

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 la 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 champú.
- 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.
- 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 rápidamente 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 lucha en su nombre para que todos tengan un motivo de esperanza. Para recibir mayor información sobre la investigación, el tratamiento y los cuidados para las personas con Alzheimer, por favor comuníquese con la Alzheimer's Association.

Centro de contacto: **1.800.272.3900**

Acceso TDD: **1.312.335.8882**

Sitio Web: www.alz.org

Correo electrónico: info@alz.org

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

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 ayudarlo 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.