



Seguridad en el baño para los adultos

Los adultos mayores y las personas con problemas médicos están en riesgo de sufrir una caída o tropiezo. Esto puede terminar en huesos rotos o lesiones más graves. El baño es un lugar de la casa en donde ocurren caídas a menudo. Hacer cambios en el baño ayuda a disminuir su riesgo de caídas.

Consideraciones en el hogar

Estar seguro en el baño es importante para las personas con dolor en las articulaciones, debilidad muscular o discapacidad física. Si usted tiene cualquiera de estos problemas, necesitará tomar precauciones en su baño. Elimine todos los revestimientos del piso y cualquier cosa que bloquee la entrada.

La bañera o la ducha

Para protegerse cuando tome un baño o una ducha:

- Coloque esteras de succión antideslizantes o de caucho o silicona en el fondo de la tina para evitar caídas.
- Utilice una estera de baño antideslizante por fuera de la tina para pararse firmemente.
- Si no tiene una, instale una llave monomando en su grifo para mezclar el agua caliente y la fría.
- Gradúe la temperatura en su calentador de agua a 49°C para prevenir quemaduras.
- Siéntese en un asiento o en un banco cuando tome una ducha.
- Mantenga seco el piso fuera de la tina o de la ducha.

Retretes (inodoros)

Orine siempre sentado y no se levante de golpe después de orinar.

Elevar la altura del asiento del retrete o inodoro puede ayudar a prevenir caídas. Esto se puede hacer agregando un asiento de inodoro levantado. También se puede utilizar una silla retrete en lugar de un inodoro.

Considere la opción de un asiento especial denominado bidé portátil. Este le ayuda a limpiar los glúteos sin usar las manos. Este rocía agua tibia para limpiar y luego aire caliente para secar.

Barras de seguridad para el baño y el retrete o inodoro

Es posible que necesite tener barras de seguridad en su baño. Las barras para agarrarse deben asegurarse en forma vertical u horizontal a la pared, no diagonalmente.

No use los toalleros como barras para agarrarse. Pueden no aguantar su peso.

Usted necesitará dos barras de seguridad: una para ayudarle a entrar y salir de la tina, y otra para ayudarle a incorporarse desde una posición sentada.

Cuando llamar al médico

Si no está seguro de qué cambios debe hacer en su baño, pídale a su médico que lo derive a un terapeuta ocupacional. El terapeuta ocupacional puede visitar su baño y darle algunas recomendaciones de seguridad