

20.4. Cuidados en el anciano encamado

Un **paciente encamado** es aquel que no se puede mover completamente por sí mismo y permanece la mayor parte del tiempo en la cama. Esta situación puede deberse a muchas causas de diferente gravedad.

La **colaboración de la familia es esencial**, aunque en ocasiones puede no ser suficiente y precisar de ayuda externa.

Tiene especial importancia la prevención de las **úlceras por presión o «llagas»**. Son habituales en pacientes encamados. Aparecen en zonas de la piel sometidas a una presión, sobre todo en los talones, sacro, tobillos y cadera.

¿Qué podemos hacer?

- Ayúdele a **sentirse una persona útil**. Estimúlele para que haga cuanto pueda por sí mismo (aseo, comida, etc.). Si puede sentarse, es conveniente que lo haga al menos 2 horas por la mañana y 2 por la tarde. Anímele a moverse en la cama utilizando barandillas o asas. Si no puede sentarse, es aconsejable moverle los brazos y piernas.
- Mantenga la **piel limpia, seca e hidratada**. Lávele con agua tibia y jabón neutro, aclare minuciosamente y séquele sin frotar. Una vez por semana es aconsejable un baño completo. Proteja la **piel** de la zona del pañal con pomadas con óxido de cinc. No utilice polvos de talco.
- Mantenga la **boca** limpia. Utilice pasta de dientes o soluciones de agua oxigenada y agua a partes iguales. Use crema de cacao para los **labios**.
- Mantenga la **habitación** bien ventilada, con buena luz y una temperatura moderada.
- La cama conviene que sea alta, dura y ancha, y la ropa de cama, limpia, seca y sin arrugas. No utilice plásticos para proteger el colchón.
- Valore con su médico la necesidad de utilizar un **colchón de aire** o una **cama articulada**.
- Procure un **ambiente** de normalidad. Un trato cordial le tranquilizará. A veces sienten miedo y angustia. Conviene que disponga al lado de la cama de un **sistema fácil de llamada** a la familia (campanilla, timbre, etc.).
- Procure que las **comidas** sean atractivas, equilibradas y ligeras. Si tiene problemas de masticación déselas en forma de purés o papillas. Un buen aporte de **líquidos**, preferentemente de día, frutas, legumbres, verduras y cereales ayudan a combatir el estreñimiento.
- **Cámbiele de postura cada 2 o 3 horas**. Una vez al día mire si las zonas donde se apoya (**talones, sacro, tobillos y cadera**) están enrojecidas, si es así realice cambios posturales



más frecuentes. Consulte con su enfermera la forma de disponer cojines según la posición del cuerpo para disminuir la presión.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- En caso de agitación, desorientación y confusión o si tiene un comportamiento raro.
- Si tiene fiebre.
- Si presenta rigidez en las articulaciones.
- Si le nota fatigado.
- Si tiene la piel enrojecida o piensa que le va a aparecer una «llaga».
- Si tiene dudas, está usted cansado o piensa que no puede atenderle como le gustaría.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/e039.xml>
- http://www.fefoc.org/educacion/publicaciones_fefoc/pdfs/guia1.pdf
- http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/su_salud/ahcpr/guia16.html