

# Cómo estar móvil en el hospital

Cuando está en el hospital, es bueno moverse tanto como pueda.

Moverse, incluso un poco, le ayuda a recuperarse y puede ayudar a prevenir los problemas que pueden presentarse cuando pasa mucho tiempo en cama, como coágulos de sangre en las piernas o los pulmones; debilidad muscular y pérdida de la flexibilidad; daños en la piel, llamados lesiones por presión; u otros problemas, como neumonía o infecciones urinarias.

Moverse más le ayuda a respirar mejor y mejora la fuerza y la flexibilidad, lo que puede ayudarle con el equilibrio, para que sea menos probable que se caiga.

Así que hágale saber a su equipo de atención que entiende lo importante que es moverse y que le gustaría moverse tanto como pueda.

Estas son algunas cosas que puede hacer.

Cambie de posición a menudo.

Esto puede ayudar a protegerle la piel de lesiones por presión.

Incorpórese tanto como pueda.

Trate de comer sentado en una silla.

El personal de enfermería puede mostrarle algunos ejercicios sencillos para hacer mientras está levantado.

Si su médico le dice que es seguro y se siente con ganas de hacerlo, dé paseos cortos.

Simplemente caminar por la habitación o hasta el baño puede ayudarle a recuperar la fuerza.

Debería poder dar paseos incluso si tiene una vía intravenosa, ya que generalmente está conectada a un poste que tiene ruedas.

Su equipo de atención puede ayudarle si está conectado a muchas cosas, como una sonda, tubos u otros equipos.

Si no se siente estable, o si su equipo de atención le dice que no es seguro levantarse, asegúrese de pedir ayuda.

Si estar enfermo o conectado a mucho equipo le dificulta levantarse, puede hacer actividades en la cama, como ejercicios de piernas para mantener la circulación de sangre.

Es posible que trabaje con un fisioterapeuta parte del tiempo.

Hará ejercicios y aprenderá a moverse de forma segura.

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.



# Cómo estar móvil en el hospital

Entonces, repasemos las cosas principales de nuevo: Cambie de posición.

Siéntese cuando pueda.

Y camine o haga ejercicios si puede.

Y no se olvide de recordarle a su equipo de atención que le gustaría estar activo.

Estar en el hospital no necesariamente significa que está atrapado en la cama.

Una vez que pueda moverse, su cuerpo puede comenzar a sanar y usted se recuperará más rápido.