

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

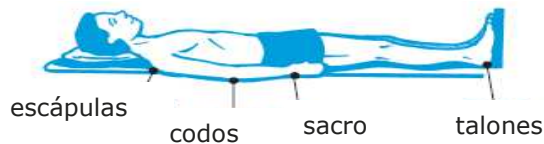
COLOCACIÓN DEL PACIENTE EN LA CAMA

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



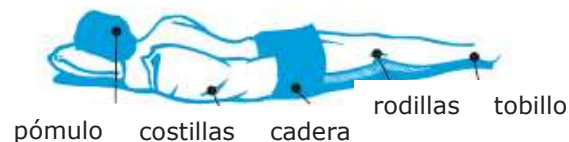
Posición Decúbito lateral (de lado)

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.

