LA PICCOLA LIBRERIA

LA HIGIENE PERSONAL EN LA DEMENCIA: APOYO Y CONFORT

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

A medida que la demencia avanza, la higiene personal puede convertirse en un desafío complejo tanto para la persona enferma como para el cuidador. El baño, en particular, puede ser fuente de ansiedad, vergüenza y rechazo. La persona podría no percibir la necesidad de lavarse, asustarse con el agua o sentirse vulnerable. Su papel es transformar este momento íntimo en una experiencia lo más serena, segura y respetuosa posible.

Antes del baño: Prepare el entorno

La preparación es clave para reducir el estrés.

- **Seguridad y confort:** Instale barras de apoyo, alfombrillas antideslizantes y un asiento o taburete de ducha. Asegúrese de que la temperatura del baño sea agradable y que la puerta, si tiene cerradura, pueda abrirse también desde el exterior.
- **Todo a mano:** Prepare con antelación toallas, jabón, champú y ropa limpia. Use colores contrastantes para que los objetos sean más visibles.
- **Simplifique:** Use jabón y champú multifunción para reducir el número de productos. Si es posible, use una esponja de malla de nailon que haga espuma más fácilmente.
- **Temperatura del agua:** Baje el termostato del calentador de agua para evitar quemaduras. Pida siempre a la persona que pruebe la temperatura del agua antes de que entre.

Durante el baño: Un enfoque empático

El enfoque es más importante que la tarea en sí.

- **Dele una opción e involúcrela:** En lugar de decir "Vamos a bañarnos", pregunte "¿Quieres bañarte ahora?". Dele un papel en el proceso, por ejemplo, entregándole el jabón o la esponja.
- **Comuníquese de forma sencilla:** Use frases cortas y directas como "Mete los pies en la bañera" o "Lava el brazo". Si es necesario, use el método de "mira-cómo-lo-hago" mostrando la acción con su mano.
- **Respeto y dignidad:** Cubra a la persona con una toalla mientras se desviste para proteger su privacidad.

- **Maneje la resistencia:** Si la persona se opone, no la fuerce. Intente distraerla con una canción o una conversación y vuelva a intentarlo más tarde. También puede considerar alternativas como un baño de esponja o un champú sin enjuague.
- **Lavar el cabello:** A menudo es la parte más difícil. Intente usar una alcachofa de ducha de mano o un paño para reducir el chorro de agua en la cara.

Otras actividades de higiene personal

Otros momentos de higiene también requieren atención.

- **Afeitado y cuidado de las uñas:** Apoye sus hábitos, tal vez sugiriendo una afeitadora eléctrica para mayor seguridad. Para las uñas, podría proponer una visita al podólogo o una manicura profesional.
- **Higiene bucal:** Puede ser necesario recordarle que se cepille los dientes o hacerlo usted mismo. Una buena higiene bucal previene problemas y dolores.
- **Vestirse y secarse:** Después del baño, seque a la persona dando palmaditas, no frotando. Asegúrese de que esté completamente seca, especialmente debajo de los pliegues de la piel. Anímela a sentarse mientras se viste para evitar caídas.

Recuerde, **el objetivo no es la perfección**, sino el bienestar y la seguridad. Sea flexible y esté dispuesto a modificar sus hábitos para satisfacer sus necesidades. Su paciencia y afecto son el apoyo más importante que puede ofrecer.

A.S.V.A.D. Associazione Solidarietà Volontariato A Domicilio odv

Via Gardoncini 7 10143, Torino - info@asvadtorino.org - www.asvadtorino.org

Iscr. Reg. Regionale D.P.G.R. 2938/96 - Iscr. Registro Nazionale RUNTS Repertorio 41674

C.F.: 97536010016 - IBAN: IT 47 S 02008 01058 000001884423

La información contenida en las fichas no sustituye el consejo profesional de un experto. Le recomendamos que se dirija siempre a los profesionales del sector.