

# Uso del baño



## ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener poco control de sus funciones corporales
- estar tomando medicamentos que los hacen orinar mucho
- olvidar para qué sirven el baño y el inodoro
- sentirse avergonzados de pedir ayuda
- no encontrar el baño a tiempo
- no poder quitarse la ropa a tiempo



**844.HELP.ALZ**  
**AlzheimersLA.org**

© 2018 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



[dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative](http://dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative)

Personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener accidentes cuando necesitan ir al baño.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### DARSE TIEMPO SUFICIENTE Y MANTENERSE POSITIVO

- de tiempo adicional...sea paciente...no apresure
- mantenga la calma y la voz suave
- de instrucciones sencillas de un solo paso.... "Caminemos por acá, bien, ahora entremos aquí."
- considere que la persona puede sentirse avergonzado al tener que quitarse la ropa delante de usted o de una persona del sexo opuesto

### TRATE DE FACILITAR LAS COSAS

- utilice ropa que sea fácil de poner y de quitar: como pantalones con cintura elástica o velcro en lugar de botones
- siente a la persona cerca del baño para que no tenga que caminar muy lejos
- mantenga una luz prendida en el baño para que se pueda ver cuando sea necesario
- use un asiento de inodoro de color brillante para poder distinguirlo con facilidad
- instale un asiento de inodoro elevado con barras de seguridad para sujetarse; algunas personas tienen la sensación de caerse cuando se sientan en un inodoro bajo
- saque o cubra cualquier cosa que se pueda confundir con un inodoro, como el bote de basura, por ejemplo

### MANTENGA UN HORARIO

- establezca un horario regular para ir al baño: al despertarse, antes y después de cada comida, y justo antes de acostarse a dormir
- limite el consumo de agua y otras bebidas antes de dormir

### LOS ACCIDENTES SUCEDEN

- sea comprensible cuando pasen accidentes
- mantenga la calma y consuele a la persona si se altera
- tenga suministros listos, tales como: ropa y toallas húmedas
- si la persona tiene accidentes súbitos o con mayor frecuencia, hable con el doctor sobre las posibles causas - por ejemplo, un medicamento nuevo o una infección