



# Principios para el arreglo de la cama



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



El arreglo de la cama es el procedimiento asistencial mediante el cual, se busca proporcionar a la PAM de una cama, limpia, cómoda, confortable y segura.

El arreglo de la cama tiene como objetivo:

- Mantener y promover la higiene.
- Prevenir la transmisión de enfermedades infectocontagiosas como las producidas por: parásitos (ácaros), hongos y bacterias.
- Comodidad de la persona adulta mayor dependiente, que debe permanecer en cama por tiempos prolongados.
- Favorecer el descanso y el sueño de la PAM.
- Disminuir el riesgo de formación de lesiones por presión, al evitar pliegues o arrugas que produzcan roces o fricción.

## **Cuidados para tender la cama**

Antes de iniciar con el arreglo de la cama, determine los requerimientos y necesidades de la persona adulta mayor, así como, sus preferencias y gustos en cuanto al tipo de tela, diseño y color, de forma que pueda sentirse más a gusto y cómodo.

Se debe tomar en cuenta que para muchas personas adultas mayores la cama se convierte en su hogar, por su patología o problemas de movilidad deberán permanecer en ella la mayor parte del día e incluso, la totalidad de este. Por esta razón, la persona asistente debe tener empatía hacia la persona y esforzarse para que este sea un ambiente agradable, confortable y seguro.

Entre algunas de las recomendaciones a seguir, se encuentran:

- Frecuencia en el cambio de la ropa de cama, esta se debe cambiar como mínimo, una vez por semana.
- La sabana que cubre el colchón y el ahulado que se pone sobre esta, en el caso de las PAM con incontinencia, se deben cambiar con mayor regularidad, de preferencia todos los días, de no cambiar diariamente el ahulado, este deberá de desinfectarse, secarse bien y volver a colocarlo sobre la sábana que cubre el colchón.



- En el caso del cambio de la sábana, esta no se debe sacudir, se debe retirar y depositar en la canasta de la ropa sucia, esto con la finalidad de evitar la contaminación cruzada.
- Cada vez que se cambia la ropa de cama, se debe desinfectar el colchón, por lo que es de vital importancia que el material que recubra este, sea impermeable, de manera que permita la desinfección, sin producir o guardar humedad.
- Se debe separar la ropa de cama limpia, de la sucia para evitar la contaminación cruzada.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

- Al cambiar la ropa de cama, se recomienda colocar la ropa sucia en un recipiente destinado para ello, mismo que debe tener una bolsa.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed



- En caso de encontrar ropa de cama con secreciones como sangre, heces, orina, esta se debe colocar en una bolsa roja, ya que debe ser tratada (lavada y desinfectada) por aparte.
- La desinfección se debe realizar de arriba hacia abajo, es decir de la cabecera del colchón hacia los pies.
- El desinfectante que se utilice debe ser adecuado para esta actividad, se deberá leer la etiqueta y seguir las instrucciones en cuanto a su concentración, preparación, tiempo de permanencia en la superficie y secado.
- El material de las sábanas debe ser de tela suave, preferiblemente blanca, a fin de que se vea limpio, claro, fresco y permita a la persona asistente observar de forma temprana algún fluido que alerte sobre la existencia de alguna lesión.
- Las sábanas se deben de colocar con firmeza evitando la formación de pliegues y arrugas, -estas constituyen un factor de riesgo importante para la formación de las lesiones por presión.
- Cuando se realiza la cama con la persona, se debe velar por su seguridad manteniendo las barandas en alto, en caso de dejar a la persona desatendida en algún momento.
- La seguridad de la persona asistente es importante, por lo que cuando realice el procedimiento, debe mantener la ergonomía: espalda recta, rodillas flexionadas.



Cuando la PAM puede levantarse, se le pedirá sentarse en una silla o se bien se trasladará a una silla, para realizar el cambio de la ropa de la cama de una forma más cómoda.

Si la PAM debe permanecer en la cama, por razones de prescripción médica o de movilidad, se deberá realizar la técnica llamada: procedimiento cambio de ropa en cama ocupada.

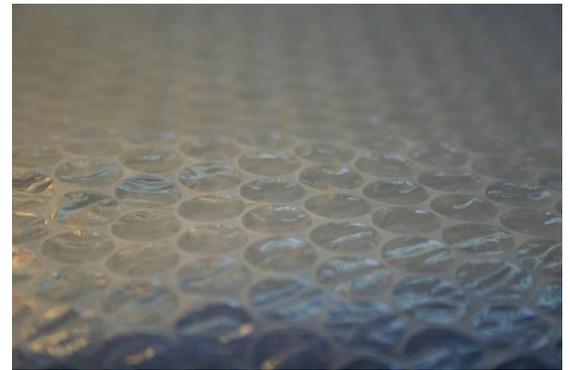
1. Sábana que cubre el colchón: debe quedar sin arrugas, bien ajustada sobre el colchón.

Se ajusta en los extremos con la técnica del triángulo que se describe más adelante.



2. Ahulado: Se utiliza en la cama de las personas que deben permanecer mucho tiempo acostadas, quienes sufran de incontinencia fecal u urinaria o bien que utilicen pañal.

- Se coloca sobre la sábana que cubre el colchón.
- El material suele ser de plástico, para que sea fácil de limpiar.
- Al colocarlo se debe asegurar que cada uno de los extremos quede bien asegurado debajo del colchón.
- El objetivo del ahulado es evitar que la cama se ensucie.
- Se coloca tomando como referencia de inicio el abdomen de la persona y final, la parte media del muslo; de forma tal, que quede por debajo de la región perianal.





3. Movable: Es una sábana pequeña que se coloca sobre el ahulado.

- Su función es ayudar en la movilización de las PAM dependientes, que permanecen en cama por tiempos prolongados.
- Se recomienda cambiar cada día o por razón necesaria (PRN en caso de que se ensucie).



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

4. Sabana que cubre al paciente: Se coloca sobre la persona.

- En caso de que la persona no esté y se haga la cama, se debe realizar un dobléz en la parte inferior de la sábana (ver punto 6 de la tabla) para mayor facilidad de la PAM al ingresar a la cama.
- Se debe de cambiar por día o en caso de que sea necesario.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

5. Cobija: Se coloca encima de la sábana que cubre a la PAM.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



6. Edredón: o sobrecama: Cubre la cama de la PAM.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



## Técnica para el arreglo de la cama

La técnica para colocar la ropa de cama que se describe a continuación, tiene el propósito de minimizar arrugas, contaminación de microorganismos y desarrollo de lesiones por presión en la persona adulta mayor.

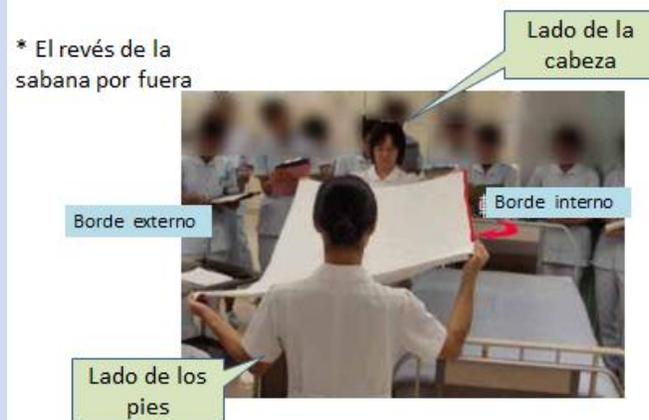
Al cambiar las sábanas se debe recordar:

- Evitar que las sábanas toquen el piso.
- Evitar sacudir las sábanas.
- La recomendación es tender la cama entre dos personas al mismo tiempo.

### Técnica paso a paso del arreglo de cama.

1. Doblar la sabana base. Con el revés hacia el suelo. La persona del lado de la cabeza dirige la acción. Se dobla la sabana dos veces, siempre manteniendo el borde interno del lado izquierdo a la persona en el lado de cabeza. Después la persona de lado de pies va hacia el lado de cabeza y se dobla la sábana 3 veces.

\* El revés de la sabana por fuera





Lado de cabeza

Lado de la pies

Borde interno

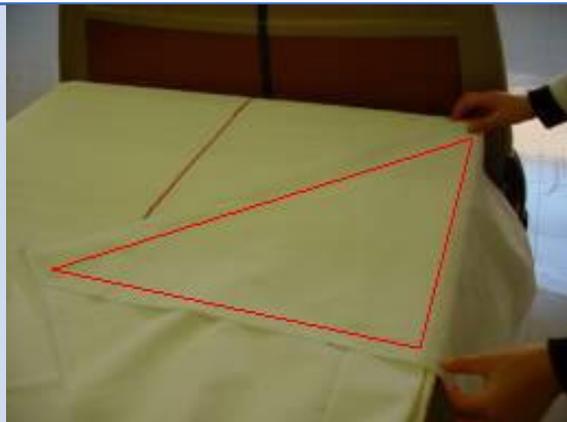




2. Se coloca la sabana base del lado izquierdo de la cama y se despliega.



3. Fijar la sabana base en las esquinas con la técnica del triángulo. Esta técnica se utiliza para fijar la sabana base con seguridad, para evitar que se afloje.

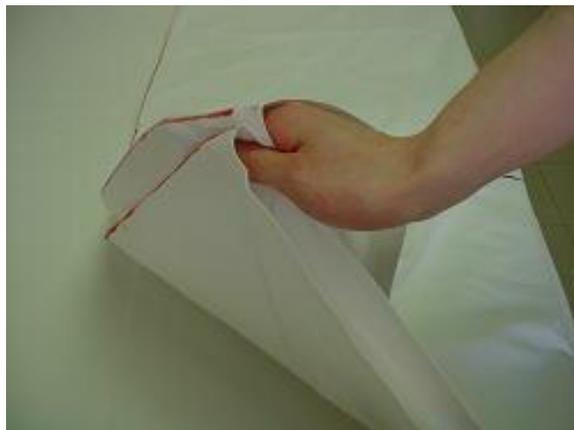




4. Después de colocar la sabana base, se debe colocar el ahulado. Es una sábana de material impermeable, que se coloca en la mitad de la cama, para proteger la sábana base y el colchón de los orines o materia fecal.



5. Colocar la sabana que cubre el ahulado. Esto es muy importante, porque el ahulado es de un material muy caliente que podría ocasionar úlceras. La sábana debe cubrir el ahulado de forma

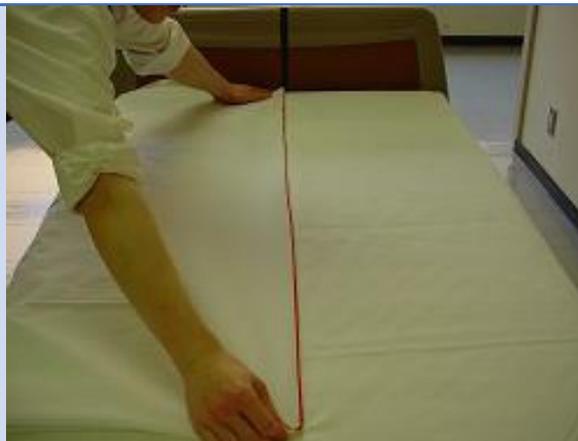




exacta. Para lograr esto, se puede cortar una sábana según el tamaño del ahulado. Otra opción es realizar la técnica mostrada en la imagen.



6. Colocar la sabana que cubre el paciente. Esta sabana se dobla de igual forma que la sabana base. Pero el revés de la sabana, hacia arriba. Se coloca de igual forma, haciendo un pliegue en la zona de los pies. Se fija la sabana en las





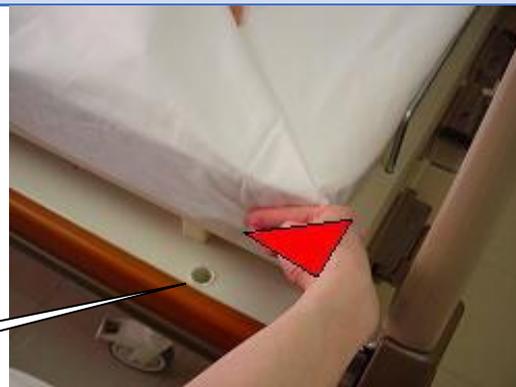
esquinas con la técnica del cuadrado.



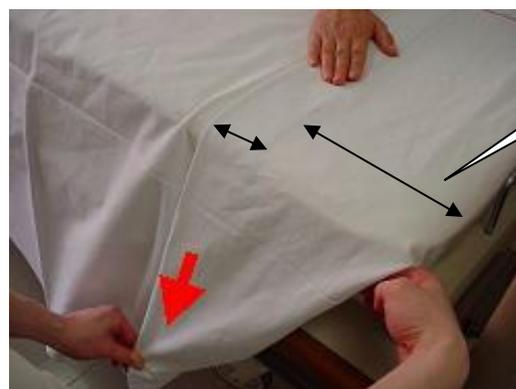
Espacio de 20 cm para los pies.

Cabeza.

### 7. Técnica del triángulo.



5-10cm

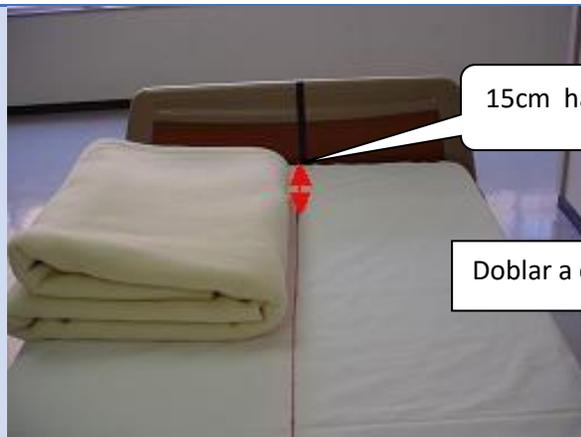


20cm



Doblar a cuadrado

8. Colocar la cobija. La cobija se dobla por la mitad. Se debe fijar con la técnica del cuadrado.



15cm hasta cobija

Doblar a cuadrado