

Hora del baño

A medida que el Alzheimer u otra demencia avanza, las personas viviendo con la enfermedad necesitarán ayuda para bañarse. Esta necesidad suele comenzar en la etapa intermedia (a menudo, denominada “moderada” en un contexto médico) y continúa en la etapa avanzada (“grave”). Bañarse puede ser un desafío porque las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden sentirse incómodas al recibir asistencia con una actividad tan íntima. También pueden tener problemas de percepción de la profundidad y sentir miedo de meterse al agua. Es posible que no perciban la necesidad de bañarse o que les resulte una experiencia fría e incómoda.

Si consideran que el baño es una situación atemorizante, vergonzosa, molesta o incómoda, pueden comunicar su desagrado de manera verbal o física resistiéndose cuando se las intenta bañar. En algunos casos, esto puede agravarse hasta convertirse en una actividad peligrosa y frustrante para todos los participantes. Existen maneras de hacer que el baño sea más fácil y cómodo; sin embargo, cada situación es única, y encontrar lo que funciona suele ser el resultado de prueba y error. Estos consejos pueden ayudar:

Conozca las habilidades de la persona

Aliente a la persona para que haga lo más que pueda, pero prepárese para ayudar cuando sea necesario. Comprender las habilidades de la persona lo ayudará a saber dónde tiene que concentrar su ayuda. Evalúe su habilidad para hacer lo siguiente:

- Encontrar el baño
- Ver con claridad
- Mantener el equilibrio sin temor de caerse
- Extender y estirar los brazos
- Recordar los pasos del baño, seguir indicaciones o ejemplos
- Saber cómo usar los diferentes productos (jabón, champú, toallita, etc.)
- Darse cuenta de la temperatura del agua

Prepare el baño con anticipación

- Disponga los elementos del baño como las toallas, toallitas, champú y jabón antes de decirle a la persona que es hora de bañarse.
- Use agarraderas en la pared y en la orilla de la tina, si están disponibles.
- Asegúrese de que la temperatura del baño sea agradable.
- Coloque un banco para regaderas dentro de la tina o debajo de la regadera. Acolche el asiento y las demás superficies frías o incómodas con toallas.

- Use toallas grandes de playa o mantas de baño que envuelvan por completo a la persona para mantener la privacidad y el calor.
- Tenga a mano un paño para cubrirle los ojos y evitar irritación por el agua o el champú.
- Asegúrese de que el jabón y el champú estén al alcance de la mano.
- Llene la tina con solo dos o tres pulgadas de agua.
- Evalúe la reacción de la persona cuando se mete al agua.
- Pruebe usar un cabezal de ducha portátil, pero verifique que el chorro no sea demasiado fuerte.
- Controle la temperatura del agua. La persona puede no darse cuenta cuando el agua está demasiado caliente o puede negarse a bañarse si el agua está muy fría.

Céntrese en la persona, no en la tarea

- Ofrézcale opciones. Por ejemplo, pregúntele si desea bañarse ahora o en 15 minutos, o si prefiere usar la regadera o la tina. Pruebe decir “Vamos a lavarnos”, en vez de “Vamos a bañarnos”.
- Asegúrese de que la persona tenga una tarea en el proceso del baño. Por ejemplo, pídale que sostenga una toallita, la esponja o el recipiente de champú.
- Tenga en cuenta que la persona puede percibir el baño como algo atemorizante. Si se resiste, distráigala e intente de nuevo más tarde.
- Elogie a la persona por sus esfuerzos y cooperación.
- Siempre proteja la dignidad, privacidad y comodidad de la persona. Considere cubrirla con una toalla de baño mientras se desviste para que se sienta menos vulnerable.
- Intente que una persona familiar del mismo sexo ayude con el baño si eso hace que la persona con demencia se sienta más cómoda.
- Pruebe diferentes métodos a fin de convencer a la persona para que tome un baño o una ducha. Por ejemplo, permita que se meta en la tina o en la regadera con una toalla puesta para que no sienta tanta vergüenza o para mantener el calor.
- Tenga actividades preparadas por si se pone nerviosa. Por ejemplo, escuchen música suave o canten juntos.

Adapte el proceso de baño

- Intente que el baño sea a la misma hora del día que la persona está acostumbrada. Si suele bañarse por la mañana, puede confundirse si el baño es por la noche.

- Use frases sencillas para entrenar a la persona en cada paso del proceso, por ejemplo, “Coloque el pie en la tina”, “Siéntese”, “Aquí está el jabón”, “Lávese el brazo”.
- Use otras indicaciones para recordarle qué hacer, como la técnica de copiar, en donde usted demuestra la acción poniendo su mano sobre la mano de la persona y guiando las acciones del baño con suavidad.
- Use un banco para tina o una silla de baño que pueda ajustar a diferentes alturas para que la persona pueda sentarse mientras se baña (si es más fácil).
- Lavar el cabello puede ser la tarea más difícil. Use un paño para reducir la cantidad de agua en el rostro.
- Asegúrese de que se laven los genitales, especialmente si tiene incontinencia, además de entre los pliegues de la piel y debajo de los pechos.

Simplifique el proceso

- Cosa bolsillos en las toallitas para sostener el jabón.
- Use un gel multiuso para lavar el cabello y el cuerpo.
- Use una esponja de red de nailon para hacer espuma más fácil.

Considere alternativas al baño

- Manténgase abierto a la posibilidad de adaptar sus estándares de baño. Sus preferencias de baño pueden no coincidir con las necesidades o la realidad de la persona a la que cuida.
- Haga un baño con esponja usando una toallita entre baños.
- Use un producto de jabón sin enjuague con toallas tibias y húmedas para lavar a la persona. Según las investigaciones, el uso regular y asiduo de este tipo de producto, que se puede comprar en una farmacia, es igualmente efectivo.
- Pídale a un cuidador o asistente de enfermería capacitados que vayan a la casa para bañar a la persona.

Recuerde el cuidado después del baño

- Controle que no haya erupciones y llagas, especialmente si tiene incontinencia o no puede moverse.
- Siente a la persona mientras la seca y le vista.
- Asegúrese de que la persona esté totalmente seca. Seque la piel con pequeños golpecitos en vez de frotar.
- Aplique una loción con cuidado para mantener la piel suave.
- Use almidón de maíz o talco en polvo debajo de los pechos y en los pliegues de la piel. Si la persona no usa desodorante, use bicarbonato de sodio.

Haga que el baño sea seguro

- Supervise el baño según sea necesario, especialmente si la persona no mantiene bien el equilibrio.
- Baje el termostato del calentador de agua para evitar lesiones por quemaduras.
- Siempre controle la temperatura del agua, incluso si la persona se baña sola.
- Coloque una alfombrilla antideslizante dentro de la tina o debajo de la regadera.
- Instale agarraderas y use un asiento en la tina o regadera.
- Verifique que no haya agua en el piso del baño.

Visite **alz.org/cuidado** para aprender más.

TS-0015-S | Updated August 2024