

Bañarse y ducharse

Bañarse y ducharse después de una lesión medular a menudo requiere dispositivos especiales. El baño podría necesitar ser modificado para que entre la silla de ruedas y otros equipos. La seguridad al bañarse ayuda a prevenir lesiones. Los baños pueden ser peligrosos porque hay muchas superficies duras y resbaladizas. Cuando se tiene poca sensibilidad, la temperatura del agua debe ajustarse para prevenir quemaduras. Tener las configuraciones correctas lo ayudarán a estar seguro y a prevenir lesiones.

Equipos especiales

Algunos equipos pueden hacer que bañarse y ducharse sea mucho más fácil. Después de una lesión medular, muchas personas necesitan una ducha con duchador manual y un banco para bañera. Los duchadores manuales pueden ser modificados para las personas con reducción del funcionamiento de las manos. Otros dispositivos útiles son:

- Banco para bañera con silla inodoro
- Silla inodoro para ducha
- Esponja con mango largo
- Jabón con cuerda
- Contenedor con dosificador de jabón
- Dispensador de jabón para pared
- Manopla de baño

Modificación del baño

Hay muchas cosas que pueden hacerse para modificar el baño de manera que sea más accesible. Para obtener más información, consulte el manual de [Spinal Cord Essentials](#) [Modificación del baño](#). Posibles cambios incluyen:

- Agarraderas
- Bisagras anchas para puerta
- Piletas con pedestal
- Duchas de fácil acceso
- Canillas con palanca

Al bañarse, las superficies duras y la piel húmeda pueden ponerlo en riesgo de sufrir lesiones por presión. Para obtener más información, consulte el manual de Spinal Cord Essentials [Prevención de Úlceras de Decúbito](#).

Bañarse con seguridad

Tomar precauciones de seguridad lo ayudará a garantizar que usted y su asistente se encuentren seguros en el baño. Estas son algunas cosas con las que debe tener cuidado:

Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Bañarse y ducharse

- El agua extremadamente caliente puede quemarlo sin darse cuenta.
- Las superficies duras y húmedas pueden ocasionarle lesiones por presión.
- Los pisos resbaladizos pueden causarle caídas.

Prevención de quemaduras: Cuando se tiene poca sensibilidad, se corre el riesgo de sufrir quemaduras con agua caliente sin saberlo. Sin embargo, pueden tomarse ciertas precauciones para evitarlo:

- Configure su calentador de agua en 49°C (120° Fahrenheit).
- De ser posible, coloque protección contra quemaduras en las canillas.
- Cuando esté en la ducha, evite colocar sus pies debajo de una canilla que gotea.

Tenga toallas cerca: Tenga las toallas cerca de la ducha en un lugar donde pueda alcanzarlas fácilmente. Coloque una toalla en el almohadón de su silla de ruedas después de trasladarse a la silla inodoro. Hará que el almohadón se conserve seco cuando vuelva a la silla de ruedas. Séquese rápidamente después del baño. La piel húmeda es más sensible y corre mayor riesgo de desarrollar lesiones por presión.

Superficies anti-deslizantes: Las bañeras y pisos húmedos pueden ser resbaladizos y peligrosos. Utilice superficies antideslizantes o alfombras para baño dentro y fuera de la ducha o bañera.

Banco para bañera acolchonado: Estar húmedo en una superficie dura puede ponerlo en riesgo de sufrir lesiones por presión. Utilice un banco para bañera acolchonado para proteger la piel sensible.

Evitar el agua en el suelo: Enrolle toallas y colóquelas en la parte inferior de la bañera o ducha. Esto ayudará a absorber el agua que se salpique en el suelo al sentarse en el banco para bañera. Algunos bancos para bañera se desarman y permiten que se pueda cerrar la cortina de la ducha. Otros bancos no permiten esto. Para evitar que se salpique agua, puede engancharse la cortina de la ducha debajo de las nalgas. Otra opción es cortar la cortina de la ducha un poco para dejar que pase en ambos lados del banco.

Su terapeuta puede ayudarlo a encontrar equipos para sus necesidades a la hora de bañarse y ducharse.

Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sd4-2015-12-09

Bañarse y ducharse

Consejos para el baño

Funcionamiento total de la mano

La mayoría de las personas con funcionamiento total de la mano pueden higienizarse solos. Usar una esponja con mango largo puede ayudarle a lavar las áreas difíciles de alcanzar. Estos son otros consejos:

- Cruce los pies sobre los tobillos para limpiar la parte de abajo de los pies.
- Al sentarse en un banco para bañera, inclínese hacia un costado para limpiarse las nalgas y la ingle. Las agarraderas pueden ayudarlo a estar más estable al inclinarse.
- Lavarse las nalgas en un asiento de inodoro elevado a veces es más fácil.

Reducción del funcionamiento de las manos (lesión a nivel de C7-T1)

Las personas con debilidad en las manos a veces pueden bañarse solas con ayuda de dispositivos especiales. Según su equilibrio al sentarse y la fuerza de los brazos, un banco para bañera podría ser adecuado para usted. Algunas personas necesitan una ducha en la que se puede acceder con la silla. Agregar agarres antideslizantes a un duchador manual y a los contenedores de jabón puede ser útil.

Funcionamiento pobre o inexistente de la mano (lesión a nivel de C1-C6)

Las personas a las que no les funcionan las manos a menudo necesitan ayuda para bañarse. Esto usualmente requiere una silla inodoro para ingreso a ducha y una ducha con fácil acceso. Las sillas inodoro con la opción de inclinación pueden ayudar a mantener la presión arterial bajo control al bañarse. Según la fuerza de sus brazos, podría lavarse algunas partes de su cuerpo usted mismo. Para ello, es posible que necesite dispositivos especiales. Otros dispositivos útiles son:

- Dispensadores de jabón para pared
- Canillas con palanca
- Agarre adaptable de duchador manual
- Manopla de baño

Para obtener más información sobre el nivel de la lesión, consulte el manual de Spinal Cord Essentials [Lesión Medular](#).

Contacte a su Terapeuta Ocupacional para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sd4-2015-12-09