



Sector California Central Coast

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454

Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

71 Zaca Lane, Ste 110
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

2580 East Main St, Suite 201
Ventura, CA 93003
Tel: 805.494.5200

Linea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Es toda una batalla bañarlos

Por Luciana Mitzkum Weston

Bañarlos. De solo pensarlo, los cuidadores se estremecen. La discusión, el llanto y la batalla aparentemente inevitable con resultados potencialmente catastróficos, ponen fin a un día de otra manera pacífico.

La higiene personal es importante. Los cuidadores se dan cuenta de que el baño debe ser un componente de la rutina, y de que la falta de higiene puede aumentar el riesgo de erupciones en la piel, enfermedades, infecciones del tracto urinario y otras condiciones dañinas o desagradables, sin olvidar el olor a sudor.

Los cuidadores entienden la necesidad. Sienten la urgencia y están consientes de la importancia de la higiene corporal.

Los pacientes de Alzheimer, sin embargo, pueden ver las cosas de manera diferente. Comenzando en la quinta fase de la demencia, la logística de bañarse, con sus rituales, horarios, orden, aparatos y pasos, se vuelve algo compleja. Lo que solía ser un tiempo agradable dedicado al aseo y cuidado personal se convierten lentamente en una tarea incomoda, y las personas comienzan a evitarla.

En la sexta etapa, bañarse no solo es difícil, sino que la razón para bañarse se vuelve completamente esquiva. *No necesito bañarme, me siento bien.*

Además de no poder comprender la necesidad de bañarse, a las personas les resulta incómodo: el baño está frío, les da miedo cuando el agua caen sobre su piel, la falta de ropa los hace sentir vulnerables y avergonzados, el agua corriente suena fuerte y les provoca temor de caerse. Algunos pacientes con demencia también pue-



den tener daño cerebral que produce confusión entre la temperatura fría y caliente o una sensación diferente cuando hay contacto con el agua. En esta etapa, bañarse puede sentirse como una tortura sin sentido.

Y así comienza la batalla, el cuidador determinado frente al paciente inflexible:

Cuidador, determinado: *es hora de ducharse.*

Paciente, inmóvil: *ya me he duchado.*

Cuidador, frustrado: *No, no lo hiciste. No te has duchado en dos días.*

Paciente, inmóvil: *estoy bien. No necesito una ducha.*

Cuidador, exasperado: *Sí, claro que lo necesitas; hueles mal.*

Paciente, inmóvil: ofendido y enojado: *TÚ hueles mal. Déjame solo.*

Todos los días ocurren confrontaciones similares en hogares donde viven pacientes con demencia: la diligente determinación de los cuidadores de cumplir una tarea obligatoria contra la indiferencia inquebrantable del paciente con demencia.

Ver cont...

Consejos

Dale opciones a la persona. Pregunta: "¿Te gustaría tomar un baño o una ducha?" o "¿Prefieres bañarte ahora o en 15 minutos?"

Llena la tina con 2 a 3 pulgadas de agua. Luego evalúa la reacción de la persona al entrar. Puede ser mejor llenar la bañera después de que la persona esté sentada.

Asegúrate de que la persona tenga un rol. Haz que la persona sostenga una toalla o una botella de champú.

Ten en cuenta que la persona puede percibir el baño como una amenaza. Piensa actividades con anticipación en caso de que la persona se agite. Por ejemplo, toca música suave o canten juntos. Si la persona se resiste a bañarse, distráela e intenta nuevamente más tarde.

Siempre protege la dignidad y privacidad de la persona. Trata de ayudar a la persona a sentirse menos vulnerable cubriéndola con una toalla mientras se desviste.

Durante el baño, ayuda contar con familiar del mismo sexo (si es posible). Cubre o retira los espejos si un reflejo hace que la persona crea que hay un extraño en la habitación.

Sé Flexible. Si es necesario, permite que la persona entre a la tina o la ducha con la ropa puesta. Él o ella puede querer desvestirse una vez que la ropa esté mojada.

Los cuidadores deben recordar la primera regla de oro del cuidado de la demencia: no razonen. No es que tu ser querido deliberadamente ignore tus motivos, sino que la demencia hace que su razonamiento sea imposible. Esto es parte de su discapacidad.

En lugar de tratar de convencerlos de que es necesario bañarse, los cuidadores deben abordar primero las razones por las que el baño se ha vuelto tan objetable. ¿Es el baño complicado, aterrador, incómodo, vergonzoso o desagradable? ¿Qué se puede hacer para que sea más tolerable y seguro para el paciente y el cuidador?

Comienza preparando el baño. Retira las cerraduras de la puerta del baño. Asegúrate de que los secadores eléctricos y las máquinas de afeitar estén fuera del alcance. Instala barras de apoyo y un rociador manual en la regadera. Usa una alfombrilla de baño antideslizante en el piso afuera de la tina. Elimina el desorden. Considera una silla de ducha acolchada. Asegúrate de que la habitación esté bien iluminada y con una temperatura cálida. Coloca el jabón, la esponja, la toalla y la ropa limpia en secuencia. Considera la posibilidad de instalar un calentador de toallas. Usa menos agua en la bañera, ajusta la temperatura del agua hasta que sea cómodo para tu ser querido con demencia. Usa cortinas y batas para proteger su privacidad. Toca música suave de fondo.

El baño está preparado, ahora es el momento de invitar a la persona. Evalúa cual es la mejor hora del día para bañarse. Considera los viejos hábitos y la hora del día cuando la persona está más relajada. Trata de no ponerte demasiado ansioso cuando una persona se niega a bañarse. Espera y vuelve a intentarlo más tarde. Intenta ofrecer un par de opciones: ¿quieres un baño o una ducha? Simplifica la tarea tanto como sea posible. Toma tu tiempo. No te apresures. Guía suavemente a la persona a través de cada paso. Usa señales simples y lenguaje respetuoso. Deja que toquen el agua antes de entrar. Proporciona una esponja para que la sostenga mientras se baña. Alienta a la persona diciendo cosas como: *el agua se siente rica*, o *esto se siente bien*. Asegúrate de que estén bien cubiertos y calentitos mientras se secan. Ofrece una recompensa, como su comida favorita o un paseo en auto. Felici-



MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®
Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-
horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se
extravían o tienen alguna emergencia médica.
Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**
www.medicalert.org/safereturn

Continuación de pág. 2:

ta a la persona por lo bien que se ve y lo bien que huele. Halágalos.

Si el baño sigue siendo difícil, no bañes a la persona todos los días. Límpialo con una esponja parcialmente. Lava el cabello por separado, no durante el baño: el lavado del cabello se puede hacer con el rociador manual, en un lavamanos o en un salón de belleza. Prueba el champú seco. Intenta mantener un registro de los baños en un calendario. Algunas agencias de cuidado domiciliario pueden proporcionar cuidadores profesionales que están capacitados para bañar a pacientes con demencia, y tu ser querido podría ser menos obstinado con un profesional.

Si una persona se niega absolutamente a bañarse y la falta de higiene es intolerable, consulta al médico. Existen medicamentos que se pueden usar para tratar la resistencia al cuidado. La higiene personal es un asunto privado. Aunque una persona con demencia claramente necesita ayuda, tener a otra persona que le diga qué hacer o que se quede dentro del baño con él/ella invade su privacidad. Debes ser

sensible a cómo se sienten y proporcionar un ambiente cálido, alentador y respetuoso. Bañarse no tiene que ser una batalla, pero requiere de paciencia, comprensión y respeto.

Herramientas

Alzstore.com: ofrece una variedad de productos para ayudar con las actividades relacionadas al baño, incluyendo un dispositivo anti-escaldado, una capa de baño, champú y toallas húmedas que no requieren enjuague.

Asociación de Alzheimer 800-272-3900: hay especialistas disponibles para ayudarte a evaluar tus necesidades individuales y a formular un plan de acción con estrategias para abordar tus inquietudes específicas.

DVD Sobre el Cuidado Práctico de la Enfermedad de Alzheimer: "El arte del cuidado" con la experta en cuidados Teepa Snow, que proporciona estrategias valiosas sobre cómo comunicarse eficazmente con los pacientes con demencia y brindar atención.

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS**Conviértete en Intercesor**

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: alz.org/advocacy

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org

TrialMatch

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basados en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: alzConnected.org

Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp

Recursos Para la Familia Santa Bárbara

El Cuidador & Su Descanso

La responsabilidad de cuidar a un ser querido con Alzheimer puede ser abrumador a medida que pasa el tiempo. Para prevenir el estrés, pide a otros familiares que te ayuden a cuidar a tu ser querido para que tú puedas descansar.

En tu casa: Un familiar, amigo, voluntario, o cuidador privado puede ofrecer compañía y ayudar a tu ser querido con sus actividades diarias y cuidado personal, como bañarse, vestirse, lavar la ropa e ir de compras. El cuidado de enfermería especializada también puede planificarse para que se pueda proveer a domicilio, y así te aseguras de que los medicamentos son administrados correctamente mientras tu toma un descanso.

Centros de cuidado diurno para adultos: Estos centros ofrecen a la persona con demencia un lugar seguro para socializar y participar en actividades directas. Usualmente la trasportación y comida son brindadas en los centros.

Residencias de cuidado: Tu ser querido pueda quedarse una noche, por varios días o inclusive semanas en las residencias de cuidado, lo cual permite que te tomes un descanso o vacaciones más largas.

Las opciones previas tienen un costo. Considera solicitar asistencia financiera, ya sea una beca, descuentos dependiendo tu nivel económico, o por medio de un programa gubernamental de asistencia pública.

Becas para el Cuidador

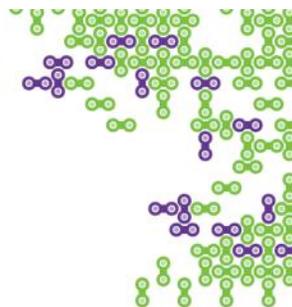
Se otorga asistencia monetaria disponible para los cuidadores que son parientes de la persona con demencia, siempre y cuando sean de bajos recursos y tengan la necesidad eminente de un descanso. Los fondos que entrega la Asociación de Alzheimer son restringidos y solamente deben utilizarse para facilitar el descanso del cuidador. La ayuda monetaria proviene de dos agencias en Santa Bárbara, y cada una basa sus entregas basándose en distintos criterios para elegir a quienes califican, y para dictar como deben utilizarse los fondos.

1. Asociación de Alzheimer Sector California Central (805) 892-4259
2. Coast Caregiver Resource Center (805) 569-8950



No solo espere una cura.
Ayúdenos a encontrarla.

Todos pueden ayudar a avanzar la investigación de la enfermedad de Alzheimer.



alzheimer's association®

trialmatch®

powered by EmergingMind

Más de 260 estudios clínicos buscan a personas como usted.

Los estudios clínicos son esenciales para encontrar nuevos tratamientos y eventualmente una cura para la enfermedad de Alzheimer. Pero no lo podemos hacer sin usted. Únase a las más de 100,000 personas que se han inscrito en TrialMatch® de la Alzheimer's Association, un servicio (solo disponible en inglés) de búsqueda de estudios clínicos que conecta a las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer, cuidadores, voluntarios sanos y médicos con estudios clínicos actuales relacionados con el Alzheimer.

Nuestra base de datos incluye más de 260 proyectos de investigación clínica relacionada al Alzheimer, con medicamentos y sin medicamentos, en más de 700 sitios en todo el país.

Complete la información de esta postal y alguien del programa de Trial Match se comunicara con usted en forma de correo electrónico o por llamada telefónica, según su preferencia indicada. Comunicación vía correo electrónico y por llamadas telefónicas solamente serán en inglés.