

## Tener en cuenta/pautas....



Establecer una dieta equilibrada, rica en proteínas, vitaminas y minerales. En algunas ocasiones el enfermo

tendrá un aporte nutricional complementario. Si no existe contraindicación deberá beber 1,5l. - 2 l. de líquidos al día. Si presenta dificultad para tomar líquidos, los puede sustituir por gelatinas y espesantes.



- ✓ Estimular al paciente para que puede conseguir la mayor movilidad potenciando de esta forma su autonomía.
- ✓ Realizar cambios posturales cada 2-3 horas, para evitar mantener la misma postura de forma prolongada.
- ✓ Mantener la alineación corporal y repartir el peso por igual con el



objetivo de evitar contracturas musculares y dolor.

- ✓ Cuando realice un cambio postural hágalo levantando o rotando ligeramente al paciente, no lo arrastre sobre las sábanas, produce heridas.
- ✓ Vigile los puntos de apoyo (talones, codos, rodillas, sacro, espalda, caderas, genitales, orejas) y los apoyos de una zona del cuerpo con otra como son las caras internas de las rodillas.
- ✓ Realice una buena higiene corporal, con agua y jabón líquido, aclarar y secar muy bien. Hidratar la piel con masajes suaves. **NO UTILIZAR ALCOHOL NI COLONIA.**
- ✓ **NO OLVIDE LA HIGIENE DE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA!!!**



## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES ENCAMADOS



Un enfermo encamado es un paciente que por circunstancias de salud está obligado a permanecer en cama con movilidad muy reducida o sin movilidad.

La falta de movilidad favorece:

- Alteraciones en la circulación.
- Retención de secreciones pulmonares que pueden producir infección respiratoria.
- Debilidad muscular y rigidez de articulaciones, con pérdida de funcionalidad y dolor.
- Lesiones en la piel, úlceras por presión.

## REALIZANDO UNA CORRECTA COLOCACIÓN DEL PACIENTE

### PODEMOS PREVENIR LAS ALTERACIONES CAUSADAS POR LA INMOVILIDAD

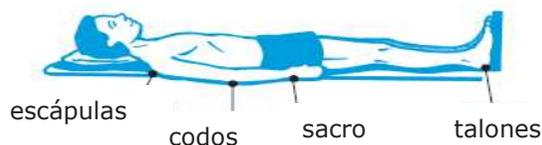
#### COLOCACIÓN DEL PACIENTE EN LA CAMA

Recuerde siempre que las zonas que pueden sufrir úlceras son los tejidos sobre los que los huesos hacen presión: rodillas, talones, codos...

##### Posición Decúbito supino (boca arriba)

###### Importante:

Cuello recto, colocando la almohada a la altura adecuada. Brazos separados del cuerpo, codos estirados, palmas de las manos hacia el cuerpo o hacia arriba. Piernas estiradas o rodillas ligeramente flexionadas. Los pies rectos, colocando un tope al final de la cama



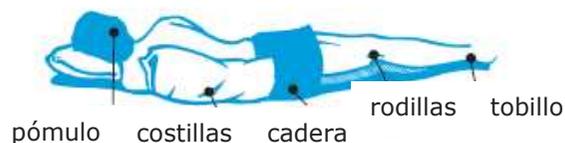
##### Posición Decúbito lateral (de lado)

###### Importante:

Intente situar al paciente en el centro de la cama el lado que apoya, brazo hacia delante, codo doblado y mano sobre la almohada con la palma hacia arriba.

El lado libre, brazo hacia delante codo ligeramente flexionado y palma hacia arriba. La pierna se colocará flexionada hacia delante y el pie recto hacia delante.

Coloque una almohada en la espalda para que el cuerpo quede ligeramente inclinado hacia delante y no se caiga hacia atrás



##### Posición de sedestación (sentado)

###### Importante:

Piernas, alternar rodillas flexionadas y estiradas. Colocar un tope en la planta de los pies para que no estén caídos.

Espalda, debe estar recta, colocando una almohada en la zona dorsal y lumbar.

Brazos, sobre el vientre

Cabeza, apoyada y recta sobre una almohada. Cuando el paciente esté

sentado, es necesario indicarle que se

mueva sobre el asiento con

frecuencia, sino es capaz de

hacerlo, le movilizaremos cada

media hora.

