

Posición en decúbito prono (boca abajo)

¿Qué es la posición en decúbito prono?

Para ayudarle a recuperarse del COVID-19 (coronavirus), sus proveedores de atención médica recomiendan que haga reposo en posición de decúbito prono.

Ponerse en posición de decúbito prono significa ponerse boca abajo. También puede recostarse de lado o descansar sentado en posición erguida. Pase el menor tiempo posible boca arriba.

¿Cuáles son los beneficios de la posición en decúbito prono?

Al acostarse boca arriba, el peso corporal sobre sus pulmones será menor. Durante los momentos de enfermedad respiratoria, esto puede ayudarle a:

- Respirar mejor.
- Recibir más oxígeno en su cuerpo.
- Reducir su riesgo de lesión pulmonar y complicaciones.

¿Cuándo debo comenzar con la posición en decúbito prono?

Debe comenzar con la posición en decúbito prono durante su estadía en el hospital (si es ingresado). Continúe con la posición en el hogar hasta que se recupere por completo.

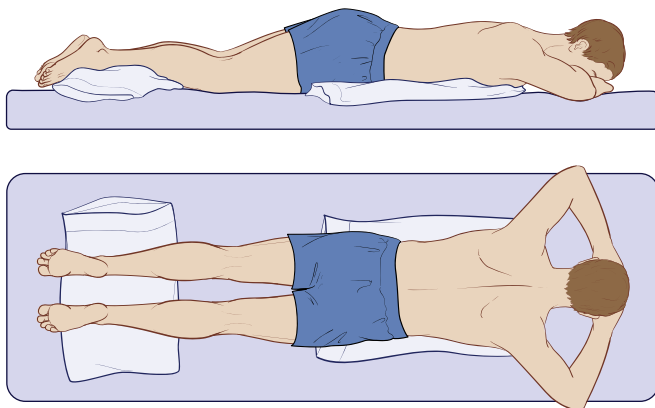
¿Cómo me coloco?

Comience acostándose boca abajo. Use almohadas, toallas enrolladas u otro material acolchado para estar más cómodo o para reducir la presión contra las superficies duras. Cambie de posición después de 1 a 2 horas. Cambie de posición en este orden:

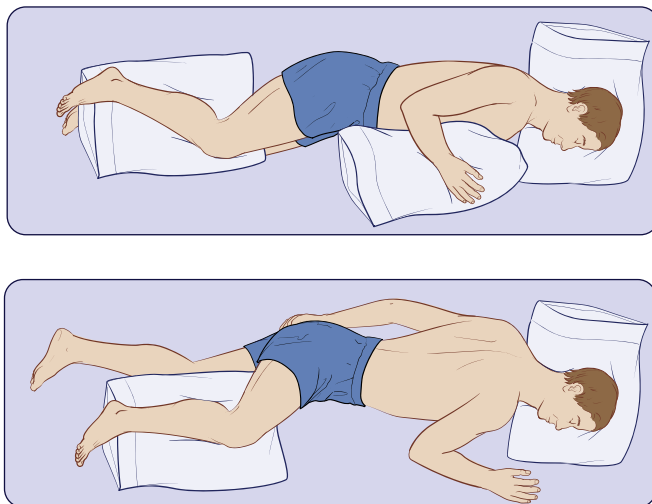
- 1 Acuéstese boca abajo.
- 2 Acuéstese sobre su lado derecho.
- 3 Siéntese totalmente erguido.
- 4 Acuéstese sobre su lado izquierdo.

Luego, vuelva a acostarse boca abajo y repita el ciclo. Antes de acostarse boca abajo, evite comer o beber durante 30 minutos.

Acostarse boca abajo



Acostarse de lado



Si le proporcionaron un oxímetro (un dispositivo que mide los niveles de oxígeno en su sangre), observe sus niveles durante 15 minutos después de cambiar de posición. Asegúrese de que los niveles permanezcan por encima del número recomendado por su equipo de atención (generalmente, 90 %).

¿Cómo evito las úlceras de presión?

Una úlcera de presión es una llaga que se produce por permanecer acostado o sentado en la misma posición durante mucho tiempo. Suceden muy a menudo cuando sus huesos están cerca de la superficie de la piel, como sus talones, tobillos, rodillas, caderas, espalda, codos, orejas y cabeza.

Cambiar de posición a menudo y usar almohadas o un material acolchado ayudará a proteger su piel.

Si está usando un aparato de oxígeno, tenga cuidado con la piel de su cara y sus orejas. Permanecer recostado sobre una manguera o cánula de oxígeno durante mucho tiempo también puede causar llagas. Asegúrese de girar su cabeza a menudo. También puede colocar un paño entre su piel y el aparato de oxígeno.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si comienzan a formarse moretones o llagas.

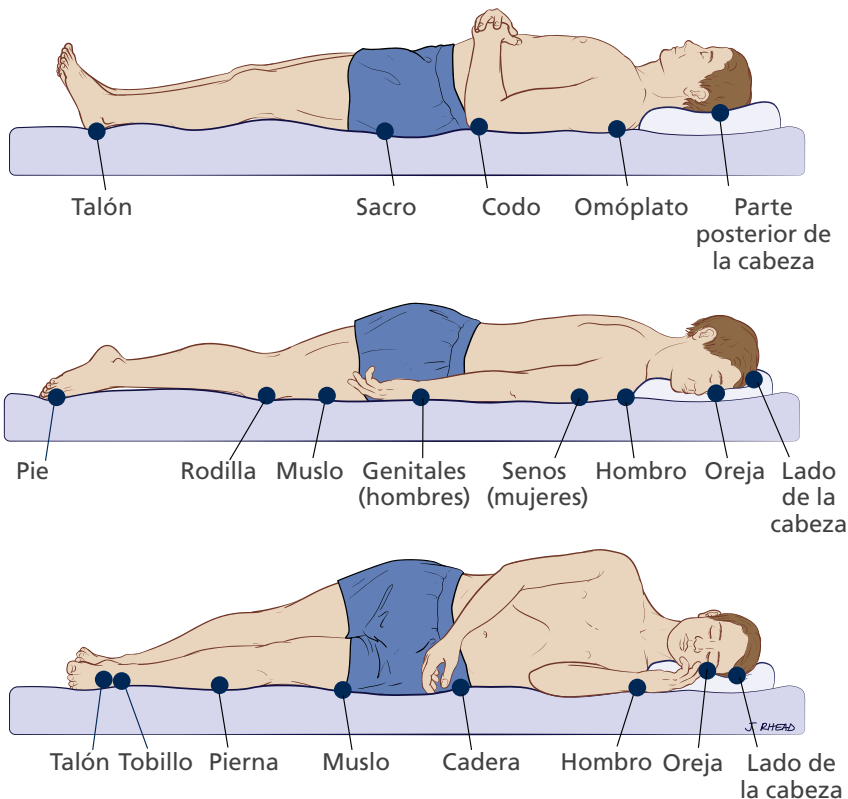
¿Cuándo debo llamar a mi médico?

NO se acueste boca abajo si tiene alguno de los siguientes síntomas:

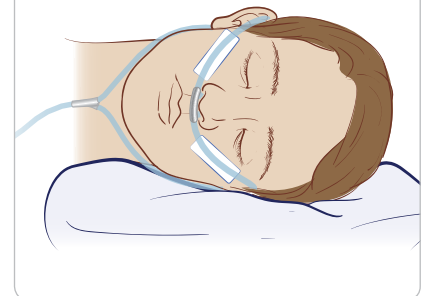
- Dolor en el pecho
- Náuseas
- Empeoramiento de la respiración
- Entumecimiento u hormigueo en sus brazos o piernas
- Cambios en la visión o mareos
- Dolores nuevos que no desaparecen después de cambiar de posición

Llame a su médico si los síntomas no mejoran poco después de cambiar a otra posición.

Áreas comunes de formación de úlceras de presión



Para evitar las llagas, gire su cabeza a menudo mientras usa un aparato de oxígeno.



Prone (Stomach) Positioning

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.