



Principios y fundamentos del baño asistido



Después de ver la anatomía y fisiología de la piel y de los anexos cutáneos, vamos a abordar las actividades diarias, relacionadas con este sistema. Razón por la cual, en el presente recurso se iniciará la temática del baño asistido, mismo que se lleva a cabo en las personas que tienen cierto nivel de independencia y movilidad.

Beneficios

El baño constituye una de las actividades básicas de la vida diaria de la PAM.

La persona asistente debe esforzarse para que esta actividad resulte lo más placentera posible para la persona.

Siempre debe respetar la autonomía de la persona, permitiéndole colaborar en todo lo que sea posible.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Se deben respetar los principios asépticos, para evitar contaminaciones cruzadas.

De igual manera, la persona asistente debe prevenir los diferentes riesgos que pueden ocurrir durante la actividad del baño.

El baño tiene principalmente los siguientes objetivos:

- Eliminar suciedad y bacterias de la piel, cabello, uñas.
- Eliminar sustancias de desecho como la transpiración.
- Estimular y mejorar la circulación sanguínea.
- Relajar la tensión de los músculos y articulaciones, así como, ejercitarlos.
- Observar la piel en busca de signos de alteraciones en el sistema tegumentario.
- Favorecer la sensación de limpieza, frescura, comodidad y bienestar.



Antes de asistir a la PAM en el baño, se recomienda:

- Tomar los signos vitales de la PAM: debe estar dentro de los parámetros normales (temperatura, pulso, presión arterial y respiración).
- Al menos tener 1 hora de reposo después de la alimentación, antes del baño.
- Evitar realizar el proceso cuando la PAM tiene síntomas de hipoglicemia (disminución del azúcar en la sangre).
- El tiempo de duración deberá ser de 10 min aproximadamente.
- La temperatura del agua debe ser tibia 39 o 40 grados.
- En todo momento deben de tomarse en cuenta las precauciones necesarias para prevención de accidentes como caídas.
- Contar en la ducha con: alfombras antideslizantes dentro y fuera de ella, barandas de seguridad para que la PAM pueda sujetarse, silla para baño, donde se pueda sentar sin riesgo, así como, cama con barandas.
- Siempre ofrecer o suministrar agua a la PAM después del baño, para prevenir deshidratación.





Cuidados de la piel

Entre los cuidados esenciales de la piel de un adulto mayor se encuentran:

- Aplicación de filtro solar en crema con un factor de protección mayor o igual a 50, cuando la PAM se vaya a exponer al sol y complementar con gorra, sombrero y ropa que cubra las zonas como los brazos y el cuello. Si la exposición al sol va a ser prolongada (lo cual, no se recomienda) el filtro solar se debe aplicar cada 2 horas.
- La piel se debe humectar de preferencia 3 veces al día con cremas espesas, que ofrezcan mayor protección, así como, usar ropa fresca - no ajustada-, según el clima y que idealmente sea de algodón.
- A la hora del baño diario, se aconseja durar diez minutos máximo, y que la temperatura del agua sea tibia.
- Se recomienda el uso de jabones suaves, sin olor y neutros. Este se debe pasar de forma suave, sin utilizar esponjas duras, estas puedan lesionar la piel. Estas sugerencias buscan retirar la menor cantidad posible de grasa de la piel (manto hidrolipídico).
- Secar la piel con suavidad, presionando dócilmente y evitando frotar.
- Hidratar a la PAM (tomar líquidos de preferencia agua) tres veces al día, de manera adicional a los cinco tiempos de alimentación ya establecidos.
- Estimular la circulación, a través de masajes suaves.
- Tomar el sol por 15 minutos, a las 9:00 a.m., al menos de día de por medio, para favorecer la absorción de vitamina D.
- Revisar la piel periódicamente en busca de alteraciones recientes o cambios en las lesiones existentes.



- Observar en los lunares: cambios de tamaño o color.
- Valorar en caso de que aparezcan zonas enrojecidas en los pliegues de la piel, se debe consultar para descartar que no sea por una infección por hongos.
- Cualquier lesión que crezca o herida que no cicatrice debe ser motivo de consulta.
- El prurito (picazón) sin causa precisa es más frecuente en los adultos mayores, pero antes deben descartarse causas como: la diabetes, la enfermedad hepática (del hígado), alergias, piel seca, efecto de medicamentos, etc.



Promoción de la autonomía

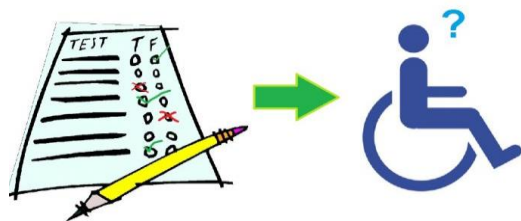
En caso de ejecutar el baño en la ducha, de manera asistida, se deben de tomar en cuantos varios aspectos:

1. La capacidad o limitación de la PAM para ayudar. Es decir, la persona asistente, debe valorar y determinar qué actividades podría realizar por sí misma.
2. Determinar los requerimientos y necesidades de la PAM considerando hábitos y preferencias.
3. Acatar las recomendaciones e indicaciones del equipo interdisciplinario de salud a cargo de la PAM.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Para lo anterior, se aconseja implementar la escala de Barthel, la cual determina, el nivel de independencia o dependencia de la persona adulta mayor. Misma que se muestra a continuación:



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Escala de Barthel:

Instrucciones: seleccione el puntaje que corresponde, según el nivel de dependencia, independencia, características de la PAM a la que está.

MICCIÓN		
10	Continente	Es capaz de controlar micción día y noche. Es capaz de cuidar la sonda y cambiar la bolsa de orina
5	Incontinencia ocasional	Tiene incontinencia ocasional o no le da tiempo a llegar al baño o necesita ayuda ocasional para cuidar la sonda uretral.
0	Incontinente	
RETRETE		
10	Independiente	Es capaz de bajarse y subirse la ropa, de no mancharla, sentarse y levantarse de la taza, de usar papel higiénico. Si lo requiere puede apoyarse sobre una barra. Si requiere cuña, debe ser capaz de colocarla, vaciarla y limpiarla.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda para guardar el equilibrio, en el manejo de la ropa o en la utilización del papel higiénico.
0	Dependiente	
TRASLADARSE desde la cama al sillón o a la silla de ruedas		
15	Independiente	Es capaz de realizar con seguridad, el traslado del sillón a la cama, tanto con andador o silla de ruedas –levantando reposapiés, cerrando la silla-, conseguir sentarse o tumbarse en la cama, e igualmente volver de la cama al sillón.
10	Minima ayuda	Necesita ayuda mínima para algún paso de esta actividad o ser supervisado física o verbalmente en los distintos pasos
5	Gran ayuda	Necesita gran ayuda para levantarse de la cama o para trasladarse al sillón. Puede permanecer sentado sin ayuda.
0	Dependiente	
DEAMBULAR		
15	Independiente	Puede caminar 45 metros sin ayuda o supervisión, espontáneamente o con muletas (no andador). Si utiliza prótesis es capaz de ponérsela y quitársela solo.
10	Necesita ayuda	Necesita ayuda o supervisión para caminar 45 metros. Deambula con andador.
5	En silla de ruedas	Puede empujar la silla 45 metros y manejarla con soltura (doblar esquinas, girar, maniobrarla por la casa, etc.)
0	Dependiente	Camina menos de 45 metros. Si utiliza silla de ruedas debe ser empujada por otra persona.
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS		
10	Independiente	Es capaz de subir y bajar un piso sin ayuda ni supervisión. Puede usar bastones o muletas o apoyarse en la barandilla.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda física o verbal.
0	Dependiente	

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



ALIMENTACIÓN		
10	Independiente	Come solo en un tiempo razonable. Es capaz de poder utilizar cubiertos si lo necesita, de cortar el alimento, usar sal, extender mantequilla, etc.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda para alguna de las actividades previas.
0	Dependiente	Necesita ser alimentado.
BAÑO		
5	Independiente	Es capaz de bañarse o ducharse, incluyendo salir o entrar de la bañera y secarse.
0	Dependiente	Necesita alguna ayuda.
VESTIRSE		
10	Independiente	Es capaz de ponerse, quitarse y colgar la ropa, atarse los cordones, abrocharse botones o utilizar cremalleras (o bra-guero o corsé). Se excluye la utilización de sujetador.
5	Necesita ayuda	Necesita ayuda para al menos la mitad del trabajo de estas actividades. Debe de hacerlo en un tiempo razonable.
0	Dependiente	
ARREGLARSE		
5	Independiente	Es capaz de lavarse las manos y cara, peinarse, maquillar-se, limpiarse los dientes y afeitarse.
0	Dependiente	Necesita alguna ayuda.
DEPOSICIONES		
10	Continente	Es capaz de controlar deposiciones. Es capaz de colocarse un supositorio o un enema
5	Incontinencia ocasional	Tiene incontinencia ocasional o requiere ayuda para suposi-torio o enema.
0	Incontinente	

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



La valoración consiste en anotar un puntaje a cada uno de los rubros relacionados con las actividades de la vida diaria de la PAM. Si el resultado es menor a 20 puntos, la persona es totalmente dependiente, un puntaje entre 20 y 35 puntos indica una dependencia grave, 40 a 55 puntos dependencia moderada, puntaje mayor o igual a 60, la persona es poco dependiente y si obtiene un puntaje de 100 es totalmente independiente.

Consideraciones para el respeto de la dignidad, gustos y preferencias de la PAM

El baño en ducha o asistido se realiza cuando la condición de la PAM así lo permite, generalmente, la persona lo realiza de forma autónoma, con el acompañamiento de la persona asistente.

En caso de que requiera mayor nivel de asistencia, se deben implementar las siguientes acciones:

- Trasladar a la PAM en silla de ruedas al baño, se debe llevar con la ropa puesta y retirarla en la ducha.
- Si se moviliza a la PAM sin ropa, se debe cubrir con una sábana, cobija o paño, para respetar su dignidad.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

- Se recomienda realizar el traslado en silla de ruedas, porque la silla de baño con ruedas no es apta para llevar personas por largos trayectos, únicamente, se -utiliza en la ducha.

[Fuente](#)



- Cerrar las puertas del baño o bien utilizar biombos para el resguardo de su privacidad.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

- Consultar como le gusta el baño:
 - Temperatura del agua.
 - Bañarse sentado o de pie.
 - Uso de manguera, ducha o palangana.

La observación y las recomendaciones de la persona asistente son fundamentales para ejecutar el procedimiento del baño. Por ejemplo, la sensibilidad en las personas que padecen diabetes se puede ver afectada por el daño a los nervios, por lo que se debe tomar en cuenta, en caso de que el agua esté caliente y que la PAM indique que no lo sienta así. De igual manera, en el caso de que las PAM sufran hipotensión, hipoglucemias o lipotimias es mejor que se bañe en silla.



Principios asépticos

Es importante su aplicación para la prevención de enfermedades infecciosas o contaminación cruzada, durante la asistencia en el baño asistido, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Los artículos son de uso personal: en especial las esponjas, cepillo de dientes, peine, paño, entre otros.
- Cuando se asiste a la persona en el baño generalmente se utilizan paños pequeños para aplicar el jabón, la recomendación es utilizar la cantidad que sean necesarios, por ejemplo: uno para la cara, otro para el cuello, tórax, abdomen, espalda, otro para extremidades superiores e inferiores y otro para la región genital y el ano. El paño se debe descartar o cambiar en caso de que se llene de secreciones como heces o sangre.
- El procedimiento debe llevarse a cabo de manera cefalocaudal, es decir de la cabeza hacia los pies, dejando como últimas zonas por lavar, genitales y ano.
- Se debe evitar devolverse, por ejemplo, si se lava la región anal y se quiere volver a lavar el brazo, se debe cambiar la esponja, o paño que se esté utilizando.
- Durante el baño se generan residuos bioinfecciosos como es el caso de los pañales, gasa que cubren heridas, entre otros, estos deben descartarse en bolsa roja, con el etiquetado correspondiente.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

[Fuente](#)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under CC BY-SA



Prevención del riesgo

Durante el baño asistido existe un alto riesgo de caídas de las PAM, por ello, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- El piso del baño debe ser antideslizante: O bien colocar bandas antideslizantes o alfombras en el suelo, para evitar las caídas.
- Colocar barras de sujeción en la ducha para mayor seguridad de las PAM.
- Utilizar ayudas técnicas como la silla de baño, para las personas que sufran de presión baja, desmayos frecuentes, etc.
- Acompañar a la PAM en todo momento: ya sea que la PAM sea independiente o no, es importante estar pendiente de ellos en todo momento, sin dejarlo desatendido, para esto se deben preparar y llevar todos los materiales que se requieren para el baño asistido.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

- Se debe verificar que el área de entrada y salida este despejada para la movilización y sin derrames de líquidos que puedan causar resbalones o caídas, tanto a la PAM como, a la persona asistente.
- Evitar que la PAM ponga seguro en la puerta del baño, ante un accidente o caída, no se podría brindar ayuda.
- Permanecer con la PAM, aunque esté realizando el baño por sí solo, dar privacidad y permanecer cerca, en caso de que requiera ayuda.



Materiales

Es importante tenerlo listo y cerciorase de que no hace falta nada, porque se debe de permanecer en todo momento con la PAM. Son los siguientes:

- Paño para secar.
- Paños pequeños para lavar o esponja.
- Jabón neutro.
- Shampoo.
- Ayudas técnicas requeridas: silla de ruedas, silla de baño.
- Ropa de la PAM.
- Calzado de la PAM.
- Pañal.
- Crema para aplicar en región anal.
- Artículos personales: crema, desodorante, cepillo, colonia.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



El baño es fundamental para el bienestar de la PAM, permite eliminar microorganismos y refrescar a la persona, lo que hace que se sienta bien; además, es un ejercicio y tiene beneficios para todos los sistemas tanto: óseo, muscular, para la piel, circulatorio, respiratorio, como, nervioso entre otros.

El baño en la ducha es la mejor opción, sin embargo, se realiza en las personas que no tiene problemas para la movilización. En caso de que la PAM lo requiera se pueden utilizar ayudas técnicas como la silla de baño y las barras de sujeción o bien, la persona puede permanecer de pie.

Es importante que la persona asistente esté siempre atenta y pendiente en caso de que la PAM requiera de cualquier tipo de asistencia, además, debe tener presente lo siguiente:

- Preparar todos los materiales incluyendo ropa y artículos de cuidado personal.
- Tomar en cuenta las enfermedades de la PAM: por ejemplo, si es una persona diabética puede tener alteración en la sensibilidad. por ello, debe tener cuidado con la temperatura del agua.
- Implementar medidas de seguridad: Uso de alfombra antideslizante, barras de sujeción e iluminación.
- Evitar entradas de aire: Cerrar ventanas.
- Respetar los gustos y preferencias.
- Respeto a la integridad de la PAM (no dejar desnudo).
- Aplicar medidas de asepsia: Lavado de manos, uso de EPP, gestión de residuos, uso personal y exclusivo de esponjas, cepillos, paños.

El baño es un momento en el cual se valora la piel de la persona, buscando áreas enrojecidas, zonas de presión o presencia de micosis (hongos) mismas que deben reportarse.