

TUMBADO BOCA ABAJO (DECÚBITO PRONO)

Corrección postural y prevención de úlceras

1. Con la cama en horizontal, gira a la persona encamada sobre sí misma hasta que quede boca abajo, y coloca la cabeza de lado sobre una almohada pequeña o sobre el colchón, de forma que la persona pueda respirar.
2. Coloca otra almohada pequeña bajo el abdomen para relajar la zona lumbar.
3. Pon una almohada bajo las piernas, debajo de las rodillas, para que las rodillas y los dedos de los pies queden en el aire y no sufran presión. También se puede colocar bajo los tobillos, para que los pies queden rectos.
4. Los brazos pueden quedar estirados, ligeramente flexionados o con el codo doblado y las palmas hacia arriba o apoyadas en la almohada, alternando para mayor comodidad.
5. De vez en cuando, cambiar la cabeza de lado y la posición de los brazos.

RECUERDA

- ✓ Es una postura **poco utilizada** puesto que puede sentirse presión en los pulmones y puede costar respirar.
- ✓ Se utiliza sobretodo en los casos en los que hay **lesión de espalda, glúteos o cualquier parte posterior del cuerpo.**
- ✓ **No** se debería utilizar en personas con **lesión en el abdomen, lesiones de corazón, ni en personas con dificultades o ayudas para la respiración.**
- ✓ Sin embargo, es una buena postura para utilizarla más de lo que se hace habitualmente, pues deja descansar las zonas más comunes de formación de heridas de presión.

