

Bañarse

A medida que avanza el Alzheimer, las personas que viven con la enfermedad eventualmente necesitan ayuda para bañarse. Esta necesidad comúnmente comienza en la etapa intermedia (a veces denominada etapa moderada en un contexto médico) y continúa hasta la etapa tardía (grave). El baño puede ser un desafío porque las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer pueden sentirse incómodas al recibir ayuda con una actividad tan íntima. También pueden tener problemas de percepción de la profundidad que hacen que dar miedo pisar el agua. Es posible que no perciban la necesidad de bañarse o que les resulte una experiencia fría e incómoda.

Si las personas consideran que el baño es aterrador, vergonzoso, desagradable o incómodo, pueden comunicar su malestar al resistirse verbalmente o físicamente a los intentos de bañarse. En algunos casos, esto puede intensificarse y volverse inseguro y molesto para todos los involucrados. Hay formas de hacer que el baño sea más fácil y cómodo; sin embargo, cada situación es única y encontrar lo que funciona es a menudo el resultado de prueba y error. Los siguientes consejos pueden ayudar:

Conoce las habilidades de la persona.

Anime a la persona a hacer todo lo posible, pero esté listo para ayudar cuando sea necesario. Comprender las habilidades de la persona le ayudará a saber dónde enfocar su ayuda. Evalúe su capacidad para:

- Encontrar el baño.
- Ver claramente.
- Mantener el equilibrio sin miedo a caerse.
- Alcanzar y estirar los brazos.
- Recordar los pasos del proceso de baño y seguir las señales o ejemplos.
- Saber cómo usar diferentes productos (es decir, jabón, champú, toallita, etc.).
- Detectar la temperatura del agua.

Prepare el baño con anticipación.

- Reúna los suministros de baño, como toallas, paños, champú y jabón antes de decirle a la persona que es hora de bañarse.
- Asegúrese de que la habitación esté tibia.
- Coloque un taburete de ducha dentro de la bañera o ducha. Acolche el asiento y otras superficies frías o incómodas con toallas.
- Use toallas de playa grandes o mantas de baño que envuelvan completamente a la persona para brindar privacidad y calidez.
- Tenga una toallita lista para cubrir los ojos de la persona para evitar el escozor del agua o el champú.
- Asegúrese de que el jabón y el champú estén a su alcance.
- Llene la tina y luego evalúe la reacción de la persona al meterse en el agua.
- Use solo dos o tres pulgadas de agua.

- Intente usar un cabezal de ducha de mano, pero asegúrese de que el rocío no sea demasiado fuerte.
- Controle la temperatura del agua. La persona puede no sentir cuando el agua está peligrosamente caliente o puede resistirse a bañarse si el agua está demasiado fría.

Concéntrase en la persona, no en la tarea.

- Déle opciones a la persona. Por ejemplo, pregúntele si le gustaría bañarse ahora o en 15 minutos, o tomar un baño o una ducha. Pruebe a decir "Vamos a lavarnos" en lugar de "Vamos a darnos un baño".
- Asegúrese de que la persona participe en el proceso de baño. Por ejemplo, pídale a la persona que sostenga un paño, una esponja o una botella de champú.
- Tenga en cuenta que la persona puede percibir que el baño es una amenaza. Si la persona se resiste, distráigala y vuelva a intentarlo más tarde.
- Elogie a la persona por sus esfuerzos y cooperación.
- Proteja siempre la dignidad, la privacidad y la comodidad de la persona. Considere cubrir a la persona con una toalla de baño mientras se desviste para disminuir los sentimientos de vulnerabilidad.
- Intente que una persona conocida del mismo sexo le ayude a bañarse si eso le resulta más cómodo a la persona que padece demencia.
- Pruebe diferentes métodos para convencer a la persona de que se bañe o se duche. Por ejemplo, permita que la persona se meta en la tina o la ducha con una toalla puesta para reducir la vergüenza o para ayudar a que la persona se sienta más cálida.
- Tenga actividades listas en caso de que la persona se ponga nerviosa. Por ejemplo, pongan música relajante o canten juntos.

Adapta el proceso de baño.

- Intente bañarse a la misma hora del día a la que está acostumbrada la persona. Si la persona suele bañarse por la mañana, un baño por la noche puede resultar confuso.
- Utilice frases sencillas para guiar a la persona en cada paso del proceso, como "Pon los pies en la bañera". "Siéntate." "Aquí está el jabón". "Lávate el brazo".
- Utilice otras señales para recordarle a la persona lo que debe hacer, como la técnica de "mírame" en la que demuestra la acción, poniendo la mano sobre la mano de la persona y guiando suavemente las acciones de lavado.
- Use un banco para bañera o una silla de baño que se pueda ajustar a diferentes alturas para que la persona pueda sentarse mientras se ducha, si es más fácil.
- Lavar el cabello de la persona puede ser la tarea más difícil. Use una toallita para reducir la cantidad de agua en la cara de la persona.

- Asegúrese de lavar las áreas genitales de la persona, especialmente si la incontinencia es un problema, así como entre los pliegues de la piel y debajo de los senos.

Simplifica el proceso.

- Coser bolsillos en las toallitas para contener el jabón.
- Use un gel para todo uso para lavar el cabello y el cuerpo.
- Utilice una esponja de red de nailon, que requiere menos trabajo para hacer espuma.

Considere alternativas de baño.

- Esté abierto a ajustar sus estándares de baño. Es posible que sus preferencias con respecto al baño no coincidan con las necesidades o realidades de la persona a la que cuida.
- Lave una parte del cuerpo todos los días de la semana.
- Lave el cabello con champú en otro momento o en un día diferente.
- Dele a la persona un baño de esponja con una toallita entre las duchas o baños.
- Use un producto de jabón que no se enjuague con toallas húmedas y tibias para limpiar a la persona. La investigación muestra que el uso regular y completo de este tipo de producto, que se puede comprar en una farmacia o en una farmacia, es igualmente efectivo.
- Haga que un cuidador capacitado o un asistente de enfermería venga a la casa para bañar a la persona.

Recuerda el cuidado para después del baño.

- Busque erupciones y llagas, especialmente si la persona tiene incontinencia o no puede moverse.
- Siente a la persona mientras se seca y se pone ropa limpia.
- Asegúrese de que la persona esté completamente seca. Seque a la persona con palmaditas en lugar de frotarla.
- Use hisopos de algodón para secar entre los dedos de los pies.
- Aplique loción suavemente para mantener la piel suave.
- Use maicena o talco debajo de los senos y en los pliegues de la piel. Si la persona no usa desodorante, use bicarbonato de sodio.

Haz que el baño sea seguro.

- Proporcione supervisión según sea necesario en el baño, especialmente si la persona está inestable.
- Baje el termostato de su calentador de agua para evitar quemaduras.
- Compruebe siempre la temperatura del agua, incluso si la persona se baña por sí misma.
- Coloque un tapete antideslizante en la bañera o la ducha.
- Instale barras de apoyo y use un asiento en la bañera o la ducha.

- Asegúrese de que no haya charcos en el piso del baño.

TS-0015 | Actualizado noviembre de 2020