de **conversaciones, movimientos de personal, alarmas, televisores, electrodomésticos y tráfico exterior**. Aunque en muchos casos es inevitable, es posible minimizar su impacto mediante estrategias de control acústico.

Los efectos negativos del ruido en personas dependientes son los siguientes:

- **Alteraciones del sueño**, lo que puede provocar fatiga y cambios en el estado de ánimo.



- **Aumento del estrés y la ansiedad**, afectando la sensación de confort.
- **Dificultad en la comunicación**, especialmente en personas con problemas auditivos.
- **Irritación o desorientación**, en casos de usuarios con demencia o enfermedades neurodegenerativas.
- **Mayor riesgo de hipertensión y alteraciones cardiovasculares**, debido a la exposición constante a ruidos elevados.

Algunas estrategias para reducir el ruido en la habitación del usuario son las siguientes:

1. **Aislamiento acústico:**

- Utilizar **ventanas de doble acristalamiento** en habitaciones expuestas a ruidos externos.
- Colocar **alfombras o cortinas gruesas**, que absorben parte del sonido ambiental.

2. **Regulación del volumen de dispositivos:**

- Mantener el **televisor o la radio a un volumen moderado**, evitando ruidos innecesarios.
- Limitar el uso de teléfonos móviles y dispositivos electrónicos con sonido en zonas de descanso.

3. **Control de ruido en los pasillos y zonas comunes:**

- Sensibilizar al personal y visitantes para que mantengan un tono de voz adecuado.
- Evitar **puertas que golpeen al cerrarse**, instalando mecanismos de cierre suave.

4. **Uso de elementos para reducir el impacto del ruido:**

- En casos donde el ruido no pueda evitarse, se pueden emplear **tapones para los oídos o dispositivos de ruido blanco**, que generan un sonido constante y uniforme para enmascarar otros ruidos molestos.

Ejemplo

Rosa, una usuaria de 78 años con insomnio, tiene dificultades para conciliar el sueño debido a los ruidos del pasillo de la residencia durante la noche.

Se instalan burletes en la puerta para reducir el sonido, y se recomienda el uso de ruido blanco mediante una aplicación móvil para mejorar la conciliación del sueño.

A continuación, se expone un resumen de los factores ambientales y sus consideraciones principales:

Factor	Aspectos principales	Recomendaciones clave
Luminosidad	Influye en el ritmo biológico, el estado de ánimo y la actividad diaria. Facilita la movilidad y la orientación.	Combinar luz natural y artificial según la actividad. Usar luz cálida regulable para confort visual. Adaptar iluminación específica para personas con baja visión o alzhéimer.
Temperatura	Control térmico previene enfermedades y mejora el confort. El frío o calor extremos afectan la salud.	Mantener entre 21-23 °C en invierno y 22-25 °C en verano. Usar ropa y textiles adecuados según la estación. Evitar cambios térmicos bruscos.