



# Experto en Higiene, Salud y Mantenimiento del Hogar de Personas Dependientes

## Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

## Objetivos:

Especializarse en términos como el de Higiene, Salud y Mantenimiento del Hogar de Personas Dependientes.

Adquirir los conocimientos necesarios en tareas domésticas del hogar de personas dependientes a través de conceptos sobre la higiene en personas encamadas, sobre la manipulación, tratamiento y conservación de alimentos y la adaptación y mantenimiento de la vivienda de este colectivo.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición

- Salud y enfermedad
- Alimentación y nutrición

Clasificación de los alimentos

- Según su función
- Según su descripción

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL Y EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

La alimentación en la edad adulta

- Necesidades energéticas del adulto mayor
- Necesidades energéticas totales

La alimentación en la menopausia

- Requerimientos nutricionales



### Alimentación en la tercera edad

- Factores que influyen en el estado nutricional de la tercera edad
- Consumos y recomendaciones generales en la dieta diaria en la tercera edad

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN, TRATAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

### La conservación de alimentos en el hogar

- Requisitos de almacenamiento de los productos en el hogar

### La higiene en la preparación de alimentos

### Preparación de alimentos

- Situación de la persona dependiente a la hora de preparar los alimentos
- Consideración por la situación específica alimentaria y nutricional de cada persona dependiente

- Contaminación cruzada con alérgenos

### Los hábitos alimentarios: origen y cambio

### Algunos consejos sobre alimentos

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

### Etiquetado

- Componentes del etiquetado del producto envasado
- Alimentos envasados por los titulares de los establecimientos de venta al por menor
- Alimentos sin envasar

### Que se entiende por etiquetado

### Comprensión del etiquetado

- Presentación visual
- La lengua
- Regulación vertical y productos específicos

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA COMPRA DE ALIMENTOS

### La Compra de Alimentos

- Correspondencia con el presupuesto elaborado
- Decisión de compra: consulta con el usuario y su entorno

### Consumo responsable

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASEO EN GENERAL

### Introducción



- Finalidades del aseo y la higiene
  - Objetivos
  - Normas generales de procedimiento
- Aseo general

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. HIGIENE Y ASEO DE LA PERSONA DEPENDIENTE

### Introducción

#### Cuidados específicos

- Los cabellos
- Las manos
- Los pies
- Los pliegues
- El cuidado bucal
- Las prótesis dentales
- El afeitado
- Maquillarse y adornarse
- El baño o la ducha

#### El vestido y el calzado. Ayudas técnicas

- Introducción
- La elección de prendas de vestir

#### Ayudas para el vestido y el calzado

- Vestido de la parte superior del cuerpo
- Vestido de la parte inferior del cuerpo
- El calzado

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. HIGIENE Y ASEO DEL USUARIO/A ENCAMADO/A

### Introducción

#### Cómo poner guantes estériles

#### Objetivos

#### Material

#### Lavados de las distintas partes del cuerpo

- Lavado de cabeza
- Higiene de los ojos
- Higiene de genitales del varón
- Higiene de genitales en la mujer
- Higiene y cuidado de uñas, manos y pies
- Higiene de la boca en usuarios dependientes



Colocación de la cuña  
Suministrar el enema de limpieza  
Hacer la cama de la persona encamada  
Cuidados en heridas limpias  
El masaje

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Introducción  
Etiquetado  
Almacenamiento y venta  
Lejías  
Envasado, etiquetado y rotulación

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. LIMPIEZA DEL HOGAR PARA LOS/AS USUARIOS/AS

Como crear una habitación libre de polvo  
Preparación  
Mantenimiento  
Alfombras y pisos  
La cama y ropa de cama  
Los muebles y demás mobiliario  
Control del Aire  
Los Niños  
Las Mascotas

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. ADQUISICIÓN DE ELECTRODOMÉSTICOS

Introducción  
Precauciones en la utilización de aparatos conectados a la red eléctrica  
Utilización de aparatos a pilas

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. ADAPTACIÓN DE LA VIVIENDA

Introducción  
Ayudas para el cuidado personal  
- La ducha diaria  
- El uso del W.C  
- Otros detalles



Ayudas para la movilidad y el transporte  
Ayudas para la alimentación y el cuidado del hogar

- La preparación de la comida
- Comer solo/a
- La limpieza de la vivienda
- Otro tipo de ayudas

La vivienda de un/a usuario/a afectado/a de demencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA VIVIENDA

### Introducción

Cómo detectar el riesgo de la vivienda

- Las caídas
- La organización del espacio: los muebles
- La iluminación
- El cuarto de baño
- La organización de los armarios
- El uso de aparatos eléctricos
- La cocina

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE LA VIVIENDA

Modificaciones de la vivienda

- Ayudas técnicas para las actividades domésticas
- Mobiliario y adaptaciones para la vivienda y otros inmuebles
- Ayudas técnicas para mejorar el ambiente, maquinaria y herramientas

Ayudas técnicas para el esparcimiento

- Ordenadores personales. Internet. Correo electrónico