

Baño

Bañarse, ir al baño y ocuparse de la higiene personal y el aseo son actividades básicas de la vida cotidiana que la enfermedad de Parkinson en etapa avanzada convierte en un desafío mayor. Los siguientes consejos facilitarán estas actividades.

Uso del retrete

- » Los cambios en la vejiga causados por la enfermedad de Parkinson pueden crear la necesidad de ir al baño con mayor frecuencia; por lo tanto, **establezca un horario para ir al baño regularmente** de modo de ayudar a disminuir los accidentes durante el día.
- » **Limite la ingesta de líquidos durante las últimas horas de la tarde** si la persona con Parkinson tiene dificultad para levantarse por la noche. (Aun así es importante que tenga una buena ingesta de líquidos durante el día para evitar la deshidratación y controlar el estreñimiento).
- » **Utilice un ablandador de heces**, como Miralax (recomendado por la Academia Estadounidense de Neurología para tratar el estreñimiento en la EP), de modo de ayudar a producir evacuaciones más regulares. Evite utilizar laxantes formadores de masa a base de fibras, debido a que requieren un importante consumo de líquidos para surtir efecto.
- » **Instale un retrete elevado o coloque un asiento elevado en el retrete existente** para que sea más fácil sentarse y levantarse. Algunos asientos elevados cuentan con apoyabrazos firmes, o bien se puede instalar una barra de soporte en la pared del costado del retrete. Esto puede ser útil para aferrarse antes de comenzar a girar para sentarse o para sostenerse al ponerse de pie durante el proceso de higiene/limpieza y acomodo de la ropa.
- » **Asegúrese de que su ser querido se acerque lo suficiente al asiento del retrete con el cuerpo correctamente alineado antes de intentar sentarse.** Marcar el piso con una cinta de color puede ayudar a señalar la ubicación correcta de los pies durante el traspaso.
- » **Disponga de toallitas limpiadoras húmedas que puedan desecharse en el retrete**, además de papel higiénico, para lograr una correcta limpieza luego de ir al baño.
- » **Asegúrese de que la persona con Parkinson pueda lavarse las manos**, incluso si debe hacerlo sentado.
- » **Considere comprar paños para la incontinencia** si la persona con Parkinson tiene accidentes durante el día. Se pueden colocar paños más grandes sobre la cama si la incontinencia es un problema que se presenta por la noche. Lea detenidamente las etiquetas y los envoltorios de los paños para determinar el tamaño adecuado.

El momento del baño

- » **Asegúrese de que la temperatura de la habitación sea cálida y reúna todos los elementos necesarios antes de abrir el agua.**
- » **Siempre que sea posible, utilice una ducha a la que se pueda ingresar caminando, con boquilla portátil, barra de soporte y banco para bañera con respaldo, para que el momento del baño sea seguro.**
- » Si una bañera es la única opción disponible, considere un banco para bañera largo, que pase por encima del costado de la bañera.
- » **Utilice una alfombrilla antideslizante** para reducir el riesgo de caídas.
- » **Regule la temperatura del agua antes de que la persona con Parkinson ingrese al baño.** Utilice agua tibia y una presión suave del agua.
- » **Lave bien la piel y el cabello.**
- » **Envuelva a su ser querido en una bata o una toalla después del baño.** Asegúrese de que la piel quede bien seca. Se deben utilizar talcos y lociones para garantizar un buen cuidado de la piel.
- » **Considere realizar un baño en la cama** si la inmovilidad de la persona le impide llegar a la bañera o ducha. Asegúrese de que el agua esté tibia y de que la persona esté cubierta, de modo que solo quede expuesta la porción del cuerpo que se está lavando o secando. Si es posible, eleve la cama para asegurar una buena mecánica corporal por parte del cuidador.
- » **Utilice geles desinfectantes para manos, jabones antibacterianos y toallitas desechables húmedas a lo largo del día para conservar la higiene.**



VER LOS VIDEOS

Baño, Partes 1 y 2

En línea en [Parkinson.org/Videos](https://www.parkinson.org/Videos) en la lista de reproducción de "CareMAP How-to Videos" (CareMAP: videos de consejos prácticos)

Afeitado

- » **Utilice una afeitadora eléctrica.**
- » **Enjuague bien la piel** con un paño húmedo y seque con golpecitos. Aplique una loción calmante; las lociones astringentes para después de afeitarse suelen ser demasiado fuertes para la piel de las personas de edad avanzada.

Cuidado bucal

- » **Reúna los elementos necesarios de manera anticipada** (cepillo de dientes suave, pasta de dientes con flúor, cuenco pequeño para el enjuague, palillos de hilo dental). Se puede utilizar un cepillo de dientes eléctrico o sónico para promover una mejor salud bucal.
- » **Elija un lugar que sea cómodo.**
La cocina o el comedor pueden ser mejores que el baño.
- » **Asegúrese de que haya buena iluminación.**
Siéntese o párese donde pueda ver todas las superficies de los dientes.
- » **Cepille los dientes de su ser querido dos veces al día.**
Tenga paciencia y relate verbalmente cada paso del proceso.
- » **Tenga cerca una toalla pequeña para una limpieza rápida.**
- » **Enjuague con un enjuague bucal sin alcohol.**
Utilice hisopos bucales (pequeñas esponjas en un bastoncillo) humedecidos en enjuague bucal entre comidas para limpiar y refrescar la boca.

Es difícil para Walter pararse frente al lavamanos en el baño. Así que nos organizamos para realizar el cepillado de dientes mientras se sienta a la mesa de la cocina. Usa su espejo de afeitarse, un cuenco pequeño y un vaso de agua. Le acerco su cepillo de dientes eléctrico y el dentífrico a la mesa. Era difícil manejar un cepillo eléctrico normal, por su tamaño y peso. Entonces, usamos un cepillo eléctrico de tamaño para niños para lograr mejores resultados.

– ALICE; CUIDA A WALTER