

Aseo personal

Bañar a la persona con demencia podría ser la actividad de cuidado personal más difícil para un cuidador. Para la persona con demencia, es fácil percibir la experiencia de bañarse como muy desagradable o amenazadora ya que es una actividad tan íntima. Por eso, es posible que griten, resistan o peguen.

Tales reacciones frecuentemente ocurren porque la persona no recuerda para qué sirve bañarse o no tiene la paciencia para las partes desagradables como la falta de modestia, teniendo frío u otras incomodidades. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a hacer más fácil la actividad de bañar a una persona con demencia.

Sepa las habilidades de la persona

Motive a la persona hacer todo lo posible solo, pero esté listo para ayudar cuando sea necesario. Determine la habilidad de la persona de:

- Encontrar el baño.
- Ver bien.
- Balancearse sin el miedo de caerse.
- Alcanzar y estirar los brazos.
- Recordar pasos en el proceso de bañarse, siguiendo instrucciones o ejemplos.
- Saber usar los diferentes productos como jabón, champú, toalla, etc.
- Ser sensitiva a la temperatura del agua.

Prepare el cuarto de baño con anticipación

- Tenga listas las toallas, el jabón y el champú antes de decirle a la persona que es hora de bañarse.
- Mantenga el baño caliente y cómodo.
- Use toallas grandes como las de playa que cubren a la persona completamente para darle privacidad y abrigo.
- Tenga a la mano una toallita para cubrirle los ojos del agua o champú.
- Asegúrese de que el jabón y el champú siempre estén al alcance. Use pequeños recipientes plásticos para el champú como los que dan en hoteles.
- Llene la tina y determine la reacción de la persona al entrar en la tina. Puede ser mejor llenar la tina después de que la persona esté sentada en ella.
- Use solamente 2 o 3 pulgadas de agua en la bañera.
- Considere en usar una regadera manual asegurándose que la presión del agua no sea muy fuerte.
- Monitoree la temperatura del agua. Recuerde que tal vez la persona no podrá diferenciar la temperatura del agua.

Enfóquese en la persona y no en la actividad

- Déle opciones a la persona con demencia. Por ejemplo, pregúntele si le gustaría bañarse ahora o en 15 minutos o si prefiere bañarse o ducharse. Usted podría decir “Vamos a limpiarnos” en vez de “Vamos a bañarlo.”

- Trate de que la persona participe en el proceso de bañarse. Por ejemplo, haga que tenga a mano una toallita, una esponja o una botella de champú.
- La persona puede percibir el acto de bañarse como amenazante. Si el individuo resiste a la idea de bañarse, distráigalo por unos momentos y enseguida inténtelo otra vez.
- Elogie a la persona muy a menudo por sus esfuerzos y cooperación.
- Siempre proteja la dignidad, privacidad y comodidad de la persona. Trate de hacerle sentir menos vulnerable al cubrirlo con una toalla grande al sacarle la ropa.
- Cubre o saque los espejos si la reflexión le da la impresión a la persona con demencia que hay un desconocido en el baño.
- Asegúrese de que la persona que ayuda a bañar al individuo con demencia sea alguien conocida y del mismo sexo.
- Sea flexible. Deje que la persona entre en la bañera o la ducha con su ropa puesta. Es posible que quiera desvestirse una vez que esté mojada la ropa.
- Ponga toallas encima del asiento de la ducha o encima de otras superficies frías o incómodas.
- Esté listo con actividades en caso de que la persona se agite. Por ejemplo, ponga música suave o cante con la persona.

Adapte el proceso

Trate de fijar una hora específica para bañar a la persona. Si ella está acostumbrada a bañarse en la mañana, trate de mantener esa rutina para no confundirle.

- Use frases simples para ayudarlo con el proceso de bañarse, tales como “Ponga sus pies en la bañera.” “Siéntese.” “Aquí tiene el jabón.” “Lave su brazo.”
- Recuérdele a la persona lo que hay que hacer. Diga “míreme.” Ponga su mano encima de la suya y guíe las acciones.
- Use un asiento ajustable en la bañera o en la ducha así la persona puede sentarse al ducharse si le es más fácil.
- Lavar el pelo puede ser muy difícil. Use una toallita para lavar y enjuagar el pelo de la persona y hágalo en el lavamanos para minimizar la cantidad de agua en su cara.
- Asegúrese que estén lavadas las áreas genitales de la persona, especialmente si la incontinencia es un problema.
- Asegúrese de lavar debajo de los senos y donde la piel se dobla.

Simplifique el proceso

- Haga bolsillos en las toallitas para poner el jabón.
- Use un jabón de multi-uso para lavarle el cuerpo y el pelo.
- Use un jabón especial que no se necesita enjuague.
- Use una esponja de malla de nilón; es más fácil hacer burbujas.

Considere alternativas

- Lave una parte del cuerpo cada semana.
- Lave el pelo en otro momento o un día diferente.
- Alterne un baño de esponja con un baño más completo o una ducha.

No se le olvide el cuidado después del baño

- Observe si hay áreas rojas sobre la piel de la persona como salpullido o llagas, especialmente si la persona sufre de incontinencia o pasa sentada o acostada por mucho tiempo.
- Haga que la persona se siente al secarla y ponerle ropa limpia.
- Asegúrese que la persona esté completamente seca. Seque a la persona usando palmaditas con la toalla en lugar de frotar.
- Use algodón para secar entre medio de los dedos de los pies.
- Use una loción para mantener a la piel suave y flexible.
- Use talco para el cuerpo bajo los senos y en las partes donde la piel se dobla. Si la persona se resiste al desodorante, trate de usar bicarbonato de soda.

Seguridad en el baño

- Nunca deje a una persona con demencia sola en el baño.
- Baje la temperatura de su calefón para prevenir lesiones de escaldadura.
- Siempre revise la temperatura del agua, aun si la persona pone el agua en la tina sola.
- Siempre use un alfombra de baño anti- resbaladizo en la bañera o en la ducha.
- Instale barras y use un asiento en la bañera o en la ducha.
- Asegúrese de que el piso del baño esté libre de charcas de agua; considere instalar una alfombra.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en la investigación y el apoyo del Alzheimer.

Actualizada febrero del 2008