

# Paso-a-Paso: Cambio de Sábanas Cuando la Persona está en Cama

Cambio de Sábanas Cuando la Persona está en Cama.

Empieza lavándote las manos con agua y jabón mínimo 20 segundos.

Si las sábanas están visiblemente sucias, ponte un par de guantes desechables.

Cubre a la persona con una cobija adicional para darle privacidad y calor mientras cambias las sábanas.

Afloja la sábana de arriba y júntala por debajo de la cobija.

Coloca la sábana directamente en una bolsa de lavandería.

No la pongas contra tu ropa ni la pongas en el suelo.

Cruza los brazos de la persona sobre su pecho y dobla su pierna más alejada a ti.

Coloca una mano debajo del hombro más alejado y la otra detrás de su cadera.

Manteniendo tus rodillas dobladas y tu espalda recta, gira a la persona de lado hacia ti.

Rueda la sábana sucia hacia adentro y hacia el medio de la cama. Mete el rollo lo más posible debajo de la persona.

Coloca la sábana ajustable de abajo en la cama, doblada a la mitad, en medio del colchón.

Mete las esquinas de arriba y abajo más alejadas de la persona, poniéndolas bien ajustadas en el colchón. Rueda la parte de arriba de la sábana contra la persona.

Doblando las rodillas, rueda a la persona hacia el lado limpio de la cama.

Afloja y quita la sábana sucia de abajo, doblando la parte sucia sobre esta misma.

Ponla en la bolsa de lavandería.

Jala la sábana limpia de abajo con firmeza y asegura las esquinas en el colchón.

Quita las fundas sucias y pon unas limpias. Regresa la almohada con la costura de la funda hacia arriba de la cama para que no frote contra el cuello de la persona.

Desdobla una sábana de arriba limpia sobre la persona cubierta con la costura del dobladillo del lado opuesto de la piel.

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.



# Paso-a-Paso: Cambio de Sábanas Cuando la Persona está en Cama

Quita la cobija por debajo de la sábana limpia.

Mete la sábana en el colchón. Afloja las sábanas alrededor de los pies de la persona para permitir movimiento.

Saca la bolsa de lavandería y tira tus guantes en la basura.

Lávate las manos con agua y jabón otra vez, mínimo 20 segundos.