

# Plan casero domiciliario posicionamiento en cama

1

## POSTURAS:

### BOCA ARRIBA

- **BRAZOS:** Deben ponerse ligeramente extendidos (no los deje completamente extendidos por que podría provocar dolor). Puede ayudarse de cojines o almohadas.
- **TRONCO Y CABEZA:** Es importante que estén correctamente alineados. Evite que la cabeza esté excesivamente flexionada o extendida.
- **RODILLAS:** Deben permanecer ligeramente flexionadas.
- **CADERA:** Deben permanecer en neutro (las piernas No deben estar separadas o cerradas).
- Si el paciente tiende a pegar las rodillas, se debe Colocar una almohada entre ellas, y en el caso en Que tienda a separar las rodillas se debe poner una Almohada a cada lado de las piernas.
- **PIES:** Debe cuidar que no queden estirados, por lo tanto si la cama tiene una barra o tabla en la parte de los pies debe colocar una almohada o toalla bajo los pies para ayudar a que el paciente mantenga una flexión de los tobillos de 80°. Como se observa en la imagen.



2

## DE LADO

- **PIERNAS:** La pierna que quede debajo debe estar casi extendida y la pierna que quede arriba, debe quedar flexionada con una almohada debajo.
- **BRAZOS:** El brazo que queda debajo debe estar por delante y bajo la almohada y el que queda por encima debe quedar ligeramente flexionado sobre una almohada, como lo muestra la imagen.



3

## TRANSFERENCIAS

### DE LA CAMA A LA SILLA DE RUEDAS

Recuerde que debe ubicar la silla paralela a la cama.

El cuidador debe ubicarse frente al paciente, bloquear las rodillas, y sujetar al paciente del pantalón para ayudar a la transferencia.

Primero, el cuidador debe inclinarse hacia adelante; cuando levante un poco al paciente de la silla lo gira directamente y lo sienta como como lo muestra la siguiente secuencia:



¡Recuerde!

**Este plan casero tiene como propósito brindar orientaciones relevantes a familiares y cuidadores en el proceso de rehabilitación y mejoramiento de calidad de vida del paciente, involucrando a la familia como parte activa del proceso**