

1. Acceso a la bañera

Lamentablemente, es fácil que las personas mayores se caigan en el baño. Los suelos resbaladizos y llenos de agua, las alfombras de baño o las bañeras antiguas pueden ser una auténtica prueba de obstáculos para nuestros mayores.

Solución

- Algo muy sencillo que podemos hacer es **quitar alfombras** y plantear que tanto el suelo del baño como el de la ducha/bañera sean **superficies antideslizantes**. Existen diversos productos en el mercado para ello.
- Si vamos a realizar un cambio de bañera por ducha o de suelos, la solución ideal es que sea el **mismo suelo para todo el baño** (inclusive el de la ducha), sin cambio de rasante ni color y por supuesto antideslizante. Cualquier modificación en el **color** para un mayor contraste con problemas de visión, puede entenderse como un paso que tiene que dar, lo que podría hacer que tropiece.
- Si las baldosas del baño son muy **brillantes**, pueden dar la apariencia de estar mojadas, algo que puede generarles **confusión**, hacerles tambalearse y caerse.
- Y si no se puede o no se quiere hacer reformas, hay una gran variedad de soluciones para las bañeras que facilitan el acceso a las mismas; desde **tablas** para ayudar a acceder al baño, a **sillas giratorias** para facilitarles el baño. Estos asientos, además, reducen el riesgo de caída.

2. Abrir y cerrar los grifos

Existe un miedo compartido entre los mayores que es el **dejar grifos abiertos y causar una inundación**. Las inundaciones provocan resbalones y caídas y pueden causar también daños costosos.

Solución

- Elige **duchas que se apaguen automáticamente** después de un cierto tiempo.
- Puedes optar por **tapones a prueba de inundaciones** para baños y lavabos: se abren cuando se alcanza cierta presión, lo que permite que el agua se drene hasta que se reduzca la presión, momento en el que se cerrarán nuevamente.

Otras veces, el problema con los grifos está en que no se llega con facilidad a abrirlos y a cerrarlos.

- Escoge **mono mandos con mango largo o adaptadores para mando giratorio**. Se adaptan a la grifería de nuestro baño sin necesidad de realizar una reforma.

3. Graduar la temperatura del agua

Muchas personas mayores, y en especial, aquellas con demencia no se dan cuenta cuando el agua se calienta demasiado rápido, tienen problemas de sensibilidad relacionados con la temperatura o les resulta difícil comprender los modernos controles de temperatura de algunos baños actuales.

Del mismo modo, si intentan agarrarse a un toallero con calefactor buscando un punto de apoyo en una ducha resbaladiza, corren el riesgo de sufrir una quemadura de lo más desagradable. Los puntos de apoyo serán siempre asideros o barras, pudiéndose poner atornilladas o con ventosas.

Solución: Grifos con termostato

- Elige una **ducha termostática**, es decir, que tenga un grifo con termostato con el que controlar la temperatura de agua. Si además pudiese ser uno con botones simples y fáciles de presionar, habrás dado con la ducha perfecta para tu persona mayor.
- Es preferible decantarse por los **radiadores de baja temperatura superficial (LST)**.
- Intenta no dejar **ninguna tubería expuesta** que puedan calentarse y convertirse en un punto peligroso de nuestro baño.

4. Graduar la intensidad del agua

Evita el uso de duchas que proporcionan un gran flujo de agua, ya que al igual que con la temperatura, muchos ancianos tienen problemas para graduar la intensidad del agua.

Solución

Los **mono mandos con pulsador** son una buena solución para este problema ya que con el pulsador se puede controlar de manera sencilla el caudal del agua.

5. Incorporarse del inodoro

Este puede ser un problema particularmente angustiante para cualquier persona mayor que teme perder su independencia. Además de lidiar con cuestiones prácticas relacionadas con la dificultad para levantarse o sentarse, la edad también puede afectar a la visión, dificultando ver el asiento o el papel higiénico si los colores no tienen suficiente contraste.

Un complicado mecanismo de descarga o cisterna que se oculta a la vista también puede causar confusión.

Solución

- Instalar un **asiento de inodoro elevado o alza** implicará que no tendrá que sentarse tan lejos y facilitará la flexión e incorporación. Es una buena idea usar un asiento que sea de un **color diferente** a la taza y a la cisterna para que el usuario pueda ubicarlo fácilmente. Esto también se aplica al papel y al soporte del rollo de papel higiénico, para que no se mezcle con el color de la pared del baño.
- Instala **asideros o barras**, bien fijas o abatibles según las posibilidades, al lado del inodoro para ayudarlos a subir o bajar.

6. Manipular objetos del baño

Para algunas personas mayores les resulta algo complicado manipular objetos. Si a eso le añadimos la dificultad de que hay objetos de nuestros baños que terminan mojados y resbaladizos tras su uso, alcanzar el champú puede convertirse en una tarea imposible y frustrante para ellos.

Solución

- Los **dispensadores de jabón o pasta de dientes automáticos** evitan a la persona mayor tener que manipular botes o extraer el producto del interior ejerciendo fuerza.
- Las **esponjas con mango largo** son más fáciles de agarrar que las escurridizas esponjas o pastillas de jabón tradicionales. Además, ese mango largo permite el lavado independiente de los ancianos ya que facilita llegar a todas las partes del cuerpo sin ayuda extra.

A modo de consejo añadido, te recomendamos que te asegures de que el baño está bien iluminado y de que el interruptor de la luz es claro y de fácil acceso. De lo contrario, investiga si se pueden instalar luces automáticas o luces nocturnas que permanezcan encendidas, son especialmente útiles para ir al baño en la mitad de la noche.