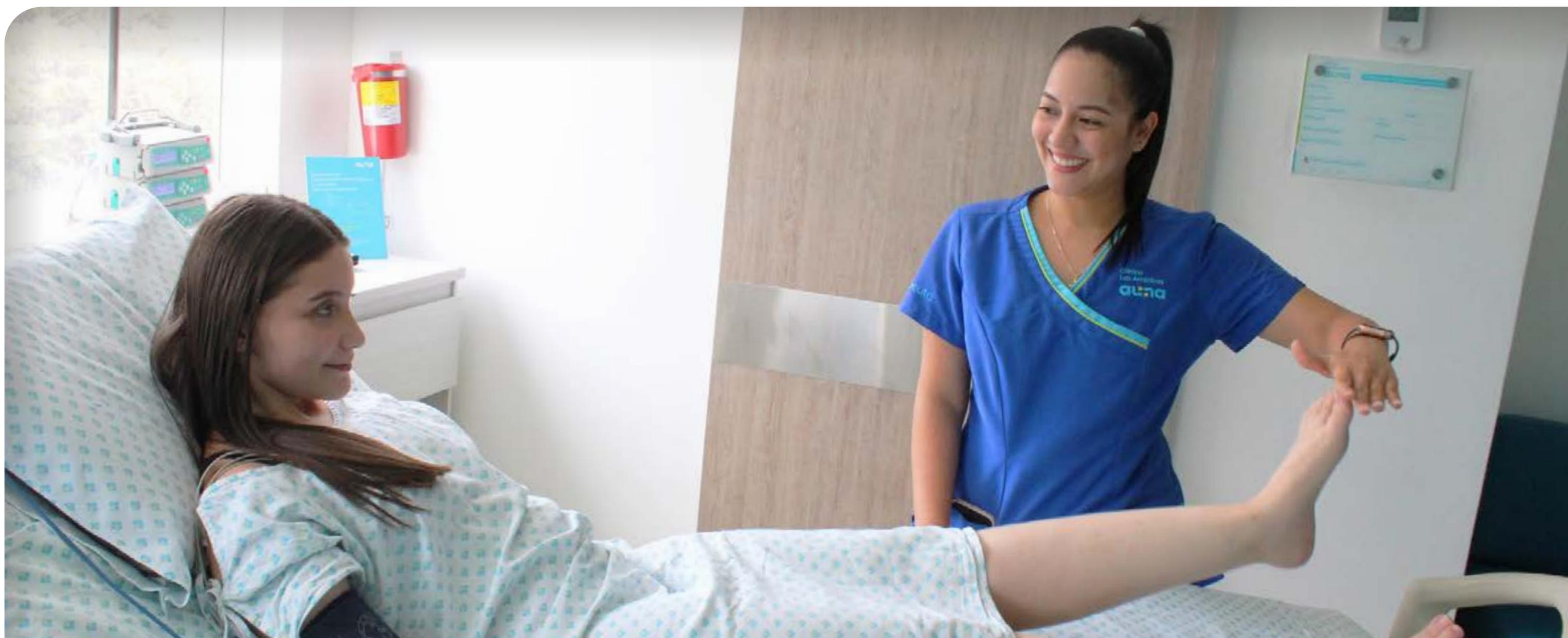


Escuela de familiares

Prevención de complicaciones asociadas a la inmovilidad en pacientes en UCI- UCE





Índice

-
-



Si tu familiar se encuentra hospitalizado en la **Unidad de cuidados intensivos o especiales**, a continuación te brindamos información importante a tener en cuenta y recomendaciones para el cuidado con el paciente, de esta manera puedes ser parte activa del proceso de recuperación y rehabilitación durante la estancia hospitalaria.



Recomendaciones generales

Hidratación en la piel

Vigilar el estado de la piel del paciente de forma continua, ya que ésta se encuentra vulnerable a daños en su estructura por la pérdida de nutrientes y minerales. Se debe hidratar la piel del paciente con crema corporal hidratante sin olores varias veces en el día, cerciorándose que quede bien absorbida para evitar humedad entre la piel del paciente y las sábanas que puedan ocasionar hongos.

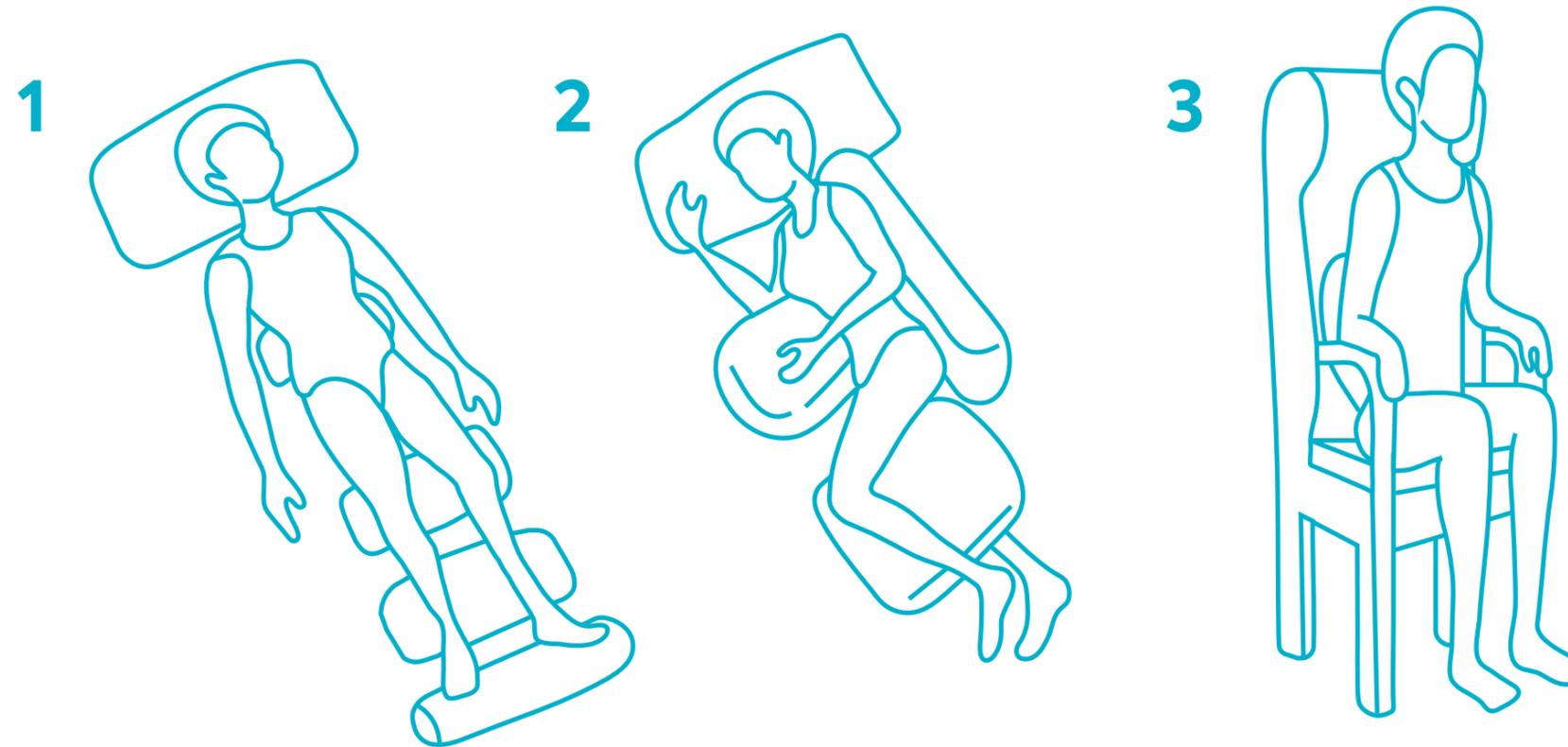
Drenaje linfático manual

Al tiempo de realizar la aplicación de la crema corporal se recomienda usarla también para realizar masajes ascendentes en las cuatro extremidades del paciente con leve presión ayudando a la activación de las bombas musculares para mejorar la circulación y disminuir el edema por retención de líquidos.

Recomendaciones generales

Posicionamiento en cama

Al paciente se le deben realizar cambios de posición cada dos horas, de esta forma se evitan las úlceras por presión. El familiar debe permanecer atento a que estos cambios se realicen por parte del grupo de enfermería y en los casos que sea posible, colaborar a realizarlos durante el tiempo de la visita.





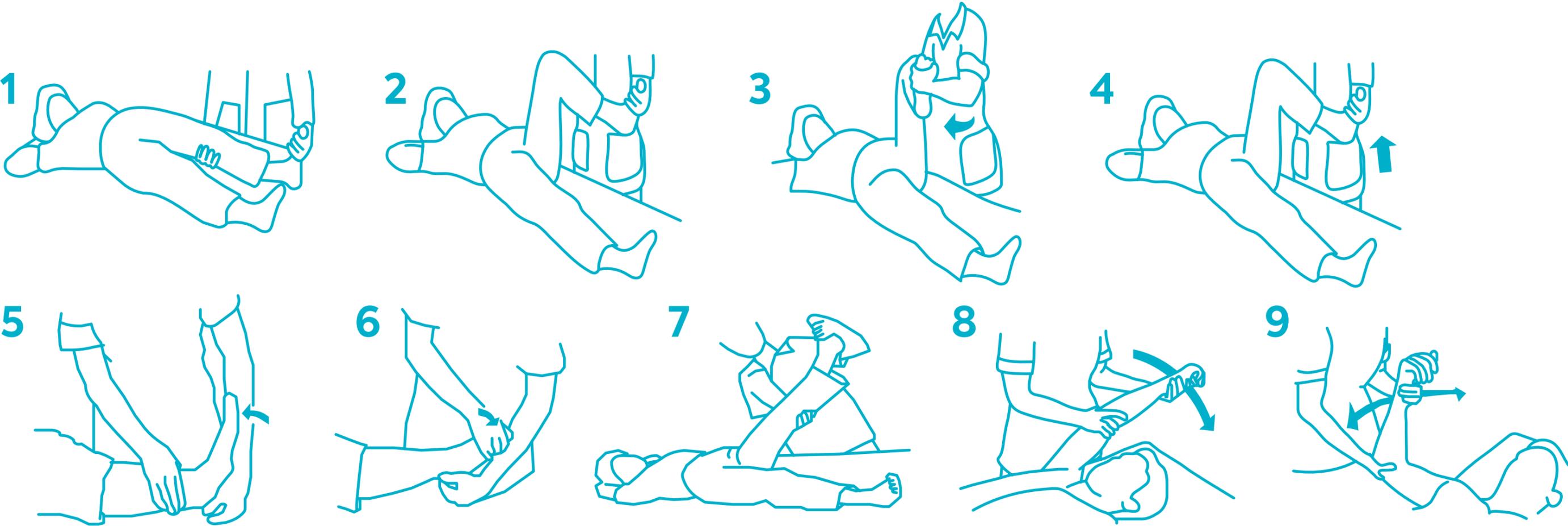
Recomendaciones generales

Cuidados de lecho

Permanecer atento a que las sábanas del paciente permanezcan en todo momento sin arrugas ni dobleces, tampoco se deben encontrar elementos que realicen presiones sobre el cuerpo del paciente como tapas o elementos olvidados, catéteres o cables tensionados sobre la piel y una vez se realice el cambio de posición el paciente no debe quedar sobre estos elementos.

Ejercicios de movilidad

Si el paciente se encuentra bajo sedación, no responde al llamado o no obedece, puedes realizarle los siguientes ejercicios, **tres veces en el día, cada ejercicio 10 repeticiones.**

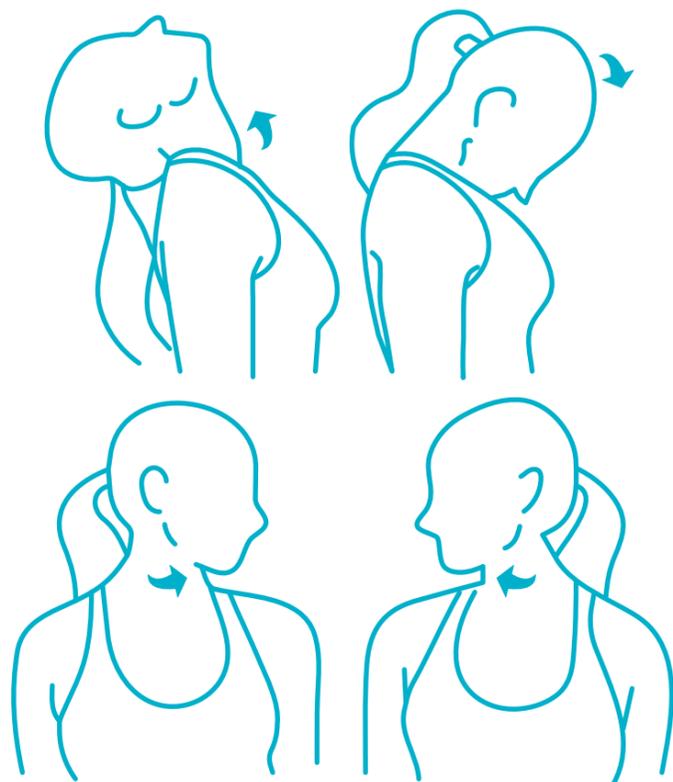


Siguiente

Ejercicios de movilidad

Si el paciente se encuentra alerta, obedece órdenes, puedes guiarle y dar la recomendación para realizar los siguientes ejercicios de forma activa **tres veces en el día, cada ejercicio 10 repeticiones.**

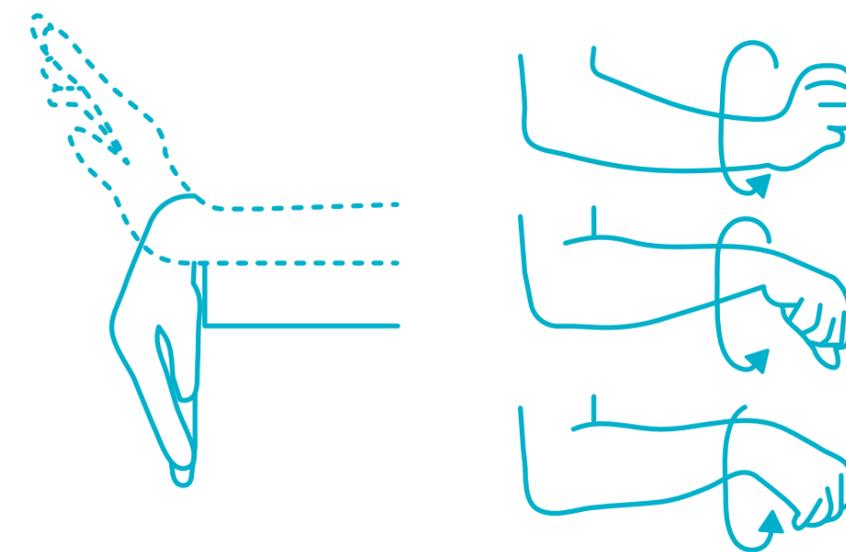
- 1** Mover la cabeza hacia arriba, hacia abajo y a los lados.



- 2** Abrir y cerrar los dedos de las manos.



- 3** Mover las muñecas hacia arriba y hacia abajo, en círculos a la derecha y a la izquierda.

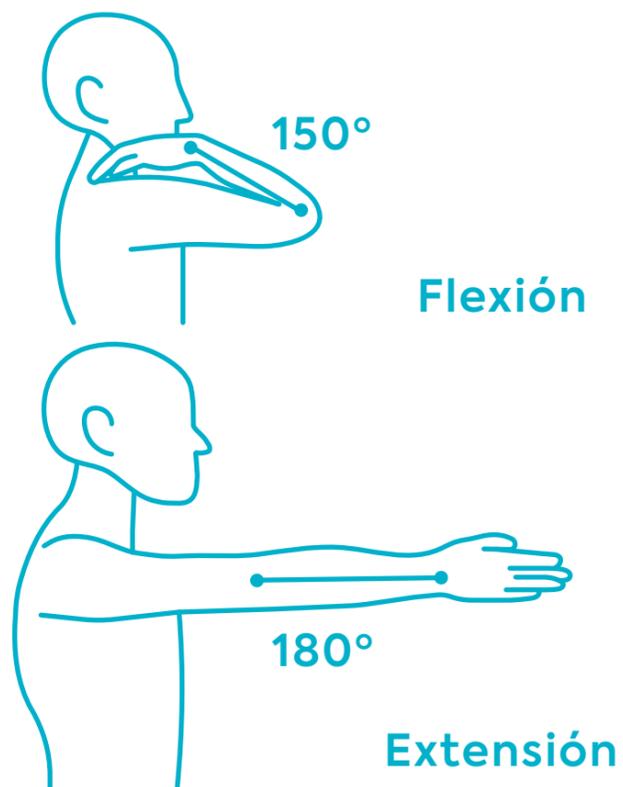


Siguiente

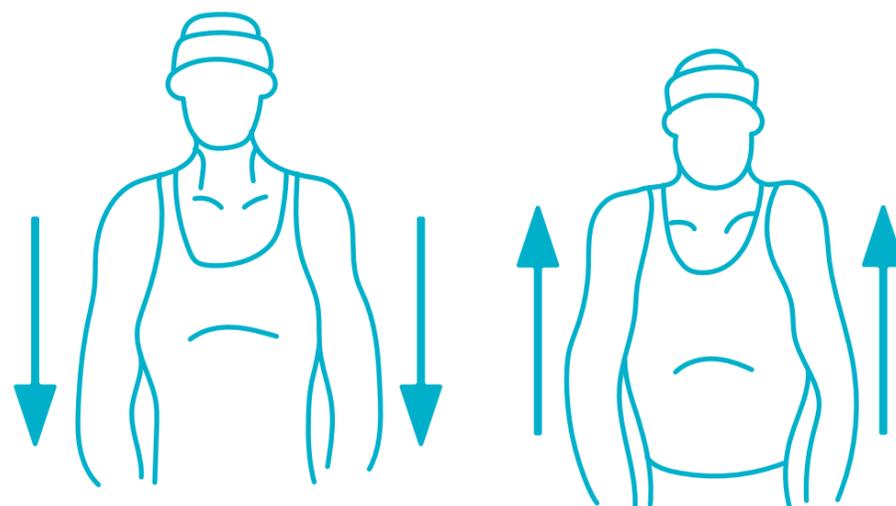
Ejercicios de movilidad

Si el paciente se encuentra alerta, obedece órdenes, puedes guiarle y dar la recomendación para realizar los siguientes ejercicios de forma activa **tres veces en el día, cada ejercicio 10 repeticiones.**

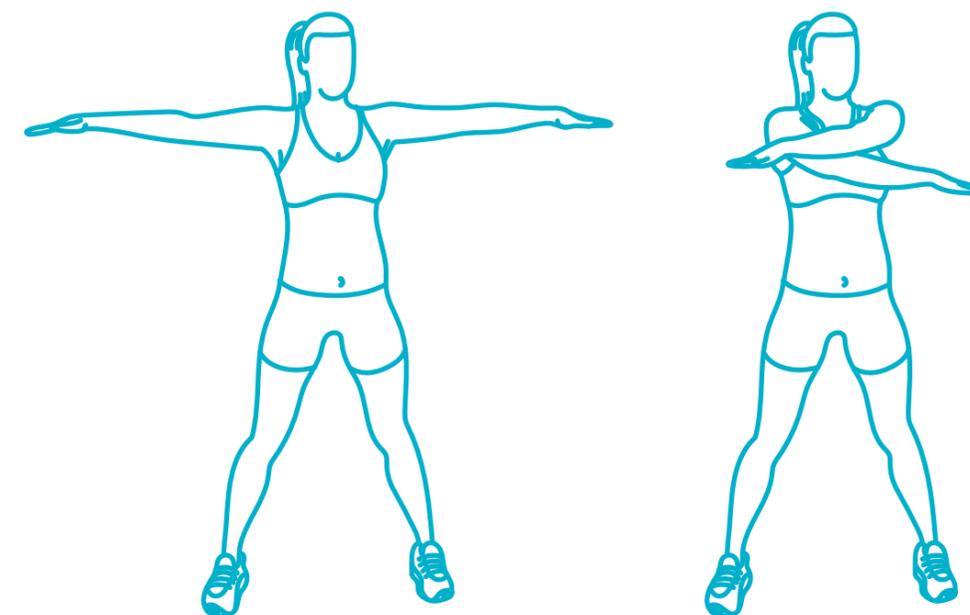
4 Doblar y extender ambos codos.



5 Elevar hombros.



6 Abrir y cerrar hombros.



Siguiente

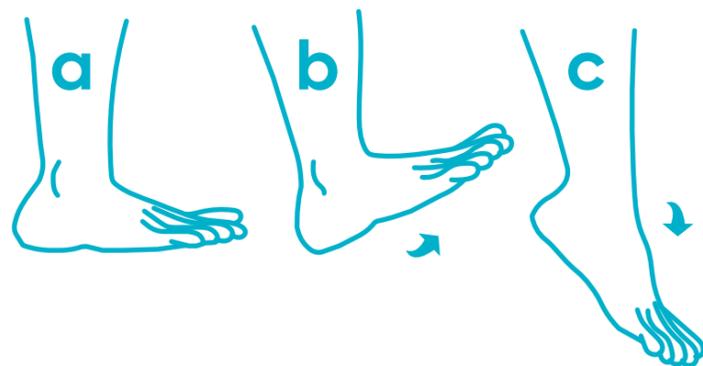
Ejercicios de movilidad

Si el paciente se encuentra alerta, obedece órdenes, puedes guiarle y darle la recomendación para realizar los siguientes ejercicios de forma activa **tres veces en el día, cada ejercicio 10 repeticiones.**

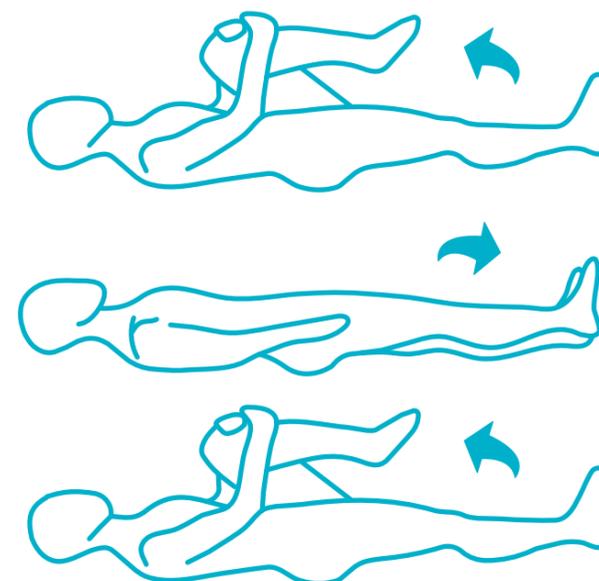
7 Subir y bajar hombros.



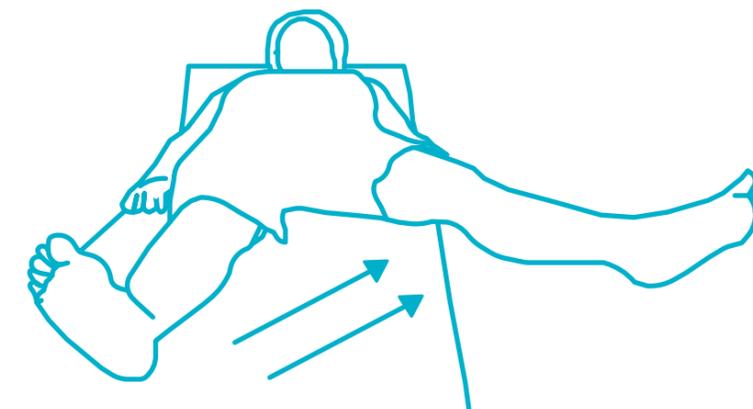
8 Mover los tobillos hacia arriba y hacia abajo, adentro y afuera, en círculos en ambas direcciones.



9 Doblar y extender la rodilla y la cadera.



10 Abrir y cerrar las piernas hacia afuera y hacia adentro.





Recomendaciones después de la cirugía

Verifica antes de realizar los ejercicios con enfermería que tu familiar se encuentra en condiciones de realizar los ejercicios, además conserva la precaución para no retirar ningún dispositivo del paciente al momento de realizar los ejercicios.

**Cuidar la vida,
para vivirla mejor,
siempre**

info@lasamericas.com.co

Dg. 75 B # 2A - 80 / 140
Medellín- Colombia
T (604) 342 10 10

clinicalasamericas.com.co

**Clínica
Las Américas**
alana

VIGILADO Supersalud 

CLA-I-FR-706