

AQUÍ SE REALIZA UNA GRAN CANTIDAD DE LAS ACTIVIDADES BÁSICAS COTIDIANAS:

# Expertos dan consejos sobre cómo adaptar el baño para contar con un espacio seguro que ayude a evitar caídas



La ducha debería durar entre 10 y 15 minutos, mientras que la temperatura del agua debe estar en torno a 38 grados. Se recomienda también la instalación de barras de agarre.

Un área sin riesgos es crucial para las personas mayores porque ayuda a prevenir lesiones, que son comunes en superficies mojadas. Evitar estos accidentes es fundamental para mantener la salud y la movilidad de los seniors, quienes pueden realizar ciertas adaptaciones físicas en este entorno.

SOFÍA MALUENDA

Un espacio seguro en el baño es crucial para las personas mayores porque ayuda a prevenir caídas y lesiones graves, como fracturas, que son comunes en superficies mojadas. Evitar estos accidentes es fundamental para mantener la salud y la movilidad de los mayores, ya que una lesión puede tener consecuencias significativas a largo plazo. Así lo explica Hugo González, internista y geriatra de UC Christus, quien también agrega que crear este espacio seguro no solo reduce el riesgo de lesiones graves, sino que también promueve la independencia, mejora la calidad de vida y facilita una mejor higiene y salud general.

En ese sentido, la adaptación del entorno cumple un rol clave y el baño justamente es un espacio muy importante, ya que ahí ocurre una gran cantidad de las actividades básicas de la rutina a lo largo de toda la vida. "Sin embargo, los baños tradicionalmente no están pensados para personas con movilidad reducida u otras limitaciones que pueden ocurrir en la vejez, sino que más bien pueden representar una amenaza a la seguridad", señala Jorge Browne, geriatra y profesor asistente de la U. Católica.

De hecho, caerse en el baño es tremendamente peligroso: las caídas son una causa relevante de mortalidad en personas de más de 80", agrega el especialista, quien de todas maneras recalca que las personas mayores son "totalmente distintas" unas de otras y "no existe

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

una adaptación universal para personas mayores en el baño o su entorno". La posibilidad de adaptaciones es "variada y compleja", aunque menciona las barandas y la adaptación de la tina como las modificaciones más frecuentes.

Esta última es una de las que más se repiten entre los especialistas e incluso hay un mercado para ello. Es el caso de Ducha Segura, una empresa chilena fundada por el arquitecto Javier Orellana, dedicada a desarrollar soluciones para mejorar la accesibilidad y seguridad en baños, especialmente para personas con movilidad reducida y personas mayores.

El "producto estrella" es justamente un sistema que modifica las tinas convencionales "cortando un pedazo para eliminar desniveles y así facilitar el ingreso a la ducha porque hay que elevar menos la piana, evitando riesgos de caídas. Es una opción más económica que tener que comprar un baño completo", dicen desde Ducha Segura. La idea comenzó en plena pandemia y la demanda ha ido creciendo de a poco. "Nos cotizan personas de todas las edades, ya que el servicio es transversal: los hijos que se preocupan por sus padres y las personas mayores que cada día son más autovaleantes", detallan.

Además de las adaptaciones físicas recomendadas a nivel general (ver recuadro), es importante tener cuidado con aspectos incluso más básicos, como contar con un acceso despejado para facilitar la movilidad y evitar alfombras sueltas, por

*"Los baños tradicionalmente no están pensados para personas con movilidad reducida u otras limitaciones que pueden ocurrir en la vejez".*

Jorge Browne  
 Geriatra y profesor asistente de la U. Católica.



Las tinas convencionales se pueden modificar para evitar desniveles y facilitar el acceso "cortando" una parte de la misma. Es una adaptación más fácil y económica que cambiar todo el sistema de baño.

ejemplo. Todo en línea con prevenir tropiezos y caídas.

Rubén Alvarado, geriatra de IntegraMédica, también recomienda preocuparse de que el lugar esté bien iluminado y que no sea completamente de color blanco, para que personas con déficit visual puedan distinguir el piso de las paredes y de los muebles.

### Duración y temperatura de la ducha

Aunque no solo se trata de contar con un espacio físico seguro; también hay una serie de recomendaciones y puntos a conside-

rar para el mismo acto de ducharse, por ejemplo. En ese sentido, Alvarado aconseja que la temperatura del agua sea tibia, alrededor de los 38 grados. La ducha debe durar entre 10 y 15 minutos y se debe usar un jabón que sea suave y neutro, ojalá sin perfumes. "Deben usar una esponja suave y no tienen que frotar, para evitar irritar la piel; secarse con cuidado en los pliegues de la piel para evitar la formación de hongos; y luego de la ducha, se recomienda usar una crema humectante para evitar la descamación de la piel", indica. Si la persona tiene movilidad reducida, puede permanecer en una silla diseñada para la ducha

mientras se baña. En cuanto a este tipo de pacientes (movilidad reducida), además de las recomendaciones básicas ya mencionadas, como temperatura del agua, duración de la ducha, tipo de jabón y un buen secado, Hugo González, de UC Christus, también agrega algunas consideraciones especiales, como contar con supervisión y asistencia para personas con movilidad muy reducida o problemas de equilibrio; utilizar dispositivos de elevación para transferir de la silla de ruedas a la ducha o tina de manera segura; y asegurarse de que las barras de agarre, sillas de ducha y alfombras antideslizantes estén en buen estado y firmemente instaladas.

"Implementar estas recomendaciones puede hacer que la experiencia de la ducha sea más segura y confortable para los adultos mayores, reduciendo el riesgo de accidentes y mejorando su bienestar general", afirma el especialista.

### ¿Y los baños de tina?

Tomar baños de tina puede ser

## Adaptaciones físicas recomendadas para un baño seguro

Para crear un baño seguro para adultos mayores, se recomienda hacer diversas adaptaciones físicas que minimicen los riesgos de caídas y faciliten el acceso y uso de las instalaciones. Estas son algunas de acuerdo con Hugo González, internista y geriatra de UC Christus:

- **BARRAS DE AGARRE:** Proveen puntos de apoyo firmes para entrar y salir de la ducha, o al usar el baño, ayudando a prevenir caídas.

- **ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES:** Reducen el riesgo de resbalones en superficies mojadas, proporcionando tracción adicional.

- **SILLAS O BANCOS DE DUCHA:** Permiten a las personas sentarse mientras se duchan, reduciendo el riesgo de resbalos.

- **ALZA BAÑOS EN EL WC:** Hace que sea más accesible, reduciendo la necesidad de agacharse, lo cual puede ser difícil y riesgoso para algunas personas mayores.

- **CABEZAL DE DUCHA DE MANO:** Facilita el proceso de ducha permitiendo dirigir el agua donde sea necesario sin necesidad de moverse demasiado.

- **DUCHA A RAS DE PISO O TINA CON ACCESO SEGURO:** Facilita el ingreso y salida sin necesidad de levantar las piernas, reduciendo el riesgo de tropiezos.

una actividad relajante y beneficiosa para algunas personas mayores, pero también presenta ciertos riesgos y desafíos que deben considerarse. González menciona entre los beneficios la relajación y alivio del estrés; alivio del dolor muscular y articular; y mejorar la circulación, pero también enumera entre riesgos asociados la dificultad para entrar y salir, que puede llevar a caídas y lesiones graves; el riesgo de ahogamiento o desmayo por permanecer mucho tiempo en el agua caliente; y que los baños prolongados pueden resecar la piel y, en algunos casos, contribuir a la deshidratación.

Por eso es que menciona tomar en cuenta ciertas consideraciones, como evaluar la movilidad de la persona, instalar ayudas como barras de agarre, contar con la supervisión de alguien si la persona tiene alto riesgo de caídas o desmayos, y mantener la duración del baño moderada (no más de 20 minutos) y la temperatura del agua a un nivel seguro (tibia, no caliente).

"Si bien los baños de tina pueden ofrecer beneficios significativos, no son adecuados para todas las personas mayores. Aquellos con problemas de movilidad, equilibrio o condiciones de salud que puedan verse exacerbadas por el calor o la humedad deben evitar los baños de tina o asegurarse de que haya adaptaciones y asistencia adecuadas. Evaluar las necesidades individuales y tomar medidas preventivas puede ayudar a decidir si los baños de tina son una opción segura y beneficiosa", dice González.

Finalmente, Browne también hace hincapié en pensar que las necesidades son dinámicas en el tiempo. "Posiblemente en un momento requiera ayuda para entrar y salir de la ducha, en otro momento para levantarme del WC, en otro momento para asearme en silla, etc. El diseño ideal del baño debería permitir adaptarse no solo a las necesidades inmediatas, sino también a las futuras", recalca el geriatra.