



Guía de consejos sobre la seguridad en el baño

Patrocinada por

SecuriBath®

Diseño: Sara Pérez, Miguel Udaondo y Sistema Diseño.

Edición: Patricia Ochando.

Edición de mesa: Luis Galán y Manuel Fraga.

Producción: David Rivero.

Asesoramiento: SecuriBath.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares de copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. © 2010 SecuriBath Solutions S. L.

Impreso en Imprenta Mundo. Primera edición Febrero de 2010.

Advertencia

Este libro no pretende ser una guía de referencia médica. Sus consejos no deben interpretarse como diagnósticos o tratamientos médicos ni utilizarse como sustitutos de las recomendaciones de los médicos. El editor o los autores de la Guía de seguridad en el baño no se hacen responsables de las reacciones adversas, daños o lesiones resultantes del uso del contenido de esta obra.

Agradecimientos

Desde aquí nuestro agradecimiento a todas las personas que de un modo u otro han colaborado en la realización y distribución de este trabajo.

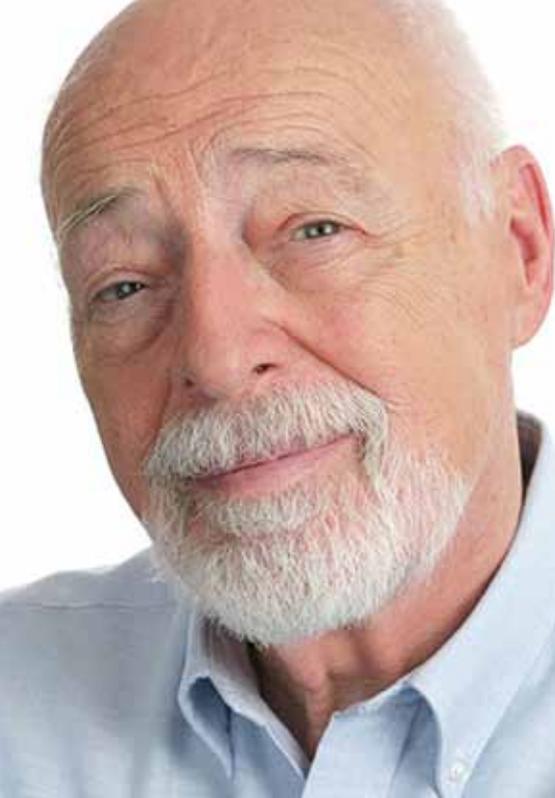


El baño, espacio para el bienestar.

El cuarto de baño, además de cumplir una función práctica como centro de la higiene personal de toda la familia, es la estancia de la casa en la que más accidentes domésticos ocurren por la frecuencia con que lo utilizamos y el uso de sustancias resbaladizas como: jabones, aceites, cremas. . .

Dado que nuestras necesidades son diferentes, en estas páginas intentaremos proporcionarte algunos consejos prácticos para que disfrutes del placer de un baño sin riesgos innecesarios.





Personas mayores: aumentar la seguridad en el baño es aumentar nuestra autonomía.

Hacerse mayor no significa necesariamente tener que depender de la ayuda de otros. Adaptar tu cuarto de baño te permitirá seguir siendo independiente a la hora del aseo personal.

Personas con movilidad reducida: un baño a tu medida para hacerte la vida más fácil.

Una incapacidad permanente o temporal(tras un accidente, por ejemplo) puede hacer que necesites depender de una silla de ruedas para desplazarte. En la actualidad existen ayudas técnicas y soluciones para que tu vida cotidiana siga desarrollándose con normalidad.





Mujeres embarazadas: extremar la seguridad en el baño.

Durante el embarazo, y especialmente en el último trimestre, el punto de equilibrio de tu cuerpo se desplaza; todo el peso está delante, desequilibrando la postura natural. Existe una pérdida de agilidad y se hace necesario aumentar la atención para prevenir accidentes o caídas.





Adapta la bañera

Si no tienes más remedio que utilizarla, opta por instalar un asiento dentro de la bañera; una tabla fija o móvil y barras bien fijadas a la pared, para ayudarte a entrar o salir.

Cubre el suelo con alfombrillas que se adhieran bien e impidan resbalar.





La ducha, mejor opción

Sustituye tu bañera por un plato de ducha encastrado en el suelo, para anular el escalón de acceso.





Suelo antideslizante

La opción más segura es instalar un plato de ducha de material antideslizante y no utilizar pegatinas o ventosas de plástico en el suelo.





Mampara sin raíles

El cerramiento debe ser preferiblemente estanco, para impedir que el vaho invada todo el cuarto de baño, convirtiendo los azulejos de pared y suelo en auténticas pistas de patinaje.





Ayudas técnicas, taburetes y barras

Instala un taburete fijo o anclado a la pared y al suelo para ducharte sentado de forma cómoda y segura, sin temor a perder el equilibrio.

Coloca barras y asideros estratégicamente para poder sujetarte al entrar o salir de la ducha.





Reordena el espacio

Distribuye el espacio disponible en el cuarto de baño de forma práctica.

- Teniéndolo todo a mano: champú, esponja, toalla...
- Aumentando el espacio eliminando el bidé y sustituyendo la bañera por un plato de ducha.
- Instalando un inodoro encastrado en la pared, más alto de lo normal, con reposabrazos fijos o abatibles.
- Instalando un lavabo sin pie para quien necesite utilizarlo sentado.





Iluminación y pestillos

Una iluminación suficiente es imprescindible en cualquier caso para evitar tropiezos, resbalones y caídas.

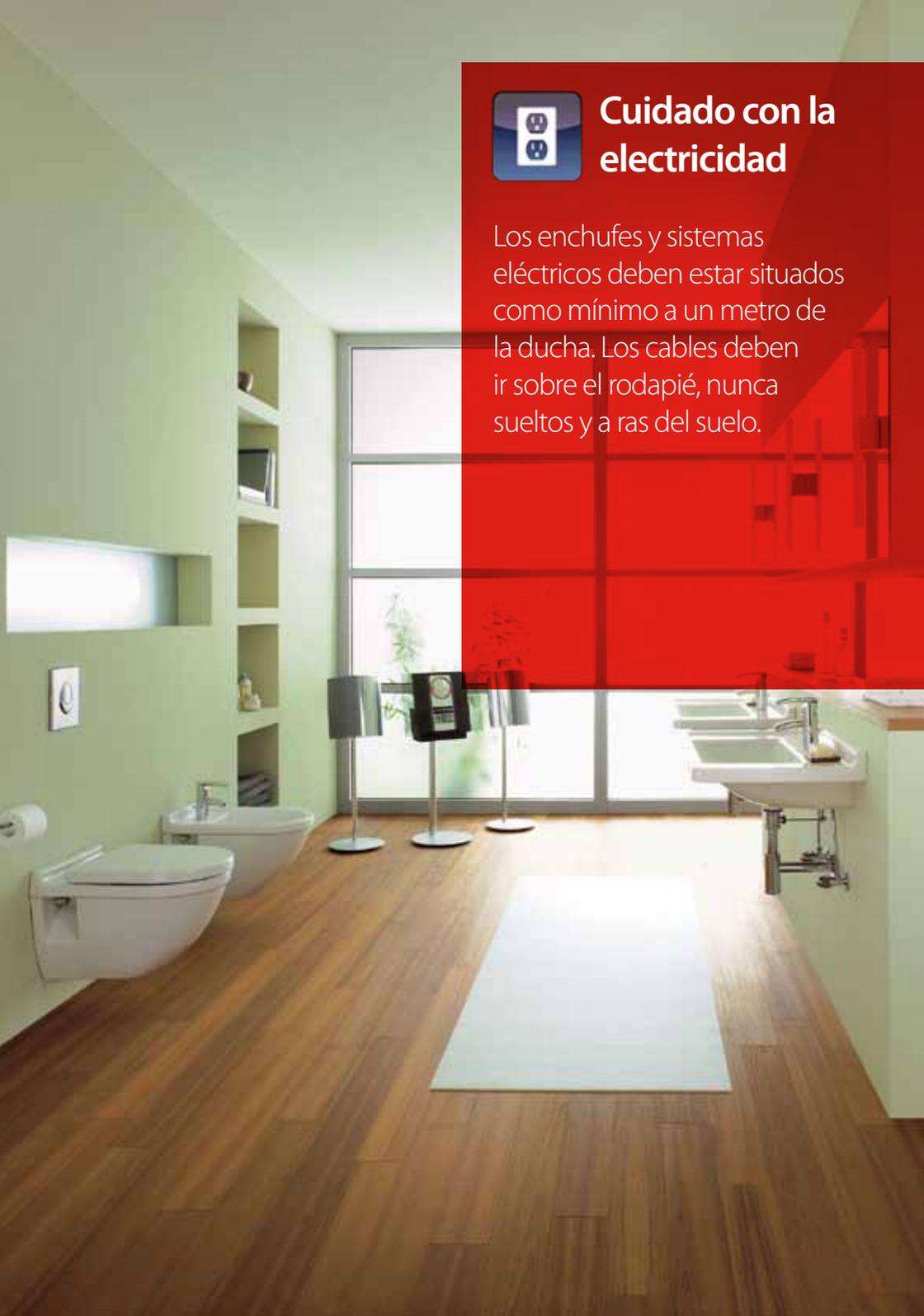
El pomo de la puerta del baño debe ser de manivela siendo conveniente instalar un pestillo que permita la apertura también desde fuera de la estancia en caso de necesidad.





Cuidado con la electricidad

Los enchufes y sistemas eléctricos deben estar situados como mínimo a un metro de la ducha. Los cables deben ir sobre el rodapié, nunca sueltos y a ras del suelo.



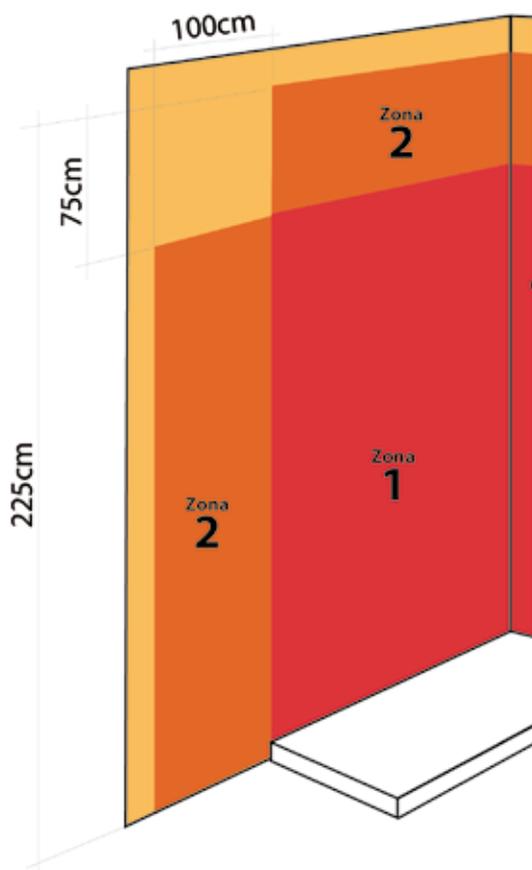
Iluminación cuarto de baño

La iluminación deberá colocarse en la zona 3, estando totalmente prohibida su ubicación en la zona 1. Se deberán utilizar lámparas con índice IP44.

Lamparas recomendadas para su uso en el cuarto de baño:
Downlights (luces de bajo consumo).

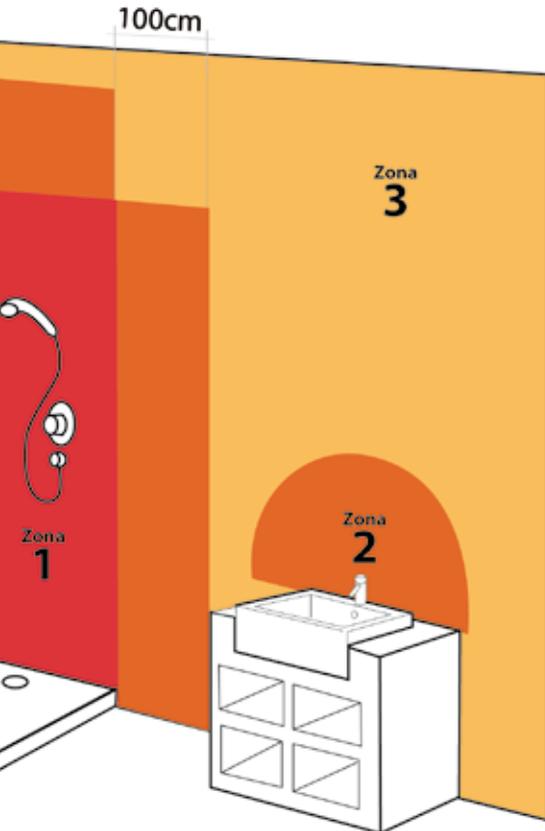
Zona 1 Espacio prohibido

Ni dentro ni encima de la bañera o del plato, se pueden instalar interruptores, tomas de corriente y aparatos de iluminación.



Zona 2 Espacio de protección

A una distancia menor o igual de un metro desde la bañera o plato no se pueden instalar interruptores. En cambio es posible instalar corriente de seguridad y aparatos de alumbrado (de instalación fija) siempre y cuando no tengan partes metálicas accesibles que puedan entrar en contacto con la humedad. Aunque exista una mampara o similar la condensación del agua se produce igualmente.

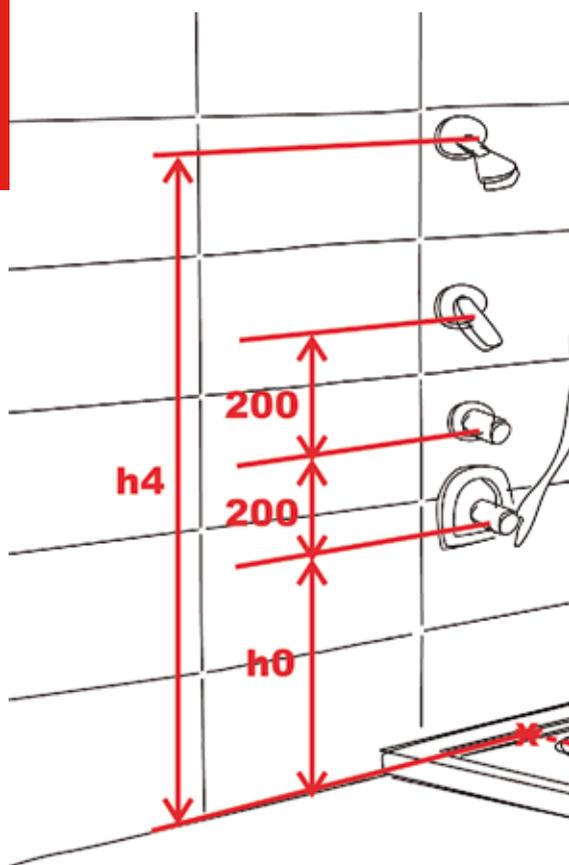


Zona 3 Espacio libre

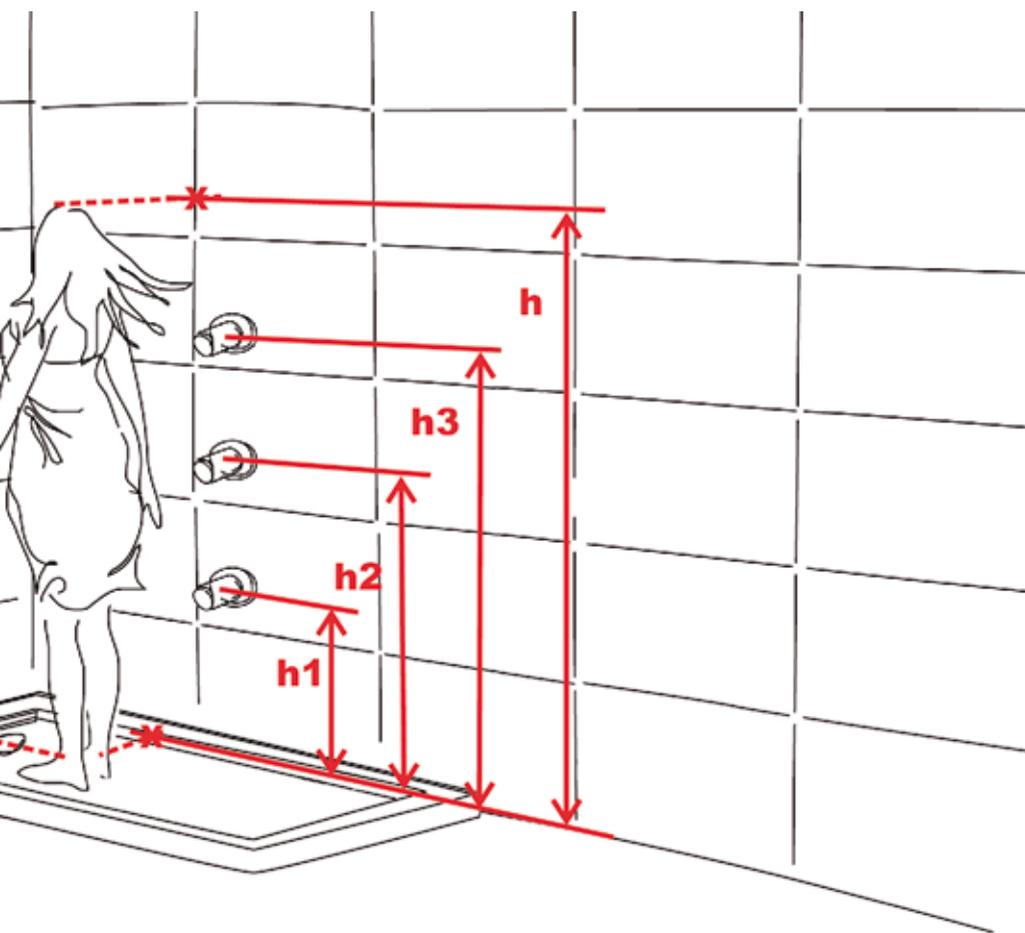
A una distancia mayor de un metro desde la bañera o plato, se permite la instalación de interruptores, enchufes con toma de tierra y aparatos de alumbrado.

Ergonomía en la ducha

Evita lesiones y sobre esfuerzos adaptando las griferías, columnas... de tu ducha, de acuerdo a las alturas recomendadas para su instalación.



Descripción	Altura de la instalación en cm				
H Altura del usuario	150	160	170	180	190
h0 Mezclador / llave de paso	107,7	113,6	120,1	126,2	132,4
h4 Ducha mural	200,3	212,6	225	237,3	249,6
h3 Ducha lateral 1	133,1	141,6	150,2	158,7	167,2
h2 Ducha lateral 2	102,7	108,9	115,1	121,2	127,4
h1 Ducha lateral 3	57,3	61,1	64,9	68,8	72,5



**Dónde obtener
más información
sobre seguridad en
el cuarto de baño**



**Centro de Autonomía Personal y
Ayudas Técnicas CEAPAT**

C/ Los extremeños, 1

28018 Madrid

Tel.: 913 634 800

www.ceapat.org

**APETO – Asociación Profesional
Española de Terapeutas
Ocupacionales**

Tel.: 915 535 608

www.apeto.com

IMSERSO

www.seg-social.es/imserso

**MINISTERIO DE SANIDAD Y
POLÍTICA SOCIAL**

**Servicio de Información
Telefónica para la Embarazada
(SITE)**

Tel.: 918 222 436

SECURIBATH

www.securibath.com/preguntas-frecuentes

Guía de consejos de **Seguridad** en el baño

Patrocinada por:



Porque nadie entiende más de duchas

902 204 210

www.securibath.com

Ven a conocer nuestra exposición en Madrid

Seo de Urgel, 9 (Final calle López de Hoyos)





SecuriBath Solutions S. L.

Oficinas Centrales
Avda. Valportillo Primera, 5
Pol. Ind. Alcobendas
28108 Madrid - Spain
Tel: 902 204 210
www.securibath.com

SecuriBath®

Porque nadie entiende más de duchas