



## Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

# Ayuda con el Aseo Personal Diario

Su ser querido, después de haber sufrido un derrame cerebral, puede necesitar ayuda para completar las tareas de aseo cuidado personal. Éstas incluyen bañarse, vestirse, lavarse los dientes y hacer sus necesidades.

### Lo que debe saber

Puede ser difícil para su ser querido aceptar su ayuda. La vergüenza que pueda sentir en esta situación es una emoción normal. Escuche con atención cuando su ser querido exprese cómo se siente. Brinde apoyo y comprensión. Permítale que haga todo lo que pueda por sí mismo. Sin embargo, manténgase cerca por si necesita ayuda.

### Consejos útiles

#### Bañarse

- Trate de que su ser querido se bañe o se duche en el momento del día en que tenga más energía.
- Tenga preparado de antemano todo lo necesario. Si su ser querido no mantiene bien el equilibrio, no lo deje solo en el baño o la ducha en ningún momento.
- Siempre pruebe la temperatura del agua antes de que su ser querido se duche. Asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente ni demasiado fría.
- Permita que su ser querido haga todo lo que pueda por sí mismo. Déjele lavarse las partes del cuerpo que alcance.
- Use aparatos de ayuda para hacer más fácil y seguro el proceso de bañarse. Éstos pueden incluir banqueta de ducha, alfombras de baño antideslizantes y barras de apoyo.

## **Lo que debe hacer si su ser querido está en la cama**

Si su ser querido debe permanecer en cama, puede “bañarlo” en ella. El baño en cama será más fácil si se realiza por partes.

- Empiece por tapar su cuerpo con toallas.
- Lave su cuerpo por partes, quitando sólo una toalla a la vez.
- Vuelva a tapar la zona lavada una vez que esté seca. Así preservará la intimidad de su ser querido y evitará que le dé frío.

## **Vestirse**

- Algunos accesorios, como los sube cremalleras, pueden ayudar a su ser querido a vestirse solo. Los cierres de “Velcro®\*” pueden sustituir a los botones, cremalleras y cordones de zapato.
- La ropa amplia y suelta es la más recomendable. Es más difícil ponerse ropa ajustada. Los pantalones o las faldas con cinturilla de elástico también facilitan vestirse y desvestirse.
- La ropa debe abrocharse por delante. Evite las prendas que se ponen por la cabeza.
- Es importante que su ser querido esté sentado mientras se viste. Al vestirse, debe ponerse primero la prenda en el brazo o la pierna afectada. Al desvestirse, debe quitarse la prenda del brazo o la pierna afectada al final.
- Los zapatos deben tener suela antideslizante y mantener los pies sujetos. Es recomendable que tengan cierres de “Velcro®\*.”

## **Afeitarse y peinarse**

- Para afeitarse, es más seguro usar una máquina eléctrica. Así se reduce el riesgo de que se corte.
- Los peines y cepillos con mango largo facilitan su uso.

## **Hacer las necesidades**

- Asegúrese de que el pasillo que va al baño esté bien iluminado.
- Si es necesario, deje una silla con orinal o un orinal independiente junto a la cama durante la noche. Guarde éste en el ropero durante el día para evitar que su ser querido sienta vergüenza.
- Los pañales para adultos sólo se deben usar como última opción.

## **Cuidado de la boca**

- Ayude a su ser querido a que se cepille los dientes dos veces al día.
- Recuérdele que debe cepillarse también la lengua. Ésta está cubierta de bacterias que pueden dar lugar a problemas dentales.
- Observe el color de las encías de su ser querido y el estado de sus dientes. Consulte con un dentista si tiene alguna preocupación al respecto.

## **Cuidado de la piel**

- Evite jabones perfumados. Usualmente, las sustancias químicas en estos productos irritan la piel. Estos también pueden ocasionar piquiña e irritación de la piel. Asegúrese de que su ser querido se enjuague completamente la piel con agua limpia después de lavarse.
- Evite detergentes y suavizantes perfumados para la ropa. Ellos también pueden irritar la piel. Es mejor usar productos sin colorantes.
- Después de bañarse su ser querido debe usar una loción para hidratar la piel. No son aconsejables las lociones perfumadas o con alcohol. Para evitar que la piel se reseque, debe usar lociones ricas en aceites minerales, como Aquaphor™.
- Examine regularmente la piel de su ser querido para ver si tiene irritaciones o lesiones. Un buen momento para hacerlo es durante la tarea de bañarse. Hable con los profesionales de salud si tiene alguna preocupación sobre su ser querido.

## **Las úlceras de presión**

Cuando una persona permanece en cama o en silla de ruedas, aumenta el riesgo de úlceras de presión. Estas lesiones se desarrollan cuando partes del cuerpo quedan “presionadas,” recibiendo entonces menos flujo de sangre. Esto puede ocurrir al estar demasiado tiempo acostado o sentado. Las zonas donde estas lesiones se presentan con más frecuencia son las de los huesos. Éstas incluyen los talones, los codos, las caderas y el cóccix, o rabadilla.

### **¿Cómo prevenir las úlceras de presión?**

- Cambie la posición de su ser querido por lo menos cada dos horas. Para moverlo, use una sábana adicional, o de “movimiento”. Así evitará que su piel roce contra las sábanas.
- Cambie las sábanas diariamente o más a menudo para mantener a su ser querido limpio y seco. La piel expuesta a orina o sudor tiene más posibilidades de desarrollar una lesión.
- Mantenga las sábanas sin arrugas o pliegues. Así podrán producir úlceras de presión por el roce de la piel.

- Coloque almohadas o colchones entre las rodillas de su ser querido y debajo de sus codos y tobillos.
- Si es posible, trate de que su ser querido se levante y camine. Esto aumentará el flujo de sangre y disminuirá el riesgo de aparición de úlceras de presión.

## Recuerde

- Brinde apoyo a su ser querido y escúchelo con atención. Él puede sentir vergüenza al tener que aceptar ayuda.
- Deje que su ser querido haga todo lo que pueda por sí mismo.
- Use aparatos de ayuda y accesorios para hacer más fáciles y seguros el aseo personal.

## Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

**Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces:** La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

### **American Geriatrics Society Foundation for Health in Aging (Fundación para el Envejecimiento Saludable, Sociedad Americana de Geriatría)**

Web: <http://www.healthinaging.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-563-4916

ElderCare at Home (Atención a las Personas Mayores en Casa) es una guía detallada sobre la atención a una persona mayor en el hogar. Esta guía se puede obtener sin costo alguno en la página de Internet de The American Geriatrics Society Foundation for Health in Aging (Fundación para el Envejecimiento Saludable, Sociedad Americana de Geriatría).

[http://www.healthinaging.org/public\\_education/eldercare](http://www.healthinaging.org/public_education/eldercare) (en inglés)

## **Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores)**

Web: <http://www.eldercare.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-677-1116

Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores) puede encontrar en la zona donde vive su ser querido, recursos relacionados con sus necesidades de cuidados personales. Entre los recursos están los servicios de salud en el hogar y los auxiliares de enfermería.

## **National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud)**

Web: <http://www.health.nih.gov> (en inglés)

<http://salud.nih.gov/> (en español)

Teléfono: 1-301-496-4000

National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud) cuenta con una guía para los cuidadores sobre los cuidados dentales.

<http://www.nidcr.nih.gov/Espanol> (en español)

## **Strength for Caring (Apoyo para los Cuidadores)**

Web: <http://www.strengthforcaring.com> (en inglés)

Teléfono: 1-866-466-3458

Strength for Caring (Apoyo para los Cuidadores) ofrece consejos sobre cómo bañar a su ser querido.

<http://www.strengthforcaring.com/daily-care/daily-care-bathing-and-skincare/> (en inglés)

---

**Referencias:** Houts, P.S. (Ed.). (2004). *ElderCare At Home*. (2nd Ed.). New York, NY: The AGS Foundation for Health in Aging; *Hope for Stroke: The Recovery Guide*, National Stroke Association, <http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=HOPE>; Caring Connections. (n.d.). Obtenido el 26 de septiembre de 2008 de <http://www.caringinfo.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3323>; *Caregiver Support* (n.d.). Obtenido el 26 de septiembre de 2008 de Sage Products Inc. Web site; <http://www.shopsageproducts.com/caregiver-support/>; Caregiver Guide: Tips for Caregivers of People with Alzheimer's disease. (2007). Obtenido el 26 de septiembre de 2008 de National Institute on Aging, <http://www.nia.nih.gov>.

---

Estos materiales fueron creados para el proyecto:  
**Web-Based Informational Materials for  
Caregivers of Veterans Post-Stroke**  
(Materiales Informativos Basados en Internet  
para Cuidadores de Veteranos Afectados  
por un Derrame Cerebral)



Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

---

