

TUMBADO BOCA ARRIBA (DE CÚBITO SUPINO)

Corrección postural y prevención de úlceras

1. Con la cama en horizontal, la cabeza estará colocada sobre la almohada. El cuerpo tiene que estar bien alineado, con las piernas extendidas y ligeramente separadas. Es importante evitar que giren hacia los lados.
2. Coloca los brazos paralelos a lo largo del cuerpo y un poco separados de este. Se pueden colocar en almohadas no muy altas, con los brazos y las manos en posición neutra (extendidas, palma boca abajo, sin forzar).
3. Coloca alguna almohada bajo las pantorrillas, de manera que la pierna descansa sobre la almohada, pero el talón y los tobillos queden ligeramente en el aire, sin presionar el colchón.
4. Los pies deberían de mantener una posición neutra. Para ello puedes colocar una toalla enrollada o almohadas entre las plantas de los pies y la cama.
5. Si es necesario elevar la cabecera de la cama, no elevarla más de 30° ni durante mucho tiempo

- ✓ En pacientes encamados por norma general se recomienda realizar **cambios de postura cada 2-3 horas** siguiendo una rotación programada, cambiando entre tumbado del lado derecho, boca arriba, tumbado del lado izquierdo.
- ✓ **Apunta los cambios de postura**, y escribe con qué frecuencia se hacen y en qué posición se coloca a la persona encamada. Aprovecha los cambios para ver cómo está la piel y dar un suave masaje en las zonas de apoyo si es posible, para reactivar la circulación.
- ✓ La **ropa** de la cama y de la persona en cama ha de estar **siempre seca, limpia y, muy importante, sin arrugas**. Es importante procurar que la ropa no pese mucho, sobre todo en la zona de los pies.

