

Baño

Bañarse frecuentemente es la actividad más difícil de cuidado personal que los cuidadores deben enfrentar. Debido a que es una experiencia íntima, las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia, pueden percibir que es desagradable o amenazante. A su vez, ellos pueden comportarse en formas negativas tales como gritar, resistirse o golpear a su cuidador.

Tal comportamiento frecuentemente ocurre porque la persona no recuerda para qué sirve el baño o no tiene la paciencia para soportar las partes molestas de esta tarea, tales como falta de privacidad, tener frío y otras incomodidades. A continuación algunos **Consejos Prácticos** para hacer el baño de la persona con demencia más fácil y agradable.

Conocer las habilidades de la persona

Enfatizar que la persona haga por si misma lo máximo posible, pero se debe estar listo para asistirle cuando sea necesario. Evaluar la habilidad de él ó ella para:

- Encontrar el baño
- Ver claramente
- Mantener el equilibrio sin temor a caerse
- Apoyos flexibles para libertad de movimiento o estirarse.
- Recordar los pasos del proceso de baño, seguir indicaciones o ejemplos
- Saber como utilizar los diferentes productos (jabón, shampoo, toalla, etc.)
- Sentir la temperatura del agua

Preparar el baño con anticipación

- Reunir los implementos del baño tales como toallas para secarse, toallita de baño, shampoo y jabón antes de decirle a la persona que es la hora del baño
- Asegurarse de que la temperatura del cuarto está tibia (templada)
- Utilizar toallas grandes de playa o mantas de baño que cubran completamente a la persona para proporcionarle calor y privacidad.
- Tenga una toallita lista para cubrir los ojos de la persona para prevenir picazón debido al agua o al shampoo
- Asegúrese de que el jabón y el shampoo sean accequibles o fáciles de alcanzar. Trate de utilizar contenedores plásticos de tamaño hotel para el shampoo
- Llene la tina y estudie la reacción de la persona al sentirse dentro del agua. Puede ser mejor llenar la tina después que la persona esté sentada y acomodada.
- Use sólo diez centímetros de altura de agua.
- Trate de utilizar una ducha de mano y asegúrese de que el chorro de agua no sea muy intenso.
- Monitoree la temperatura del agua. La persona puede no tener sentido de cuándo el agua está peligrosamente caliente o puede no resistir el baño si es agua está demasiado fría.

Enfocarse en la persona y no en la tarea

- Déle opciones a la persona. Por ejemplo, pregúntele a él o ella si quiere bañarse ahora o en 15 minutos, si quiere tomar una ducha o tomar un baño. Trate de decir “Vamos a lavarnos” en lugar de decir “vamos a bañarnos”

- Asegúrese de darle a la persona un rol en los pasos del baño, por ejemplo, sostener la toallita de baño, la esponja o el envase del shampoo.
- Debe estar consciente de que la persona puede percibir el baño como una amenaza. Si la persona se resiste a bañarse o trata de salirse, distráigala y trate de nuevo más tarde.
- Elogie frecuentemente a la persona por sus esfuerzos y por la cooperación.
- Proteja siempre la dignidad, privacidad y comodidad de la persona. Trate de ayudar a que la persona se sienta menos vulnerable cubriéndola con una manta de baño mientras se encuentra desvestida.
- Cubra o quite los espejos si la reflexión en los espejos del baño conducen a la persona a creer que hay un extraño en el cuarto, al no reconocerse en el espejo.
- Si es posible, tenga una persona familiar y del mismo sexo ayudando.
- Sea flexible. Permita a la persona con demencia entrar en la ducha o la tina con la ropa puesta. El o ella puede querer desvestirse cuando la ropa esté mojada.
- Acolchar la silla de baño y otras superficies incómodas con toallas.
- Tenga actividades listas en caso de que la persona se agite o se ponga nerviosa. Por ejemplo, coloque música relajante ó canten juntos.

Adapte el proceso del baño

- Establezca un tiempo habitual para el baño diario. Si la persona usualmente se baña en la mañana, puede confundirla al bañarla en la noche.
- Utilice frases simples para guiar a la persona a través de cada paso del proceso del baño. Frases tales como: “Coloque su pie en la tina”. “Siéntese aquí.” “Aquí está el jabón.” “Lave su brazo”.

- Utilice otras instrucciones para recordarle a la persona qué hacer, tal como la técnica de “lávarse”. Coloque su mano sobre la mano de la persona, guiando suavemente las acciones de lavado.
- Utilice una silla de baño que se pueda ajustar a diferentes alturas. La persona puede estar sentada mientras se ducha si esto lo hace más fácil.
- Lavar el cabello de la persona puede ser la tarea más difícil. Utilice por ejemplo una toallita de baño para enjabonar y enjuagar el cabello en el lavamanos, de forma de reducir la cantidad de agua en el rostro de la persona, lo cual la puede inquietar.
- Asegúrese de lavar las áreas genitales de la persona, especialmente si la incontinencia es un problema.
- Asegúrese de lavar entre los pliegues de la piel, y bajo los senos.

Simplifique el proceso

- Cosa bolsillos en la toallita de baño para sostener el jabón
- Utilice un gel todo-uso para lavar ambos, el cuerpo y el cabello.
- Utilice jabones especiales que no necesitan enjuague.
- Utilice una esponja de red de nylon, toma menos trabajo hacer espuma.

Considere alternativas de baño

- Lave una parte del cuerpo en profundidad cada día de la semana
- Considere lavar el cabello en otro momento o en un día diferente
- Limpie a la persona con una esponja entre los periodos de las duchas o baños.

Recuerde el cuidado después del baño

- Revise por erupciones e irritaciones, especialmente si la persona sufre de incontinencia o es incapaz de moverse.

- Siente a la persona mientras la seca y la viste con ropa fresca.
- Asegúrese de que la persona está completamente seca.
- Seque a la persona con palmaditas en lugar de frotarla.
- Utilice hisopos de algodón para secar entre los dedos de los pies.
- Aplique loción humectante para mantener la piel suave.
- Utilice maicena o talco bajo los senos y en las arrugas o pliegues de la piel. Si la persona no utiliza desodorante, utilice bicarbonato de sodio.

Haga el baño seguro

- Nunca deje sola a la persona en el baño.
- Disminuya la temperatura del calentador de agua para prevenir quemaduras por agua hirviendo
- Verifique siempre la temperatura del agua, aunque la persona prepare su propio baño.
- Coloque siempre una esterilla antirresbalante en la bañera o la ducha.
- Asegúrese de que no haya charcos en el piso del baño. Piense en instalar una alfombra.
- Instale agarraderas y utilice una silla en la bañera o la ducha.

La Fundación Alzheimer de Venezuela es miembro pleno de Alzheimer's Disease International (ADI) www.alz.co.uk, Federación Internacional que auspicia la investigación, cuidado y apoyo en el Alzheimer y otras demencias, ADI está dedicada a encontrar métodos de prevención, tratamientos y eventualmente la cura del Alzheimer.

Agradecemos a Alzheimer's Disease International (ADI) y a Alzheimer's Association (USA), también miembro pleno de ADI, en especial al California Southland Chapter, por la información que ha hecho posible la elaboración de las presentes hojas informativas.

FUNDACION ALZHEIMER DE VENEZUELA

Dirección: Calle El Limón, Quinta Mi Muñe, El Cafetal, Municipio Baruta, Caracas, Venezuela
Telfax +58 212 9859183. Línea de ayuda:+58 212 4146129
E-mail: alzven@cantv.net / alzven@gmail.com
Web: <http://www.alzheimer.org.ve/>

Hoja de datos actualizada el **15 de Enero de 2009**

Publicación patrocinada por:



RIF: J-00334676-4

® **Fundación Alzheimer de Venezuela. Todos los derechos están reservados.**
Esta es una publicación de la Fundación Alzheimer de Venezuela, pero puede ser distribuida por organizaciones y por personas, siempre citando la fuente. Tal distribución no constituye un aval de la Fundación Alzheimer de Venezuela a esas organizaciones o personas.