

Preparar el baño *antes de comenzar*

Una parte importante de la seguridad ocurre antes de que la persona abra la ducha, entre a la tina o se siente en una silla de baño. Cuando el baño ya comenzó, no debería ser necesario improvisar.

ANTES: baño sin preparar



DESPUÉS: espacio preparado



Comparación visual del entorno antes y después de organizarlo.

1. Prepara una zona seca

Después del baño la persona tendrá que salir, secarse, posiblemente sentarse, vestirse y recuperar su bastón o andador. Antes de abrir el agua, decide dónde terminará esa transferencia y procura que esa zona esté seca, despejada y estable.

- Seca cualquier humedad existente.
- Retira objetos del piso.
- Deja libre el lugar donde terminará la transferencia.
- Coloca la toalla donde pueda alcanzarse sin caminar mojado.
- Si se utilizará una silla o banco, colócalo correctamente antes de comenzar.

Silla de ducha convencional colocada temporalmente en la zona seca antes de su uso. No es una silla de transferencia.

2. Reúne todo *lo necesario*

El National Institute on Aging recomienda preparar con anticipación los artículos necesarios para el baño. La idea es evitar que el cuidador tenga que alejarse o que la persona intente alcanzar algo mientras está mojada.



- Toalla.
- Jabón y champú.
- Esponja o paño.
- Ropa limpia.
- Productos de higiene.
- Silla o banco, si se utiliza.
- Ducha de mano, si existe.

Artículos preparados por la cuidadora. Su ubicación debe adaptarse al alcance de quien los utilice.

RECUERDA

Si sabes que lo vas a necesitar, déjalo preparado antes de mojar el piso.

3. Todo lo de uso frecuente *debe quedar al alcance*

Agacharse, estirarse o girar de forma brusca puede comprometer el equilibrio. Los productos deben quedar donde puedan utilizarse sin movimientos innecesarios.

4. Deja libre el recorrido

Revisa el recorrido puerta → inodoro → lavamanos → ducha → zona seca. Si la persona usa andador, comprueba que realmente pueda entrar, girar y salir con él.



5. Revisa la iluminación y el agua

Debe existir suficiente luz para distinguir piso seco y mojado, bordes, silla y barras. MedlinePlus también recomienda limitar la temperatura del calentador de agua a no más de 120 °F (49 °C) para ayudar a prevenir quemaduras.

120 °F (49 °C): ajuste máximo recomendado del calentador. No es la temperatura del agua para bañarse.

6. Comprueba equipos antes de usarlos

No descubras durante una transferencia que una silla o barra está floja. Antes del baño revisa estabilidad, patas, regatones antideslizantes, altura, mecanismos de fijación y capacidad de peso del equipo.