

## Aseo personal

Mantener a la persona de Alzheimer limpio y bien alimentado, podría ser difícil para el cuidador. Una persona deprimida puede perder el deseo de bañarse, mientras que otras, pueden sentirse apenadas al desvestirse o espantarse al escuchar correr el agua o debido a los espejos.

Para la persona con la enfermedad Alzheimer, es fácil sentirse confuso y abrumado por las simples rutinas diarias como el aseo personal y la alimentación. Si la persona parece tener miedo, angustia o se resiste a bañarse, trate de investigar los motivos, preguntándose lo siguiente:

### Factores físicos/ psicológicos

- La persona podría estar deprimida.
- Tal vez, existe una enfermedad física o alguna infección.
- La persona podría ser muy sensitiva al agua o a los cambios de temperatura.

### Factores del medio

- El hecho de que alguien más esté en el baño podría disturbar a la persona.
- Tal vez, la persona no es capaz de encontrar el baño y ver claramente una vez que entra.
- Quizás, la temperatura del cuarto es muy fría.
- O la temperatura del agua es demasiada caliente o fría.
- La presión de agua podría ser muy intensa.
- La tina del baño podría parecerle muy profunda.

### Preocupaciones específicas

- La persona puede tener miedo de caerse, de escuchar el agua correr o del jabón.
- La persona puede estar confundida acerca de las tareas como abrir las llaves del agua a llenar el lavabo o la tina.
- Una vez que Usted ha determinado las causas, Usted estará en la mejor posición para bañar a la persona.

### Tenga esperanzas razonables

Recuerde que la frecuencia de lavarse y bañarse es una preferencia personal. Algunas personas no sienten la necesidad de tomar una ducha, bañarse o lavar su cabello

todos los días. En estos casos, Usted podría alternar un baño de esponja con un baño más completo o una ducha.

### Adáptese a las necesidades, rutinas y preferencias de la persona

Si la persona está acostumbrada a tomar un baño en la mañana o en la noche, trate de mantener esa rutina. Cambiando de un día a la noche podría confundir a al persona. También, recuerde que podría rehusarse a tomar un baño con un cuidador del sexo opuesto.

### Prepare el cuarto de baño con anticipación

- Tenga listas las toallas, el jabón y el champu.
- Llene la tina y pruebe la temperatura del agua.
- Tenga a la mano una toalla en forma de guante para que la persona se lave por si misma.
- Mantenga el baño caliente y confortable.

### Gentilmente prepare la persona para bañarse

Sea directivo y guíe a la persona cuando se bañe. Use frases como: "Tu baño está listo." De esta manera la persona se enfocará en cada paso, en lugar de si necesita o no quiere bañarse. Si el individuo continua resistiéndose a la idea de bañarse, distraígalo por unos momentos y enseguida inténtelo otra vez.

### Seguridad en el baño

- Siempre cheque la temperatura del agua. Recuerde que tal vez, la persona no es capaz de diferenciar la temperatura.
- Evite el uso del baño con burbujas o aceites durante el baño, ya que podrían hacer la tina más resbalosa.
- Recuerde que las regaderas son frecuentemente más peligrosas que las tinas de baño y pueden causar miedo a las personas con la enfermedad de Alzheimer. Si Usted usa una regadera, instale barras para detenerse y un asiento.
- Nunca deje a un paciente solo en el baño.
- Considere en usar una regadera manual.

- 
- Use solamente 2 o 3 pulgadas de agua en la tina del baño y asegurese de que hay tapetes de hule en el fondo de la tina.
  - Use un tapete de baño antiderrapante y asegurese que el piso del baño está libre de charcos o agua estancada.

### **Tenga cuidado en el aseo personal**

- Gentilmente guíe a la persona durante cada paso del baño, recordándole las áreas que necesita lavarse. Recuerde que Usted podría necesitar completar parte del baño o ayudarle a bañarse.
- Planee una rutina, tal como lavar el cabello en la mañana cuando la persona esta bien descansada. Trate de que el individuo participe tanto como es posible.
- Evite el uso de jabones desodorantes desagradables, a menos que exista un problema serio con la incontinencia. En tal caso, hay jabones especiales.
- Asegurese que la persona se lave sus áreas genitales, especialmente si la incontinencia es un problema. También, asegurese que la persona se lave las axilas y todas las partes del cuerpo.
- Después de completar el baño, asegurese que la persona esta completamente seca.
- Observe si hay áreas rojas sobre la piel de la persona como salpullido o llagas. Si el problema es serio, consulte a su médico. Recuerde que las llagas y las úlceras de la piel pueden desarrollarse rapidamente en las personas que se sientan o se acuestan por mucho tiempo.
- Use talco para el cuerpo o talco para el bebé, bajo el pecho de la persona. Use una loción en las partes donde la piel se dobla para mantenerla suave y flexible. Si la persona se resiste al desodorante, trate de usar bicarbonato de soda.

La Alzheimer's Association, líder mundial de la investigación y apoyo a los enfermos y sus familias, es la mayor organización de voluntarios dedicada a prevenir, tratar y encontrar la cura del Alzheimer.

Línea de asistencia las 24 horas los 7 días de la semana **1.800.272.3900**

Acceso TDD **312.335.8882**

Sitio Web [www.alz.org](http://www.alz.org)

Correo electrónico [info@alz.org](mailto:info@alz.org)

Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005**