

## TUMBADO DE LADO ( DECÚBITO LATERAL)

### *Corrección postural y prevención de úlceras*

1. Coloca a la persona encamada de lado, con la cabeza y el cuello descansando sobre una almohada, manteniendo el cuerpo en línea.
2. Los brazos quedarán ligeramente flexionados, apoyando el que queda por encima sobre una almohada.
3. La espalda reposará inclinada unos 30°-45° hacia atrás, descansando sobre otra almohada. Esto es importante para evitar el apoyo excesivo del hueso de la cadera sobre el colchón.
4. Saca el hombro sobre el que el cuerpo de la persona encamada se apoya en la cama hacia adelante, para aliviar la presión sobre él.
5. Coloca un cojín o almohada entre las piernas (desde el muslo hasta el tobillo), manteniéndolas semiflexionadas.
6. No elevar la cabecera más de 30° y no mantener elevada durante mucho tiempo. Esta posición se puede usar por la noche ya que favorece la respiración y el sueño.

### RECUERDA

- ✓ La **ropa** de la cama y de la persona encamada ha de estar **siempre seca, limpia, y muy importante, sin arrugas**. Procura que la ropa no pese, sobre todo en la zona de los pies.
- ✓ Los **cambios posturales** deben realizarse levantando o rotando lentamente al paciente, nunca arrastrándolo (porque la fricción puede provocar heridas en la piel).
- ✓ **Hidrata** bien la piel, sobre todo después del lavado, aplicando cremas o aceites con un masaje suave para estimular la circulación. No dar alcohol ni colonia directamente en la piel, ya que la resecan.

