

EL BAÑO Y EL ASEO

Los pacientes con demencia muchas veces olvidan los "buenos" hábitos higiénicos, como cepillarse los dientes, arreglarse, bañarse y cambiarse de ropa periódicamente. Desde la infancia se nos ha enseñado que éstas son actividades estrictamente privadas y personales; el hecho de que nos desvista y nos bañe otra persona puede asustarnos, humillarnos o avergonzarnos. En consecuencia, la hora del baño suele provocar angustia al cuidador y al ser querido.

- Trate de recordar los antiguos hábitos de higiene del ser querido. ¿Prefería la bañera o la ducha? ¿Por la mañana o por la noche? ¿Prefería que le lavaran el pelo en la peluquería, o se lo lavaba ella misma? ¿Tenía la costumbre de usar siempre una misma colonia, loción o talco? Si nos adaptamos en la medida de lo posible a sus antiguos hábitos, tal vez se reduzca el disgusto. Recuerde que tal vez no sea necesario bañar al paciente todos los días, a veces basta con dos veces a la semana.

Si el ser querido siempre ha sido una persona modesta y reservada, cerciórese de que las puertas y cortinas estén bien cerradas para darle un mayor sentido de privacidad. Ya sea en la ducha o en la bañera, cúbrale el cuerpo con una toalla siempre que sea posible. Tenga listas las toallas, una bata de casa o la ropa limpia para cuando termine el baño.

- Tenga en cuenta otros factores como la temperatura ambiental y del agua (los ancianos son más sensibles al calor y al frío), así como la adecuada iluminación. Es conveniente utilizar medidas de seguridad como los pisos antideslizantes, las asas para sostenerse y los asientos para la bañera o la ducha. También es conveniente usar una ducha portátil (de mano). Recuerde: las personas suelen tener temor de caerse. Asegúrese de que el paciente se sienta seguro en la ducha o la bañera.
- Nunca deje solo en la bañera o la ducha al paciente demente. Prepare de antemano todos los artículos que pueda necesitar. Si usa la bañera, verifique antes la temperatura del agua. Asegúrele al paciente que el agua no está fría, viértale un poco de agua sobre las manos antes de que entre en la bañera.
- Si encuentra muchas dificultades para lavarle el pelo, puede hacerlo en otro momento que no sea el mismo del baño. También puede usar un champú en seco.
- Si el baño en la ducha o la bañera es un problema permanente, puede probar a asear al paciente con una toalla o paño húmedo. En el pasado, el aseo en la cama sólo se usaba para los pacientes más débiles o permanentemente encamados, enjabonándolos poco a poco en la propia cama, enjuagándolos con una fuente de agua y secándolos con toallas. Sin embargo, cada vez más enfermeras están a favor de este sistema y de

una variante similar "el baño de la toalla", que también es útil para otros pacientes entre ellos los pacientes con demencia a quienes les resulte incómodo o desagradable bañarse en la bañera o en la ducha. Para el baño de la toalla se emplea una toalla de grandes dimensiones y paños que se humedecen en una bolsa plástica de agua caliente, así como un tipo de jabón que no requiere enjuague. Al paciente se le mantiene abrigado con una gran frazada de baño, mientras se le frota el cuerpo con la toalla y los paños húmedos.

Fuente: Family Caregiver Alliance

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico viejoportal@viejoportal.com