

Cuidados básicos y ejercicios en cuidados paliativos

Instructivo de educación al paciente y su familia



Índice

Esta publicación está dirigida al paciente y su familia de Clínica Las Américas Auna y sus sedes integradas con el fin de dar pautas sobre cuidados básicos y ejercicio a los cuidadores y pacientes que se encuentran en el programa de cuidados paliativos de la institución.

Índice

Fisioterapia en cuidados paliativos

Ejercicios para paciente en cama

Ejercicios para pacientes con requerimiento de ayuda o mayor funcionalidad



Fisioterapia en cuidados paliativos

A través de este folleto te brindamos información para que tú y tu familiar tengan a la mano herramientas que les pueden ayudar en el curso y tratamiento de la enfermedad, nuestro objetivo es mejorar la funcionalidad y calidad de vida.

Es normal que el paciente presente cansancio, que su energía no sea la misma para realizar sus tareas diarias; por eso las siguientes recomendaciones se deben tener en cuenta y realizarlas según indicaciones del profesional de salud y según la capacidad y estado del paciente.

Recuerda revisar constantemente la piel, mantenerla limpia y secar bien después del baño e hidratarla aplicando crema humectante de tu preferencia en todo el cuerpo, realizando masajes suaves, ascendentes y circulares.

Realiza pausas durante tus actividades diarias como aseo personal, vestido, alimentación y demás actividades; de esa manera evitarás sentirte fatigado.

Es importante integrarse al ambiente familiar y ser funcional, hasta donde la capacidad lo permita. Cuidar tu higiene postural es importante, recuerda que malas posiciones ocasionan dolor y alteraciones en columna para ti y tu cuidador.

Si en algún momento llegas a estar mucho tiempo en cama o sentado ten presente la siguiente información:

Realizar cambios de posición al menos cada dos horas, así evitarás lesiones en piel como úlceras por presión. Los sitios de mayor aparición de esas lesiones son: sacro, talones, codos, parte interna de rodillas y en caderas.



Al momento de levantarte:

- Sienta correctamente al paciente, acércate lo más que puedas y pon tus manos debajo de las axilas, luego dobla tus rodillas. Cuida tu columna no te dobles.
- Realiza la fuerza con tus piernas y estira tus rodillas, levanta al paciente asegurando que tu soporte es estable.
- Gira en bloque, dobla tus rodillas y sienta al paciente.

Boca arriba hacia el lado

- Pon las manos de la persona en su pecho
- Dobla bien las rodillas de la persona.
- Mueve las rodillas hacia un lado, no se las deje juntas.
- Gira el hombro hacia el lado que va a voltearse.
- Pon unos cojines o cobija enrollada en la espalda de la persona
- Pon unos cojines debajo de brazo y la pierna que acabas de voltear
- Desarruga la ropa de la persona

Estando de lado a boca arriba

- Dobla las piernas de la persona juntando los pies.
- Cruza los brazos de la persona al frente de su pecho
- Voltea las rodillas y el tronco de la persona hacia arriba
- Pon todo el cuerpo de la persona en posición derecha.
- Pon almohadas y/o toallas enrolladas debajo de los hombros, antebrazos y rodillas de la persona
- Desarruga la ropa

¡Ten en cuenta en la manipulación del paciente que no lo debes halar!



Vestuario

¿Cómo quitarse o ponerse la camisa estando acostado?

Para quitar la camisa:

- Sube la ropa hasta donde más puedas.
- Gira el hombro que tiene más movilidad y quítele la manga de la camisa.
- Saca el cuello de la camiseta.
- Quita la otra manga por el brazo con menos movilidad

Para ponerse la camisa:

- Métele la manga de la camisa por el brazo con menos movilidad.
- Introduce el cuello de la camisa por la cabeza.
- Ponle la manga por el brazo que tiene más movilidad.
- Arregla y estira la ropa levantando con cuidado el hombro.

¿Cómo quitarse o ponerse el pantalón acostado?

Quitarse:

- Dobla una de las rodillas.
- Gira la rodilla hacia la otra pierna y baja el pantalón hasta donde más puedas.
- Repita la acción anterior en el otro lado.
- Retire el pantalón de las dos piernas

Ponerse:

- Ponle todo el pantalón hasta las pantorrillas.
- Ve subiendo el pantalón poco a poco hasta la cadera.
- Dobla una de las rodillas, gírala hacia la otra pierna y sube el pantalón. Repítelo por ambos lados.
- Arregla y estira el pantalón.



Ejercicios para pacientes en cama

Miembros superiores

- Acostado boca arriba o sentado realiza movimientos para todo el miembro superior:
 - Toma el brazo del paciente y realiza movimientos de hombro subiéndolo y bajándolo.
 - Dobla y estira el codo
 - Realiza movimientos circulares de muñeca, abrir y cerrar las manos

Miembros inferiores

- Coloca una mano debajo de la rodilla y otra bajo el talón, realiza movimientos de doblar y estirar todo el miembro inferior
- Realiza movilizaciones de tobillo y dedos

Ejercicios para pacientes con requerimiento de ayuda o mayor funcionalidad en sus actividades de la vida diaria

Higiene postural

- Estas medidas le permitirán al paciente sentirse más cómodo.
- Si el paciente está acostado boca arriba coloca una almohada mediana bajo sus rodillas.
- Cuando esté acostado de lado coloca una almohada entre las rodillas.
- Si está sentado coloca una almohada pequeña en la parte baja de la espalda, rellenando el espacio entre la silla y espalda del paciente.

Dispositivos y herramientas de apoyo

En ocasiones es necesario el uso de algunos dispositivos o herramientas que faciliten el cuidado del paciente, entre ellos se tienen cojines y colchones anti-escaras, soporte para el baño, barras adaptadas en el baño para evitar caídas. Uso de pisos antideslizantes y mantener sin obstáculos las zonas del hogar por donde se moviliza el paciente.



**Cuidar la vida,
para vivirla mejor,
siempre**

info@lasamericas.com.co

Dg. 75 B # 2A - 80 / 140
Medellín- Colombia
T (604) 342 10 10

lasamericas.com.co

**Clínica
Las Américas**
aluna


Vigilado Supersalud

CLA-I-FR-1124 V.01