

Bañarse y Ducharse

Bañarse y ducharse puede ser difícil para algunos individuos con síndrome de Down por muchas razones. A continuación se muestran algunas adaptaciones y equipos para promover la seguridad e independencia.

Consejos para Bañarse y Ducharse (tomado de Advocate Medical Group-Adult Down syndrome Center [Bathing and Showering Tips | Adult Down Syndrome Center](#))

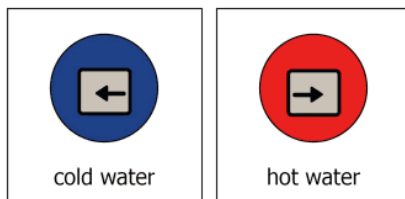
Bañarse y ducharse puede ser difícil para algunos individuos con síndrome de Down por muchas razones.

- No desea bañarse
- Demasiados pasos para recordar
- No se lava completamente
- Se queda en la ducha sin lavarse
- Necesita ayuda con las botellas de los jabones
- No se aplica el champú ni se enjuaga correctamente
- No desea agua ni jabón en la cara
- Dificultad para controlar la temperatura del agua
- Dificultad para entrar y salir de la bañera
- No puede sostenerse de pie por mucho tiempo

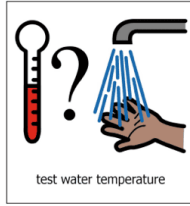
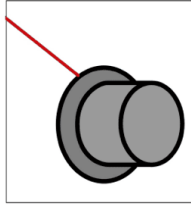
Algunas adaptaciones y equipos para promover la seguridad e independencia para bañarse son:



Una esponja de mango largo o un paño con mango pueden ayudar a las personas a limpiar todas las áreas del cuerpo de forma independiente, incluidas aquellas que son difíciles de alcanzar o que no se ven.



Colocar etiquetas **laminadas de "caliente" y "fría"** dentro de su ducha puede permitirle al individuo ajustar la temperatura del agua con facilidad y mayor seguridad.

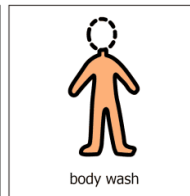


Se puede usar **esmalte o cinta** adhesiva para indicar hacia dónde girar el pomo de la ducha para alcanzar una temperatura ideal.



Use **una ducha con luces** que cambia de color según la temperatura del agua.

(Imagen de [Amazon](#))



Etiquetar las botellas es útil para quienes no saben leer o no pueden distinguir la diferencia al ducharse o bañarse.



El uso de **un jabón 3 en 1** elimina la necesidad para el individuo de distinguir entre champú, acondicionador y jabón para el cuerpo. También reduce los pasos mientras se ducha o se baña. Considere el champú **sin lágrimas** (por ejemplo, el de Johnson).



Los dispensadores son una opción para las personas con menor fortaleza en las extremidades superiores y eliminan la necesidad de levantar y apretar botellas grandes. También pueden ayudar a manejar la cantidad de producto a usar, para personas que usan demasiado o muy poco jabón. Por ejemplo, puede decir “bombee 2 veces”.



Una silla de ducha es una opción para personas con problemas de equilibrio o dificultad para sostenerse de pie, y fomentar la seguridad al ducharse.



Un **banco para entrar en la tina** es una opción para quienes carecen de flexibilidad y equilibrio para entrar en la tina con seguridad.



Se pueden instalar **barras de apoyo** en la ducha para personas con poco equilibrio para lograr una mayor seguridad.



Se puede colocar **una alfombrilla antideslizante** dentro o fuera de la ducha para evitar caídas.



Un **cabezal de ducha de mano le** permite a las personas colocar el flujo de agua exactamente donde lo necesitan mientras están sentadas o de pie. Para individuos con necesidades sensoriales, un cabezal de ducha de mano hace más fácil ajustar la presión del agua. Para adultos mayores, puede ayudar para ver mejor de dónde viene el agua y hacer que la ducha sea más placentera.



Un **calentador de toallas** es beneficioso para personas con necesidades sensoriales que les desagrada sentir frío al salir de la bañera o la ducha.



Una bata puede usarse para secarse después de la ducha, para quienes no les gusta la textura o la sensación de secarse con una toalla de baño.



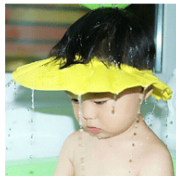
Los guantes de esponja pueden usarse para exfoliar la piel. También pueden ser usados por personas con necesidades sensoriales que no les gusta la sensación del jabón u otros productos en las manos.



Un gorro de ducha es una opción para personas con necesidades sensoriales a las que no les gusta mojarse la cabeza. Esto facilita la ducha todos los días sin lavarse el cabello todos los días.



Tener un **espejo sin niebla** en la ducha es beneficioso para las personas que carecen de atención al lavar o enjuagar partes de su cuerpo. Por ejemplo, tener un espejo puede garantizar que el champú se enjuague bien de su cabello.



Las gafas para la piscina o viseras de baño son opciones para quienes les disgusta el agua en los ojos mientras se duchan o se bañan.



Los tapones para los oídos o una diadema de neopreno son opciones para quienes tienen tubos en los oídos o para evitar que entre agua en los oídos.



Un **depurador del cuero** cabelludo puede ayudar a las personas a frotarse bien la cabeza al lavarse el cabello.



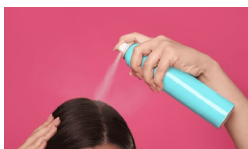
Un **temporizador** o una **lista de canciones** pueden evitar que las personas se bañen o duchen por períodos largos de tiempo o no lo suficiente.



Una **foto** o un **cuadro en el techo** enseñan a inclinar la cabeza hacia atrás y enjuagar el cabello.



Utilizar un **apoyo visual paso a paso** les permite a los individuos ser independientes y minuciosos en esta tarea, y asegura que se cumplan todos los pasos.



El **champú en seco** o las **gorras para lavar el pelo sin agua** son opciones para los días sin ducharse.

Imagen tomada de [Amazon](https://www.amazon.com)