



Consejos para realizar cambios de posición



La mayoría de las personas cambiamos de postura cuando nos notamos incómodos en respuesta a la presión que sentimos en las diferentes zonas de apoyo. Sin embargo, las personas que no sienten esta presión o que no pueden moverse, no tienen la capacidad para realizar ellos mismos estos cambios de posición, como ocurre en diferentes demencias y en pacientes encamados.

Es aquí donde cobra vital importancia tu rol de cuidador -ya que la falta de movilidad, unida a las características de la piel de nuestros mayores, más seca y fina- puede crear riesgos cutáneos y provocar la aparición de problemas en la piel como, por ejemplo, las úlceras por presión.

Por estos motivos hoy queremos recordarte qué es un cambio de posición y cómo se realiza.

¿Qué son?

Los cambios posturales son las modificaciones realizadas en la postura corporal de la persona encamada.

¿Cómo realizarlos?

Para realizar el cambio de posición variaremos la postura cada 2 o 3h, alternado ambos laterales (izquierda-derecha) la postura boca arriba (o supino) y la posición de semi-sentado a Fowler. Así mismo aprovecharemos cada cambio de posición para verificar la integridad cutánea y aplicar el aceite natural de almendras, que ayuda a regenerar la piel y refuerza la acción de barrera protectora, además de estar especialmente diseñado para prevenir y proteger la piel de úlceras por presión debido a la falta de movilidad.



Posición 1, Fowler

- Colocar al individuo sobre su cama en una posición semi-sentada de aproximadamente 45-60 grados con las rodillas extendidas o flexionadas utilizando para ello una almohada colocada debajo de las rodillas.

- Colocar la cabecera de la cama elevada unos 60-90 cm hasta la altura deseada y crear el ángulo característico de la postura para mayor confort del encamado utilizando una almohada detrás del cuello.

Posición 2, supino (boca arriba)

- Colocar una almohada para que quede apoyada la cabeza (No es conveniente poner muchas almohadas, porque puede producirse una contractura por excesiva flexión del cuello)
- Es aconsejable poner una almohada blanda y delgada debajo de las pantorrillas para que el peso de las piernas no descansa sobre un punto en concreto y para que las rodillas queden ligeramente flexionadas.
- A modo de “tope” se puede colocar una almohada que evite la extensión excesiva de los pies.

Posición 3 lateral

- Lateralizar al paciente y colocar una almohada bajo la cabeza para que la cabeza y el tronco queden alineados.
- Separar un poco del tronco el brazo que queda debajo para evitar que el peso del cuerpo recaiga sobre este brazo.
- El brazo que queda encima debe estar algo flexionado y descansando sobre una almohada para que la zona del pecho quede liberada de presión.
- Colocar una almohada entre las dos piernas para evitar el roce y flexionar ligeramente la pierna que queda encima. Puede ser necesario colocar una almohada en la espalda para que el tronco no caiga hacia atrás.

La inmovilidad implica un riesgo para la integridad de la persona, por eso es muy importante estimular la movilidad para ayudarle a mantener un buen estado tanto físico como psicológico.

Existen algunas técnicas para movilizar a un paciente dependiente:

1. **Cambios posturales:** Cambia de posición a la persona cada 2 o 3 horas con ayuda de almohadas.

Utiliza dispositivos: Las almohadas o las taloneras ayudan a aliviar la presión y a prevenir problemas cutáneos.

2. **Cuidado de la piel:** Mantén la piel limpia, seca e hidratada, evita la ropa ajustada y las arrugas en la ropa de la cama. Presta especial atención a las zonas húmedas del cuerpo como las axilas, ingles, el pliegue inter glúteo, etc.

3. **Ejercicios físicos:** Los ejercicios físicos son la mejor forma de estimular la movilidad, pero siempre se deben hacer por indicación de un profesional de la salud. Existen dos tipos de ejercicios:

Ejercicios activos: Son los que puede realizar la persona por sí misma. Como cuidador, deberás estimularle para que los realice.

Ejercicios pasivos: Son los que precisan de tu ayuda, la ayuda del cuidador. Los ejercicios le ayudan a mantener la movilidad y evitar la rigidez. Debes hacerlos con suavidad y sin provocar dolor.

Siguiendo estas medidas, ayudarás a mejorar el estado físico y psicológico del paciente y contribuirás a disminuir el riesgo de que sufra problemas sistémicos como la flebitis, el estreñimiento, el insomnio o las infecciones respiratorias.

SER CUIDADOR ES UN ACTO DE AMOR

