

TEMA 8

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE LIMPIEZA DEL HOGAR

Los objetivos fundamentales del servicio de ayuda a domicilio (SAD) son:

- Mejorar la calidad de vida de los destinatarios.
- Conservar, aumentar y desarrollar la autonomía de los usuarios/as para que puedan seguir viviendo en su domicilio.

El/a auxiliar de ayuda a domicilio debe poner en práctica estos contenidos en el domicilio del/a usuario/a, enseñándole a realizar las tareas y desarrollando su autonomía en la limpieza y mantenimiento de su domicilio. La higiene y desinfección del domicilio supone una medida fundamental en la prevención de enfermedades, complementando la higiene personal y de la familia. Por ello se puede afirmar que la limpieza doméstica, o higiene y desinfección del domicilio, tiene beneficiosas repercusiones sobre la salud del asistido. La salud no debe ser sólo comprendida como estado físico sino que también comprende el estado mental. Su efecto directo es una mejora en la calidad de vida del/a usuario. El entorno del/a usuario, especialmente su domicilio, puede ser generador de sentimientos positivos si se mantiene limpio y en orden. El/a auxiliar debe hacer todo lo que esté en su mano para conseguirlo.

8.1 Técnicas y productos de limpieza.

Para dejar perfecto el hogar, libre de bacterias, suciedad y manchas, tenemos que utilizar productos para limpiar específicos, si no tenemos estos productos esenciales difícilmente conseguiremos tener limpio el hogar.

Los productos para limpiar las casas básicas son:

- **Mopa o fregona:** Dependiendo del tipo de suelo que se vaya a limpiar. Hay de muchos tipos pero las más eficaces son las de cerdas de microfibra. Su componente de microfibra es muy absorbente y se puede retorcer muy bien para limpiar y fregar con precisión. Es muy útil para limpiar manchas y recoger el polvo del suelo. Estas fregonas se completan para limpiar con un cubo especial que ayuda a escurrir las cerdas de microfibra y dejar un acabado perfecto.
- **Recogedor y escoba:** Es el primer producto para limpiar la casa que necesitamos. Es el que nos ayuda a recoger la suciedad y el polvo del suelo. Es el instrumento de limpieza más tradicional y que nunca falla en los productos para limpiar indispensables en una casa.

- **Limpiador de vidrios:** Son muy útiles y prácticos para alcanzar a las ventanas, balcones y cristalerías de la casa. Suelen tener un mango extensible que les permite llegar a cualquier lugar. En el extremo tienen una esponja o almohadilla que es la que limpia los cristales. Con la ayuda de agua y detergente o limpiacristales los vidrios quedarán perfectos y relucientes.

- **Aspiradora:** Es un instrumento más moderno y novedoso que con los años se va perfeccionando cada vez más. Sirve para limpiar el polvo en profundidad además de limpiar alfombras y moquetas y dejarlas en perfecto estado.

- **Cubos:** Son imprescindibles para limpiar y enjuagar bayetas, paños, esponjas o fregonas.

Lo ideal es tener 2 cubos, uno con agua jabonosa y otro con agua clara y limpia para poder realizar la limpieza del hogar correctamente sin mezclar los residuos de suciedad con el agua limpia.

- **Paños y trapos:** Son normalmente retales de sábanas, camisetas o toallas viejas que reutilizamos para limpiar. Según la función que se le vaya a dar al trapo o paño elegiremos un retal u otro. Para limpiar el polvo usaremos sabanas y camisetas, para los cristales trapos que no desprendan pelusa y para secar la vajilla toallas que absorben mejor el agua.

Siempre tenemos que separar los paños y trapos de la cocina y el baño de los demás ya que los productos para limpiar estas zonas de la casa son más agresivos y no es aconsejable tenerlos mezclados.

- **Esponjas y bayetas:** Son unas herramientas fundamentales para realizar la limpieza del hogar en profundidad. Las bayetas y esponjas nos ayudan a ir más rápidos. Son utensilios multiusos indispensables entre los productos para limpieza del hogar. Las podemos utilizar para la limpieza de la cocina, el baño, la vajilla, los elementos de decoración, las ventanas, etc., y le podemos aplicar jabón, desinfectantes, abrillantadores o cualquier producto para limpieza del hogar que tengamos.

- **Cepillos:** Para la limpieza del hogar tenemos una amplia variedad. Desde cepillos para la ropa, para fregar platos, para limpiar las juntas de los azulejos, para el WC, para la cocina, etc. Son indispensables para completar una buena limpieza. Nos ayudan a frotar y desprender la suciedad con más facilidad para tener un acabado perfecto.

- **Lejía:** Es fundamental tenerla entre los productos para limpiar una casa. Es un producto muy eficaz que se utiliza para casi todo. Podemos aplicarla como

blanqueador para la ropa mezclada con agua, como desinfectante para el baño, como limpiador para manchas más resistentes, entre otras utilidades. Con unas gotas de este producto mezcladas con agua podemos eliminar bacterias, hongos, moho y cualquier suciedad por resistente que sea no se resiste a la lejía. Es un producto delicado, debes manipularlo con precaución ya que es irritante y puede causar quemaduras y daños irreversibles.

- **Detergente:** Este producto se utiliza para limpiar la vajilla, las cacerolas, etc. Son desengrasantes y dejan un buen olor. También hay detergente para lavar la ropa y para fregar el suelo. Es un producto que sirve para limpiar una gran variedad de cosas diferentes.

Si lo diluyes en agua, el detergente también se puede utilizar para limpiar espejos y cristales.

- **Quitamanchas:** Es un producto muy socorrido para tener en casa. Lo puedes utilizar directamente sobre la mancha y es efectivo en el momento. Existen diferentes tipos de quitamanchas: en spray, crema, líquido... y están destinados a diferentes materiales, zapatos, ropa, sillones, alfombras, etc.

- **Abrillantador de madera:** Es un producto para la limpieza de los muebles del hogar. Suelen comercializarse en spray o en crema y se aplican con un paño directamente sobre el mueble de madera para darle hidratación y brillo. Con este producto los muebles de tu hogar estarán limpios y relucientes.

8.2. Limpieza de dormitorios y otras habitaciones.

Las habitaciones requieren la realización de diferentes tareas como hacer la cama, ordenar los armarios, etc. El usuario/a de la habitación siempre debe ser tenido en cuenta. Por eso, si la habitación estuviera ocupada por un usuario/a encamado, se le cambiará de lugar siempre que sea posible, pero si no podemos, lo protegeremos para que no corra riesgos.

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

A tener en cuenta:

- Ventanas abiertas: ventilar todos los días la habitación con la cama abierta para orear la ropa.
- Limpiar las ventanas incluyendo persianas y cristales.
- Cortinas: lavar las cortinas cada cierto tiempo.
- Papelera: vaciar la papelera.
- Cama: hacer la cama todos los días.
- Armario: ordenar y limpiar los armarios.
- Puerta: limpiar las puertas.
- Suelo: barrer y fregar el suelo.

El salón exige unos cuidados determinados para mantener la higiene en una casa, como barrer o pasar la aspiradora o mopa, fregar; limpiar el polvo, limpiar ventanas, puertas, etc.

Como en la habitación, el objetivo fundamental es sobre todo evitar la acumulación de polvo. Limpiar el sofá de modo general y en ciertos puntos, con quitamanchas. Si se desenfunda, lavar la funda. Lavar cojines y las cortinas.

8.3. Limpieza de cocinas y baños.

El mantenimiento de la higiene en la cocina es de gran importancia ya que es el entorno en el que se realiza la preparación de alimentos. Para mantenerla en las condiciones correctas de higiene habrá que: Barrer y fregar el suelo con frecuencia, pues es uno de los espacios que más se ensucia. Estas acciones ayudan además a prevenir la aparición de insectos como hormigas y cucarachas. Mantener los objetos colocados en su sitio reduce el riesgo de accidentes. Conservar las encimeras limpias.

Los alimentos se suelen elaborar sobre las encimeras, por lo que hay que evitar los productos tóxicos para limpiar superficies que entren en contacto con alimentos. Situar los útiles de cocina de manera funcional según su uso. Lo que más se utilice se colocará en lugares accesibles, evitando:

Los objetos grandes en muebles altos y pesados para prevenir accidentes. El sobrepeso en los armarios colgantes. Limpiar regularmente las puertas y ventanas, además de los azulejos, los muebles o cortinas, Debe hacerse a menudo para evitar la acumulación de grasa, que, con el tiempo, dificulta mucho mantener la higiene. Fregar los platos a diario. Cambiar trapos y bayetas que estén sucios, depositándolos en el cesto de la ropa sucia. Limpiar todos los utensilios que se usen para hacer la comida La limpieza de la cocina requiere a menudo el uso de productos de alta capacidad de desinfección que pueden dañar

la piel, los ojos, etc. El/la auxiliar de ayuda a domicilio debe siempre tomar las precauciones necesarias para evitar este tipo de perjuicios.

El baño es el lugar del domicilio donde hay más bacterias y gérmenes. Para garantizar unas condiciones higiénicas óptimas se debe: Cambiar a menudo las toallas para que no acumulen este tipo de microorganismos. Barrer y fregar el suelo. Limpiar y desinfectar los sanitarios, incluyendo: bañera, lavabo, bidet, retrete, grifos, accesorios (restos de cal y jabón), espejos, mamparas, azulejos y cortina. Ventilar a diario para evitar el exceso de humedad y mantener el baño aséptico. Vaciar la papelera del baño. Reponer jabón en la jabonera. Echar las toallas usadas al cesto de ropa sucia.

Limpiar con frecuencia los cepillos del pelo y de uñas, las esponjas (deben aclararse después de su uso para que no queden restos de jabón), la escobilla y la papelera. Existen numerosos productos en el mercado para la limpieza y desinfección del baño, incluyendo los que combinan ambas funciones. Los desinfectantes fundamentales son la lejía y el amoníaco, pero jamás deberán mezclarse. Siempre deben usarse guantes al realizar todas las tareas domésticas, pero en ésta especialmente.

8.4. Limpieza de suelos y superficies.

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

- Quitar el polvo: Utilizando la aspiradora o en su defecto la mopa para atrapar el polvo que se deposita o barriendo.
- Fregar el suelo: Suele ser recomendable el método de doble cubo, uno con agua limpia para enjuagar la fregona sucia y otros con agua caliente con detergente para fregar. Primero se pasa la fregona mojada y en la segunda pasada se pasa escurrida. Conviene fregar de adelante hacia atrás para no pisar lo que ya hemos limpiado.

El auxiliar de ayuda a domicilio debe intentar no levantar polvo al barrer pues puede ser muy molesto; además dispersa gérmenes por el ambiente poniendo en riesgo la salud del usuario/a.