

Para un Cuidador: Manera de Girar a una Persona en la Cama

Cuando estás encargado de voltear a alguien que está en cama, los ayudas a estar más cómodos.

Pero esta atención hace mucho más.

Ayuda con la recuperación.

Y ayuda a prevenir o aliviar heridas por presión.

Es buena idea tener una sábana adicional ya en la cama.

Esto facilita rodar a la persona para cambiarla a otra posición.

Puedes hacer esto si usas una sábana sencilla.

Dobla la sábana a la mitad a lo largo y colócala en medio y cruzada en la cama.

Alisa la sábana para que esté plana.

La sábana se vuelve otra sábana en la cama, como cobijas o cobertores.

Es difícil ayudar a que alguien se de vuelta en la cama.

Pídele a un amigo o familiar que te ayude.

Es más fácil que dos personas lo hagan, y te proteges de cualquier lastimada.

Pregúntale a la persona en la cama si puede ayudar.

Y permite que haga lo más que él o ella pueda hacer.

Mueve cualquier cosa que esté en medio, como revistas, almohadas, o equipo médico como sondas o drenes.

Con una persona de cada lado de la cama.

Enrolla cada lado de la sábana, de modo que ambos tengan algo donde agarrarse.

Pónganse de acuerdo a la cuenta. [Hombre] "1,2,3..."

Y luego levanta y mueve a la persona del lado de la cama de donde la vas a alejar.

Entremete la sábana en el lado de la cama hacia dónde vas a rodar a tu ser querido.

La persona que está en la cama debe estar acostada boca arriba con las rodillas dobladas.

Si la persona no puede doblar las rodillas, cruza un tobillo sobre el otro.

Coloca sus brazos encima del cuerpo.

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.



Para un Cuidador: Manera de Girar a una Persona en la Cama

Tú y tu ayudante deben tener los pies a distancia de lo ancho de los hombros.

Uno de ustedes va a jalar y el otro empujar.

Si tú vas a jalar, alcanza sobre la persona y agarra la sábana doblada a nivel de la cadera y hombro de la persona.

Lentamente jala la sábana hacia ti.

Si estás rodando a la persona alejándola de ti, empuja las áreas de la cadera y del hombro.

Usa almohadas para que la persona se sienta más cómoda.

Puedes usar una almohada larga o dos normales para ayudar a que la persona no se ruede hacia atrás.

Coloca una almohada entre sus rodillas, con las piernas ligeramente dobladas y con la pierna de arriba un poco más adelante de la pierna inferior.

Otra almohada se puede colocar bajo el tobillo, para que no esté apoyada en la cama.

Asegúrate que el hombro de la persona esté hacia adelante bajo su cuerpo.

Si la persona está boca arriba, coloca una almohada bajo las piernas entre las rodillas y los tobillos.

Y no coloques nada bajo los talones.

Alisa la sábana que usaste para mover a la persona y entremétela en los lados.

Y por último pregúntale a la persona si está cómoda.