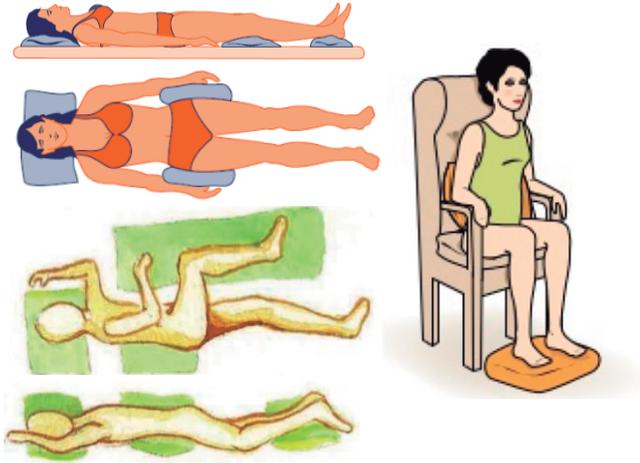


## Observemos las posturas



### ¿Qué NO se debe hacer?

- Abusar de su fuerza, busque ayuda.
- Utilizar flotadores o bolsas de caucho para apoyar.
- Halar de las manos o los pies, puede causar lesiones.
- Mantener la misma posición todo el tiempo.
- Abandonar las precauciones cuando el paciente está sentado.
- Arrastrar de la ropa.
- Descuidar los dispositivos como sondas o catéteres que tiene el paciente.
- Mantener los obstáculos

 **Línea de atención telefónica**  
 **Teléfono:** 5600520 Ext. 3962  
 **Celular:** 3138152076  
 **Horario** de lunes a domingo  
las 24 horas

## Módulo 5 Unidad de Extensión Hospitalaria

### Movilización del paciente en casa (y en cama)



## ¿Qué es la movilización del paciente en casa?

El cuidador requiere una serie de recomendaciones para movilizar al paciente cuando tiene un grado de limitación funcional. El cuidador aprende técnicas de movilización bajo la supervisión de la **Unidad de Extensión Hospitalaria de Méderi**.

### Algunas claves para que el cuidador empiece

- Verifique las indicaciones médicas de movilización del paciente.
- Tenga la cama en orden.
- Cambie la posición al paciente cada 2 horas.
- Explique al paciente cómo lo va a mover o a transportar para promover su colaboración.
- Elimine o mueva los obstáculos.
- Si el paciente cuenta con dispositivos como sondas o catéteres tenga cuidado en no desalojarlos.
- NO haga cambios de posición de afán, hágalos suave y continuamente.
- Recuerde que su cuerpo y su fuerza son los apoyos y los mecanismos de protección del paciente.
- Trate de tener su espalda lo más recta posible.
- Hágase del lado de la cama donde va a realizar el movimiento.
- Para hacer fuerza tenga las piernas abiertas.
- En toda movilización es importante la correcta posición del cuerpo tanto del paciente como de quien o quienes le ayudan.
- Si la persona tiene la recomendación de caminar para recuperarse, ayúdelo durante su incorporación, al salir y al llegar a la cama.
- No mantenga animales en el cuarto mientras tenga restricciones de movilidad

### Incorporar al paciente en su cama

1. Pida al paciente que ponga su brazo debajo de su axila y detrás del hombro, con los dedos en el borde de éste.
2. Ponga su brazo debajo de la axila del enfermo, con los dedos dirigidos hacia su hombro.



3. Ponga el otro brazo por debajo del hombro más alejado del enfermo.
4. Ayude al enfermo a que se incorpore solo, mientras le da apoyo; si el enfermo no puede, levántelo suavemente.
5. Una vez levantado, ponga almohadas hasta que el enfermo quede incorporado.

### Ayude a parar al paciente

1. Ayude a incorporar al paciente
2. Gire las piernas del enfermo hacia usted y déjelas caer por el borde de la cama.
3. Cuando esté sentado en el borde de la cama, ponga un pie delante de los pies del enfermo y el otro a un lado. Entrelace los brazos, tomando con la mano libre el otro hombro del enfermo
4. Doble las rodillas para hacer fuerza, mientras él se apoya en su hombro.



### Ayude a parar al paciente sentado en una silla o sofá

1. Ayude a incorporar al paciente
2. Gire las piernas del enfermo hacia usted y déjelas caer por el borde de la cama.
3. Cuando esté sentado en el borde de la cama, ponga un pie delante de los pies del enfermo y el otro a un lado. Entrelace los brazos, tomando con la mano libre el otro hombro del enfermo
4. Doble las rodillas para hacer fuerza, mientras él se apoya en su hombro.



### No olvidar

1. Espalda recta.
2. Abra las piernas en compás antes de impulsar.
3. Doble las rodillas para impulsar.
4. Haga la fuerza de manera continua y suave.
5. Deje que el paciente se apoye en usted.