

# Paso-a-Paso: Cómo Mover a una Persona en la Cama para Prevenir Heridas por Presión

Cómo Mover a una Persona en la Cama para Prevenir Heridas por Presión.

Las heridas por presión suelen ocurrir con más frecuencia donde los huesos son más visibles en el cuerpo.

Debes revisar diario si hay áreas con piel enrojecida, adolorida o adormecida.

El cambio de posición frecuente reduce la presión en cualquier lugar específico.

Debes mantener el torso de la persona a un ángulo de 30 grados o menos. Coloca una almohada bajo sus rodillas para prevenir que se deslice hacia abajo.

Cuando la persona esté acostada de espaldas, coloca almohadas bajo sus piernas para mantener levantados los talones. No uses cojines con forma de dona.

Cuando la persona esté de lado, usa almohadas para apoyarla con un ángulo de 15 o 30 grados para reducir la presión en su cadera.

También debes colocar una almohada entre sus rodillas para que no froten entre sí.

Para reducir la presión en cualquier lugar específico, ayuda a que la persona se gire o cambie de posición cada 2 horas.

También puedes ayudar a que la persona se mueva en la cama para aumentar la circulación y permanecer flexible.

Empieza elevando y bajando sus piernas. Después dobla y con cuidado estira las piernas.

Píde a la persona que flexione y extienda sus pies. Pídele que gire en círculos los tobillos y que mueva los dedos de los pies.

Pide a la persona que levante los brazos arriba de la cabeza y los baje. Después que estire los brazos por enfrente del pecho.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

