

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona recupere las habilidades funcionales corporales, mediante ejercicios de autocuidado y actividades de la vida diaria, al alta hospitalaria.

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 GENERALES

Instrucciones específicas

- Realice las actividades en un lugar seguro acompañado de su cuidador o acompañante continuo.
- Identifique lugares en su hogar que sean seguros para su movilidad.
- Utilice las ayudas como el caminador, bastón o ayuda de personas externas en caso de requerirlas.
- Realice las actividades a tolerancia de su condición física, no realice actividades que requieran un gran esfuerzo físico.
- Realice actividad física cuarenta (40) minutos después de ingerir alimentos sea por vía oral o ayudas de soporte nutricional.
- Utilice su soporte de oxígeno en caso de necesitarlo durante toda la sesión de fisioterapia.

Actividades para usuarios independientes en actividades de la vida diaria

Baño

- Siéntese en la ducha y cambie progresivamente de posición a estar de pie.
- Realice desplazamientos a su tolerancia hasta la ducha.
- Pida ayuda solo para áreas como la espalda o la extremidad afectada.

Vestido

- Vístase solo en la medida de lo posible.
- Incluya el acto de abrochar, y amarrarse los zapatos, en caso de controlar su cuerpo en forma segura.
- Utilice calzado antideslizante.
- Identifique su lado dominante del cuerpo para realizar los apoyos del lado más fuerte.

Uso del baño

- Desplácese solo hasta el baño.
- Después de hacer sus necesidades fisiológicas aséese solo los órganos genitales.

Movilidad

- Cambie de posición mínimo cada dos horas realizando movimientos laterales en cama.
- Alterne el uso de la cama y la silla durante el día.
- Movilice zonas del cuerpo por segmentos (miembros inferiores, miembros superiores y tronco).
- Identificar el lado del cuerpo dominante e iniciar movilizaciones de ese lado del cuerpo.
- Realizar cambios de posición con progreso así: cambios de acostado (a) a sentado(a) al borde de la cama, solicite ayuda para acomodarse en esta posición.
- Realice cambios de posición: de sentado a posición de pie, de posición de pie a sentado, cambios de dirección en posición de pie y sentado.

Continencia

- Identifique en lo posible horarios para ir al baño y realizar sus necesidades, de modo que pueda movilizarse sin riesgo hacia el baño o zona de utilización.

Alimentación

- Coma solo.
- Realice actividad que requieran acercar sus manos al rostro para controlar las actividades de alimentación
- Reentrene los ejercicios de alimentación y deglución en caso de requerirlo. Solicite entrenamiento si lo requiere en el manejo de su vía de alimentación.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda a centro de salud más cercano si presenta:

- Fiebre mayor a 38°C.
- Dificultad respiratoria (respiración excesivamente rápida o sensación de ahogo)
- Dolores y fatiga muscular excesiva, que no ceden con analgésicos.
- Palidez excesiva, o coloración oscura en los dedos o labios.



Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted realice todos los ejercicios indicados durante la terapia, asista a todas las sesiones y cumpla con estas recomendaciones.