

# Hábitos de higiene sencillos

---

## 1 Elige el producto adecuado:

Las manoplas húmedas TENA Wet Wash Glove ya están humedecidas y no necesitan enjuagarse tras la limpieza.

## 2 Elige la temperatura correcta:

Nuestras manoplas húmedas pueden calentarse en el microondas a la temperatura que prefiera tu ser querido. Asegúrate de leer las instrucciones sobre cómo calentar el producto.

## 3 Lavado del rostro y parte superior del cuerpo

- Empieza por el rostro y el cuello.
- Evita siempre los ojos y la piel sensible de alrededor.
- Lava la parte superior derecha del cuerpo. A continuación, lava la parte izquierda usando el otro lado del guante.
- CONSEJO: Presta especial atención a los pliegues de piel.

## 4 Lavado de la parte inferior del cuerpo

- Lava la parte inferior derecha del cuerpo.
- A continuación, lava la parte izquierda usando el otro lado del guante.
- Empieza siempre por los muslos y continúa hasta los pies.

## 5 Lavado de la espalda y la zona íntima

- Ayuda a tu familiar a darse la vuelta. Así podrás lavar cómodamente su espalda.
- Para limpiar las zonas íntimas, lava primero la zona delantera. Lava siempre desde adelante hacia atrás.
- Termina por la zona trasera.
- CONSEJO: Tras limpiar el cuerpo, es importante secar los pliegues de la piel.

## Otros consejos útiles:

---

- Mantén la piel limpia y seca, en especial al cambiar los productos para la incontinencia usados. Lava entre las piernas al menos dos veces al día, con agua tibia y un limpiador suave sin jabón como las cremas limpiadoras 3 en 1 TENA Wash Cream y los geles de lavado.
- Si usas demasiada agua, la piel podría secarse. Para evitarlo, intenta combinar la limpieza tradicional con soluciones que no necesiten agua. Por ejemplo, los productos 3 en 1 de TENA están especialmente formulados para limpiar, restaurar y proteger incluso la piel más delicada sin necesidad de usar agua.
- Mantén la piel de tu ser querido hidratada, usa cremas y aceites en las zonas descamadas o por todo el cuerpo.
- En lugar de limpiar la delicada piel de tu ser querido con una esponja o una manopla tradicionales, ambas muy agresivas para la piel sensible, usa toallitas suaves y guantes como los de la gama de TENA. Gracias a su material extrasuave, son perfectos para el cuidado de la piel de los mayores.
- No uses productos con alcohol ni desinfectante directamente sobre la piel de tu ser querido. Si lo haces, podrías secarla demasiado, causando eczemas e irritaciones cutáneas alérgicas.
- Límpiale o refréscale con toallitas húmedas como las TENA Wet Wipe. Están humedecidas para limpiar, restaurar y proteger en un solo paso, y no necesitan agua. Puedes usarlas para el cuidado de la piel perineal y para la limpieza de todo el cuerpo.
- Y, por último, pero igualmente importante: quizá hayas oído que es bueno usar productos para el bebé en la piel sensible. Pero lo cierto es que es mejor usar productos específicamente formulados para la piel de las personas mayores, que tiene necesidades muy distintas a las de la piel de los bebés. Si quieres obtener más información sobre estos productos especialmente formulados, visita la página de cuidado de la piel de TENA.