

Cuidados para los pacientes con:

MOVILIDAD REDUCIDA

Se presenta en aquellas personas que tienen permanente o temporalmente limitada la capacidad de moverse sin ayuda externa, requiriendo una serie de cuidados y precauciones para evitar accidentes y complicaciones.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv

Recomendaciones:

- Debe asearse todo el cuerpo diariamente.
- Revise la piel en la mañana y en la noche en busca de heridas, ampollas, enrojecimiento u otra lesión.
- Hidrate su piel, mínimo dos veces al día.
- No use bolsas de agua caliente, ya que usted puede tener disminuida la sensibilidad y no advertir altas temperaturas.
- Los zapatos deben ser seguros, con suela antideslizante, evitando superficies lisas y húmedas, cables, tapetes y demás objetos que obstaculicen el paso en áreas de circulación.
- Si es necesario apóyese en un bastón o caminador, esto hace más seguro su desplazamiento.



Si se presenta inmovilidad e insensibilidad total en brazos y/o piernas:

- Cambiar de posición cada dos horas y lubrique la piel con una crema con ph neutro (crema sin alcohol).
- Tender la cama sin dejar arrugas, utilice sábana de movimiento en caso de ser necesario.

- Si al cambiar de posición observa zonas enrojecidas, es necesario hacerlo con más frecuencia para que su piel no se lesione.
- Proteja las principales prominencias óseas (codos, tobillos, rodillas, hueso de la cadera y escápulas) en una posición que les permita quedar suspendidas en el aire. Para lograr esto puede usar almohadas, bolsas de agua o cojines, evitando así que el paciente presente lesiones en la piel.
- Realizar ejercicios de flexión y extensión en las articulaciones por lo menos dos veces al día. Doble y estire brazos, piernas, pies y manos para evitar la atrofia muscular y activar la circulación.
- Las comidas deben ser suministradas en horas fijas para el adecuado funcionamiento del intestino. La dieta debe incluir frutas, verduras y abundantes líquidos, si no hay contraindicación.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda al Centro de Salud más cercano si presenta:

- Temperatura mayor de 38.3°C.
- Dificultad para respirar.
- Dolores inusuales y persistentes.
- Signos de deshidratación (sed, boca seca o pegajosa, no orinar mucho, piel seca y fría, dolor de cabeza).
- Intolerancia a los alimentos o la medicación.



Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted tome todos los medicamentos ordenados, asista a las citas de control y cumpla estrictamente con estas recomendaciones.