



## GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

# Higiene

La higiene de las personas, sea cual sea su nivel de autonomía, cumple diversas funciones como eliminar las secreciones y excreciones del cuerpo y con ello los microorganismos que pueden producir infecciones. Por otra parte, con la higiene se fomenta el descanso, produciendo relax y tranquilidad, además de mejorar el aspecto físico y acondicionar la piel.

Si la persona con demencia puede tomar un baño o una ducha siga estos consejos:

- Procure respetar sus costumbres anteriores a la hora del baño o el aseo.
- Prepare todo lo necesario para el aseo colocándolo en un sitio visible, siempre el mismo y de la misma manera.
- Disponga la ropa que se vaya a poner cuando finalice el aseo.
- Dígale que es la hora de bañarse o ducharse.
- Anímele a desvestirse indicándole como debe hacerlo con palabras o con una demostración. Si no puede hacerlo, ayúdele.
- Ayúdele a entrar y salir de la bañera o la ducha. Si tiene asiento, anímele a sentarse.
- Deje que la persona se jabone, ayudándole en aquellas partes donde no alcance.
- Cuidado con la temperatura del agua.
- Indíquele que debe secarse y ayúdele si no es capaz de hacerlo.
- Ayúdele a vestirse dándole las prendas una a una.

Si la persona ya no puede realizar el aseo por sí misma, la cuidadora o el cuidador realizarán la higiene de la persona dependiente en varios momentos a lo largo del día. Al principio de la mañana realice un aseo de todo el cuerpo, a las horas de las comidas será suficiente con un lavado de las manos y la boca, también por la noche antes de acostarse.

Utilice aparatos técnicos específicos para facilitar el aseo y prevenir los accidentes como una silla para la ducha, asideros en la pared, sustituir la bañera por un plato de ducha, etc.

Aún en los casos en que la persona tenga dificultades para comunicarse y no pueda responder o esté encamado/a, usted le comunicará siempre en todo momento lo que va a hacer.