

# Limpiar el cabezal de la ducha

## Cleaning Shower Heads

### (Spanish)

---

Bacteria, moho y hongos (microorganismos) pueden crecer en el cabezal de la ducha a medida que pasa el tiempo. Se pueden producir infecciones cuando se mojan los lugares de salida expuestos con agua que acarrea estos microorganismos. Los lugares de salida pueden progresar a una **peritonitis** (inflamación del peritoneo o el tejido que recubre la pared del estómago y cubre la mayoría de los órganos del abdomen). Use los siguientes pasos para limpiar el cabezal de su ducha al menos una vez cada 3 meses para ayudar a prevenir infecciones.

Bacteria, mildew and mold (microorganisms) can grow on shower heads over time. Infections can occur when exposed exit sites are showered with water carrying these microorganisms. Exit site infections can progress into **peritonitis** (inflammation of the peritoneum, or the tissue that lines the belly wall and covers most of the organs in the abdomen). Use the steps below to clean your shower head at least once every 3 months to help prevent infections.

#### **Paso 1: Primero quite los depósitos de minerales de aguas duras**

→ Si tiene un cabezal de ducha manual desmontable, busque un contenedor lo suficientemente grande para que quepa el cabezal de la ducha.

- Rellene el contenedor con vinagre blanco, sumerja el cabezal de ducha y déjelo remojando de 10 a 20 minutos, o hasta que se hayan disuelto los depósitos.
- Si no puede retirar el cabezal de ducha, use una bolsa de plástico, llene la bolsa con suficiente vinagre para cubrir la superficie del cabezal de la ducha. Use una banda elástica para afirmar la bolsa en su lugar.

#### **Step 1: Remove hard water mineral deposits first**

If you have a removable handheld shower head, get a container large enough

to hold the shower head.

- Fill the container with white vinegar, submerge the shower head and allow it to soak for 10-20 minutes or until the deposits have dissolved.
- If you cannot remove the shower head, use a plastic bag and fill the bag with enough vinegar to cover the surface of the shower head. Use a rubber band to secure the bag in place.

- Si tiene mucha acumulación en el cabezal, es probable que necesite agregar unas cucharadas de bicarbonato al vinagre. También puede usar productos de limpieza, como Lime Away y CLR, en lugar de vinagre. Los casos más difíciles pueden exigir más tiempo de remojo o un cepillo de fregado para quitar el exceso de acumulación.
- If you have a large amount of buildup on your shower head, you may need to add a couple of tablespoons of baking soda to the vinegar. Cleaning products like Lime Away and CLR can also be used instead of vinegar. Tougher jobs may require a longer soak time or a scrub brush to remove the excess build-up.

### **Paso 2: Enjuagar con agua**

- Enjuague con agua para quitar todo el vinagre sobre y dentro del cabezal de la ducha antes de continuar con el siguiente paso. Enjuague el contenedor también. Si está usando una bolsa, deseche la bolsa después de enjuagar y use una bolsa nueva para el paso 3.

### **Step 2: Rinse with Water**

- Rinse with water to remove all vinegar on and within the shower head before proceeding to the next step. Rinse the container as well. If you are using a bag, discard after rinsing and use a new bag for Step #3.

### **Paso 3: Lejía**

- La lejía mata la mayor parte de las bacterias y hongos, por eso se recomienda que la use en el cabezal de la ducha. No use lejía sola. La lejía se

debe diluir en una proporción de 1:100. Por ejemplo, agregue 10 ml (1 cdta.) de lejía a 1 litro (1 galón) de agua. Con el mismo proceso del paso 1, sumerja el cabezal de ducha en un contenedor o use una bolsa nueva fijada con una banda elástica. Remoje durante 30 a 60 minutos.

### **Step 3: Bleach**

→ Bleach kills most bacteria and fungi, so it is recommended to use on shower heads. Do not use straight bleach. The bleach should be diluted to a 1:100 ratio. For example, add 10 ml (1 tsp) of bleach to 1 liter (1 gallon) of water. Using the same process in Step #1, submerge the shower head into a container or use a new bag secured with a rubber band. Soak for 30-60 min

### **Paso 4: Vuelva a enjuagar**

→ Enjuague con agua nuevamente para quitar todo el residuo de lejía antes de volver a conectar o usar su cabezal de ducha. Deje correr el agua durante 5 minutos antes de ducharse.

### **Step 4: Rinse Again**

→ Rinse with water again to remove all bleach residue before reconnecting or using your shower head. Run water for 5 min before showering.

Exención de responsabilidad: El presente documento contiene información o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen la misma condición que usted. Es posible que contenga enlaces a contenido en Internet que no haya creado Michigan Medicine, por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza la orientación de un proveedor de atención médica porque su experiencia podría ser diferente a la del paciente habitual. Consulte con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o el plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

**Autor:** Rachel Galimberti, RN y Kelsey Danehy, RN

**Revisores:** Vivian Shih, MD

**Author:** Rachel Galimberti, RN and Kelsey Danehy, RN

**Reviewers:** Vivian Shih, MD

**Traducido por:** Language Line Solutions

**Translated by:** Language Line Solutions

La educación para los pacientes de [Michigan Medicine](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 09/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 09/2021