



CAREGIVER RENEWAL INSTITUTE

Empoderando a los cuidadores. Renovando la Esperanza.

El mejor momento para cambiar la cama es justo después de que la persona se bañe, aunque debe revisar periódicamente si hay migas, pliegues o humedad, ya que pueden hacer que la cama sea incómoda y contribuir a que la piel se rompa.

**Cuando su ser querido está demasiado débil para levantarse de la cama,
siga este procedimiento para hacer una cama ocupada.**

Por lo general, es útil pensar en la cama como dos mitades: puede cambiar una mitad de la cama mientras su ser querido se acuesta en la otra mitad, luego pasar a la mitad limpia y hacer el otro lado.

Pida a su equipo médico que haga una demostración.

1

Coloque al paciente en decúbito lateral en el lado más alejado de la cama. Enrolle las sábanas viejas y sucias hacia la espalda del paciente.

2

Coloque la sábana bajera limpia sobre la cama con el pliegue central cerca de la espalda del paciente. Coloque al paciente en posición de decúbito lateral en el lado más alejado de la cama.

3

Cambie las sábanas inferiores de la cama. El paciente se acuesta en el otro lado de la cama sobre la otra mitad de la sábana limpia.

LAS SIGUIENTES SON PAUTAS PARA CAMBIAR UNA CAMA OCUPADA:

- Deje una almohada sobre la cama, apoyando la cabeza. Mantenga el cuerpo cubierto holgadamente con una sábana o manta ligera.
- Si se cambia en una cama eléctrica, levántela a una altura que le resulte cómoda para trabajar al lado de la cama.
- Ayude a su ser querido a rodar hacia un lado de la cama. Si está en una cama eléctrica, asegúrese de que la barandilla del lado hacia el que el paciente está rodando esté hacia arriba.
- Trabaje de lado con la espalda del paciente hacia usted. Afloje toda la ropa de cama de ese lado y enrulla la sábana de abajo hasta el centro de la cama.
- Coloque una sábana limpia sobre la cama, con el centro de la sábana en el centro de la cama. Si está utilizando una sábana extraíble o una almohadilla para la incontinencia, colóquelas de la misma manera.
- Meta el costado, la parte superior y la parte inferior de la sábana en el lado en el que está trabajando, luego enrolle el resto de la ropa de cama hacia el centro de la cama, metiendo el rollo debajo de la espalda y las piernas.
- Haga que el paciente ruede hacia usted sobre la ropa de cama doblada y sobre el lado limpio de la cama. Si hay una baranda lateral, levántela antes de pasar al otro lado de la cama.
- Saque la ropa sucia.
- Desenrolle la ropa de cama limpia y meta el costado, la parte superior y la parte inferior de la sábana en el segundo lado.
- Coloque al paciente como le ha enseñado la enfermera, cubriéndolo con una sábana limpia o una manta si lo desea.

Si su ser querido prefiere estar de lado, recuerde usar almohadas entre las rodillas. Si el paciente prefiere estar boca arriba, considere colocar una almohada debajo de las pantorrillas para elevar los talones.

Recuerde, el Caregiver Renewal Institute está aquí para apoyarlo. Llame a su equipo de CRI si tiene alguna pregunta o inquietud al (850) 353-0280.