

¿Sabía que la inactividad puede provocar la pérdida de masa muscular rápidamente? También provoca el deterioro emocional y mental.

Si sale de la cama mientras está en el hospital, ayudará a recuperarse más rápido. Así, mantendrá los músculos fuertes y activos cuando se vaya. Juntos, armaremos un plan de actividades seguras que le indicará cómo levantarse de la cama o la silla y moverse según sus posibilidades. El objetivo es recuperar y mantener su nivel de actividad.



Salir de la cama durante la hospitalización trae muchos beneficios:

- Disminuye el riesgo de constipación.
- Disminuye el riesgo de infecciones urinarias.
- Disminuye el riesgo de delirio (confusión).
- Disminuye el tiempo en el hospital.
- Disminuye el riesgo de neumonía y coágulos.
- Previene la pérdida y debilidad muscular.
- Mejora el sueño.



Qué puede esperar del personal:

- Trabajaremos con usted para armar un plan de actividades seguras.
- Se colocará un cartel colorido en la habitación y nos hará saber cuál es su nivel de actividad y qué ayuda necesita.
- Lo controlaremos con frecuencia, le ofreceremos cambiarlo de posición en la cama, nos aseguraremos de que todo se encuentre a su alcance, le ofreceremos ir al baño y le brindaremos toda la ayuda que pueda necesitar.
- Si corre el riesgo de caerse, podemos quedarnos con usted en el baño.
- Podemos utilizar una silla o una alarma de cama mientras esté con nosotros. La alarma nos avisa si se levanta sin ayuda. Esto nos garantiza un entorno seguro para usted.
- Si está débil, podemos hacer que use equipos de asistencia para que se mueva con seguridad.
- Si necesita ayuda para moverse, podemos utilizar equipos hospitalarios especiales para que se mueva con seguridad.



Algunas cosas que puede hacer para seguir en movimiento:

Pregúntele al personal si el plan de actividades incluye lo siguiente:

- Sentarse en la silla para comer.
- Sentarse en la silla cuando recibe visitas.
- Caminar por la habitación o la unidad, con ayuda si fuera necesario.

Cómo pueden ayudar las visitas a sus seres queridos:

- Pedirles a los enfermeros que ayuden al paciente a levantarse de la cama o la silla.
- Recordarle al paciente que utilice la luz de llamada y espere a que el personal responda.
- Mantener la habitación del paciente liberada de cosas o lo más ordenada posible.
- Mantener las cosas que el paciente necesite a su alcance.

