

Aseo, baño y consejos de seguridad

por Bill Dupes

El cuarto de baño es uno de los lugares de la casa donde es muy importante ser capaz de hacer cosas de forma independiente. Cuando estamos en el cuarto de baño, la mayoría de las personas desean estar solas, si es posible.

Ducharse, bañarse, afeitarse, peinarse, lavarse los dientes. Aunque muchas personas creen que estas actividades son lo más natural del mundo, para las personas con disimetría (diferencia de longitud en las extremidades) son muy difíciles de realizar sin ayuda. La rutina de aseo diaria consiste en movimientos que requieren de destreza y flexibilidad en manos y muñecas, extensión y rotación del brazo, equilibrio, fuerza y coordinación. Cuando estos movimientos son difíciles de ejecutar o resultan dolorosos, asearse puede ser frustrante o incluso arriesgado sin la ayuda de dispositivos especiales.

Desgraciadamente, puesto que solo un pequeño grupo de fabricantes elabora dispositivos de ayuda para una vida independiente y el mercado no es amplio, pueden ser costosos. Es más, Medicare no cubre el coste del equipamiento de baño, incluidos los asientos y las alcachofas de ducha o las barras de agarre.

Sin embargo, con pensar un poco y tener algo de imaginación, usted puede encontrar el modo de realizar estas actividades con artículos caseros o fácilmente asequibles y baratos. No obstante, no debería anteponer

la comodidad a la seguridad. Se producen más accidentes en el cuarto de baño que en cualquier otra parte de la casa. De hecho, la Comisión Estadounidense para la Seguridad de los Productos de Consumo (U.S. Consumer Product Safety Commission) advierte que anualmente se producen más de 110.000 accidentes en bañeras y duchas.

Tenga a mano el cuidado de sus dientes y de su cabello

Las manos y ganchos protésicos no suelen agarrar los objetos pequeños o finos tan bien como lo hace la mano humana. Como consecuencia, podría ser difícil manejar dichos objetos o se le podrían resbalar de la prótesis. Una solución sencilla y barata para este problema es incorporar mangos más gruesos y menos resbaladizos a objetos como: cepillos de dientes, peines, cepillos del pelo, cepillos de baño y dispositivos de hilo dental.

Si no puede encontrar estos objetos con mangos ya incorporados, puede agrandar los que traen para que sean más fáciles de agarrar, envolviéndolos con un pequeño trozo de tubo de gomaespuma. O puede insertar algunos de los objetos en la empuñadura del mango de una bicicleta. Asimismo, si la amplitud de movimiento de su dispositivo protésico es limitada y no puede llegar bien con el cepillo de baño a las zonas difíciles, pruebe a unirlos a una espiga de madera o a un alambre flexible.

Una técnica sencilla para cepillarse los dientes sin brazos sería utilizar un cepillo de dientes eléctrico. Si puede extender la pasta en el cepillo y metérselo en la boca, puede utilizar ésta para moverlo dentro y dejar que



el cepillo de dientes eléctrico haga el resto.

Limpiarse los dientes con el tradicional hilo dental es obviamente difícil para una persona manca. Hoy día, sin embargo, una persona manca puede sacarle partido a los nuevos instrumentos para hilo dental en forma de diapasón, que no requieren de las dos manos.

Si no tiene manos y suele secarse el pelo con secador, puede instalarlo en la pared y, simplemente, colocarse delante y mover la cabeza hasta que se le seque el cabello. Sin embargo, el soporte del secador debería permitir que éste pueda orientarse en varias direcciones.

A la hora de afeitarse, las maquinillas rotativas son mucho más suaves que las cuchillas. Las maquinillas con cabezal flexible necesitan menos movimiento manual para llegar a las zonas difíciles y suelen ser lo suficientemente grandes como para que puedan utilizarse con una prótesis.

Si usa la silla de ruedas en el lavabo, debería envolver la parte inferior de cualquier tubería que haya al descubierto para evitar que le queme las piernas. Tanto si está sentado como si está de rodillas sobre una silla de ruedas bloqueada, una toalla doblada o una fina almohada colocada sobre el borde frontal del mueble hará más llevaderos los



largos períodos que pasa frente al lavabo.

Por último, es probable que usted quiera mirarse al espejo para comprobar que no le queda pasta de dientes en la barbilla o que no sale de casa “desgreñado” sin darse cuenta. Dos sencillas maneras de asegurarse de tener un espejo donde lo necesita es instalando uno de cuerpo entero o de aumento en un lugar práctico, preferiblemente cerca de un tomacorriente.

Barras de agarre

Las barras de agarre ayudan a la persona a sostenerse cuando entra y sale de la bañera, reduciendo así el riesgo de caída. Pueden instalarse en la pared o a un lado de la bañera. Se considera que las barras de agarre fijadas en la pared son más estables que las fijadas en la bañera, siempre y cuando estén bien instaladas en paredes en buenas condiciones. Las barras fijadas en la bañera no requieren del soporte estructural de una pared y tienen la ventaja añadida de que pueden desmontarse fácilmente, pero deben usarse con precaución porque se pueden desprender con facilidad (y de repente) si no están bien sujetas. Antes de apoyarse en ellas, pruébelas bien aplicando fuerza en varias direcciones.

Aunque las hay de diferentes formas y tamaños, todas las barras de agarre tienen las mismas características y requisitos de seguridad. Las pestañas de los extremos deberían tener tornillos resistentes para la instalación, preferiblemente con tacos. Debería haber suficiente espacio entre la barra y la pared para que usted pueda agarrarse bien. Las barras deberían ser de plástico o de metal antióxido con una superficie áspera para evitar resbalones.

Asientos de baño

Un asiento de baño o de transferencia puede ser de ayuda si tiene problemas de equilibrio. Sería ideal disponer de una silla o un banco impermeables porque le permiten sentarse a una altura normal mientras se asea. Un banco que se extienda fuera de la bañera le permitirá sentarse y deslizarse hacia el interior. También puede utilizar una silla plegable de plástico o una silla de patio, preferiblemente con aperturas en el asiento para permitir el desagüe. Las almohadillas antideslizantes o

unos trozos de manguera pegados a los pies de la silla ayudarán a estabilizarla y protegerán el esmalte de la bañera.

Si no quiere utilizar nada para meterse en la bañera, puede sentarse en una esquina, inclinarse hacia la pared y apoyarse en ella, darse la vuelta ligeramente y meter los pies en la bañera de uno en uno. Invierta el procedimiento para salir. También puede ser de utilidad tener un banco o una silla junto a la bañera (puede que tenga que cortar las patas para que el asiento esté a la misma altura que la bañera). Una alfombra de goma también puede ayudar a evitar resbalones durante la transferencia.

Téngalo todo a mano

Es fácil bañarse si todo lo que necesita está a mano. Si se baña en lugar de ducharse, puede comprar o hacer una estantería y fijarla sobre los bordes de la bañera para poner el jabón, los cepillos o una revista.

Una opción más flexible sería un estante para ducha con ventosas que puede fijarse donde usted lo desee. También existen anillos y ganchos que le permitirán añadir más objetos al estante; siempre viene bien el clásico jabón con cuerdecita, y algunos botes de gel y champú también están diseñados para que puedan colgarse de un gancho. También hay dispensadores de gel y champú.

Si está mojado, resbala

Uno de los problemas más frecuentes con que se encuentran las personas con amputaciones es mantener el equilibrio mientras se están bañando y cuando entran y salen de la bañera. La mayoría de las bañeras no presentan acabados antideslizantes adecuados. Para reducir la posibilidad de sufrir lesiones causadas por resbalones, el suelo de la bañera debería tener tiras adhesivas antideslizantes o una alfombra de goma con ventosas. Las tiras deberían colocarse unas cerca de otras para que el pie no esté muy en contacto con el suelo de la bañera.

Los materiales para el suelo responden de forma diferente al agua. Algunos azulejos de cerámica y el linóleo son los mejores antideslizantes. No deje en el suelo alfombras o pequeños objetos con los que pueda resbalarse o tropezar, y utilice productos de limpieza que no dejen una película resbaladiza.



Vaya con la corriente

Escaldarse es otro peligro a la hora de ducharse. Antes de meterse en la ducha, compruebe la temperatura del agua (algo especialmente importante para las personas con diabetes). La neuropatía diabética puede entumecer los pies y hacer que sean incapaces de sentir calor, frío o, incluso, dolor. Y si no siente dolor, podría no notar las ampollas hasta que se hayan infectado.

Podría probar una de las muchas alcachofas de ducha que hay en el mercado, sobre todo si se ducha sentado. Las unidades portátiles también permiten entrar en la bañera sin que haya contacto directo con el agua, lo que reduce la probabilidad de resbalarse. Algunos modelos son de caucho para que puedan ajustarse al grifo de la bañera; otros hay que instalarlos pero permiten más libertad de movimiento. Asegúrese de que puede llegar al soporte desde su asiento y de que la manguera de la ducha es lo suficientemente larga como para mojar todo el cuerpo. El mango debería ser fácil de agarrar y cualquier botón o control debería ser fácil de usar (incluso cuando está mojado).

Para obtener más ideas, consulte con un terapeuta ocupacional o con un especialista en “vida independiente”. Estos profesionales pueden recomendarle más dispositivos de ayuda o métodos que le ayuden a realizar sus actividades diarias.