



# Protocolo para el arreglo de la cama



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



El arreglo de la cama se puede llevar a cabo con la persona en cama o sin ella. A continuación, se detalla el paso a paso de cada una.

### **Cambio de cama con la persona en ella:**

1. Coloque la ropa limpia sobre una silla y ubíquela cerca de la cama, ponga la ropa cama en el orden que se vaya a emplear.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

2. Quite la almohada (si la PAM lo tolera) póngala sobre una silla.
3. Doble el edredón, la frazada, o la sábana superior que esté utilizando para cubrir y arropar a la PAM hacia los pies, a la mitad y a la cuarta parte y póngalo en el respaldo de la silla.
4. Mueva a la persona hacia el lado opuesto donde está usted o si puede, solicite que se gira hacia un lado de la cama, es de suma importancia realizar esta maniobra con la ayuda de alguna otra persona que se ubique frente a la PAM y lo sostenga mientras, se realiza esta técnica, de no ser así, la cama deberá tener barandas y levantarlas como medida de seguridad durante este procedimiento, porque la PAM podría caerse, ocasionándole lesiones graves.

Lateralice a la PAM, es importante tener en cuenta las medidas de seguridad, como el uso de barandas.



Fig #1: Decúbito sobre el lado hemipléjico.



Fig #2: Decúbito sobre el lado sano.



5. Doble la sábana inferior, que es lo mismo que la que cubrirá el colchón y enróllela por debajo de la persona, al mismo tiempo que desliza la sábana limpia, de esta forma retira la sábana sucia y coloca la limpia.
6. Cuando ambas sábanas - hayan avanzado hasta llegar a la PAM, se le pedirá, que se gire, si puede colaborar o bien la persona asistente le ayudará a girar hacia el otro lado de la cama, y de esta manera, terminar de retirar la sábana sucia, a la vez que estira y fija la sábana limpia. Aplicando esta misma técnica, se puede colocar el ahulado.
7. Proceda a retirar la sábana superior sucia que cubre a la PAM, mientras coloca una nueva sábana limpia, sin descubrir en este proceso por completo a la persona, procurando que no se enfríe.
8. Deposite la ropa sucia en la canasta o contenedor destinado para este fin.
9. Ubique la frazada y el cubrecama de tal forma, que quede centrada, doble el extremo superior del cubrecama por sobre las frazadas, ahora doble el extremo superior de la sábana sobre el cubrecama.
10. Fije el extremo inferior de las sábanas, frazadas y cubrecama por debajo del colchón para que no se deslicen, tomando en cuenta que no pueden quedar demasiado ajustadas y lastimar los pies de la PAM o impedir su movilización, si lo puede realizar.



This Photo by Heliana Antón is licensed under CC BY

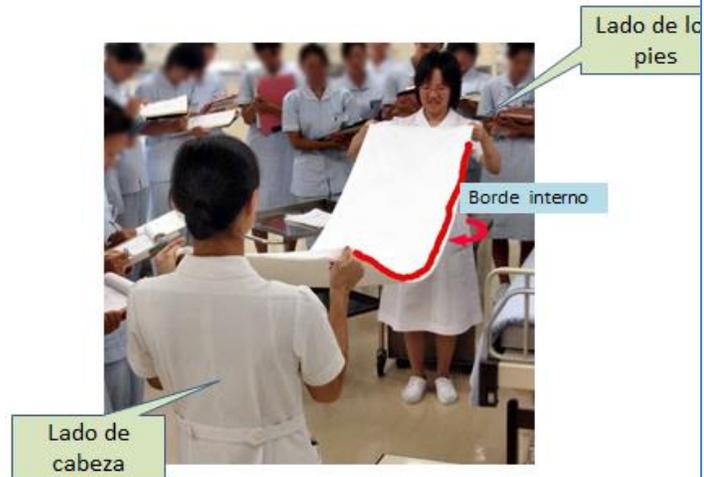
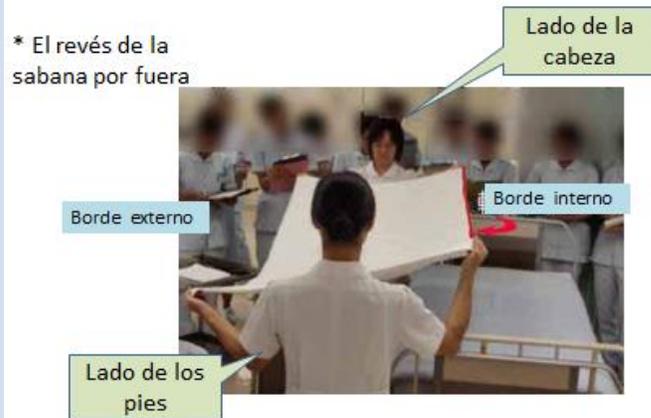
11. Coloque la funda limpia a la almohada y ubíquela en la cama.
12. Acomode a la PAM en la cama tomando en cuenta los dispositivos para prevención de lesiones por presión, de manera que sus prominencias óseas estén protegidas y que su cuerpo quede en una posición cómoda y confortable, así se evitan también, lesiones musculoesqueléticas como son las contracturas.
13. Lávese las manos.



En el siguiente cuadro, se anota el paso a paso, para hacer la cama cuando la PAM no esté en ella:

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

1. Doblar la sábana base: la técnica se realiza entre dos personas, una persona sujeta la sábana de las puntas de la parte superior (la que se coloca en la cabeza) y otra persona sujeta la sábana de las puntas inferiores (la que se coloca en los pies). El revés de la sábana debe apuntar hacia el suelo. La persona del lado de la cabeza dirige la acción. Cada persona dobla la sábana, uniendo las puntas (superiores e inferiores, respectivamente) dos veces, siempre manteniendo el borde interno del





lado izquierdo a la persona, en el lado de cabeza. Después, la persona que sujeta la sábana de la parte inferior dobla la sábana 3 veces en dirección a la parte superior.

**\*Sujetar bien la sábana de las puntas evitando que toque el suelo.**



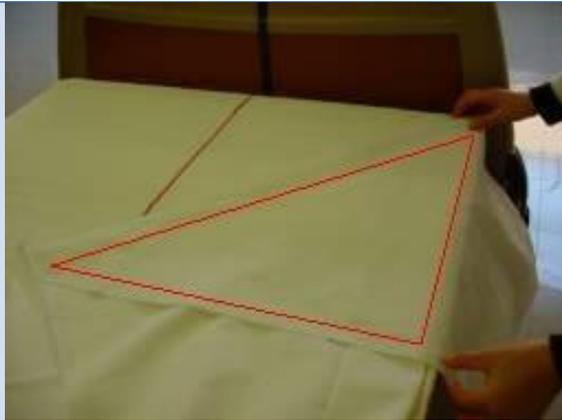
2. Se coloca la sábana base del lado izquierdo de la cama y se despliega, primero desdoblándola verticalmente (hacia la parte inferior de los pies) y luego desdoblándola horizontalmente, hacia el lado derecho de la cama, hasta cubrir la superficie total de la cama.





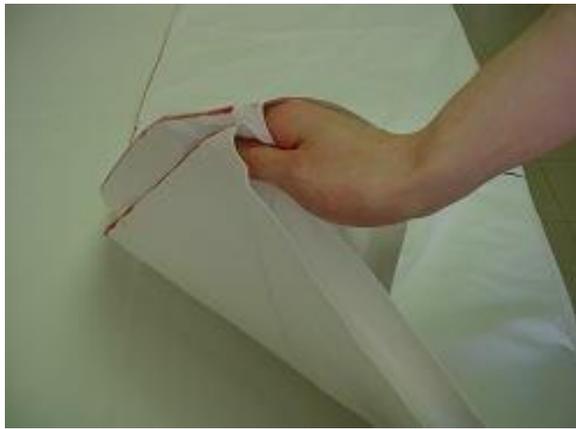
\*Evitar sacudir la sábana.

3. Fijar la sábana base en las esquinas con la técnica del triángulo, la cual consiste en llevar cada extremo de la sábana hacia la línea media de la cama, formando un ángulo de 45 grados. Luego se sujeta la base del triángulo con una mano y con la otra mano se jala el vértice del triángulo y se introduce debajo del colchón. Esta técnica se utiliza para fijar la sábana base con seguridad para que no se afloje.





4. Después de colocar la sábana base se debe colocar el ahulado. Es una superficie de material impermeable, que se coloca en a la altura de la pelvis, en mitad de la cama, para proteger la sábana base y el colchón de las excreciones urinarias y fecales. Luego se coloca encima del ahulado una sábana entremetida, la cual, es del mismo tejido de las sábanas y debe cubrir el ahulado de forma exacta. La entremetida sirve para aislar la superficie impermeable de la piel de la persona y evitar el exceso de calor o humedad. También, puede utilizarse para



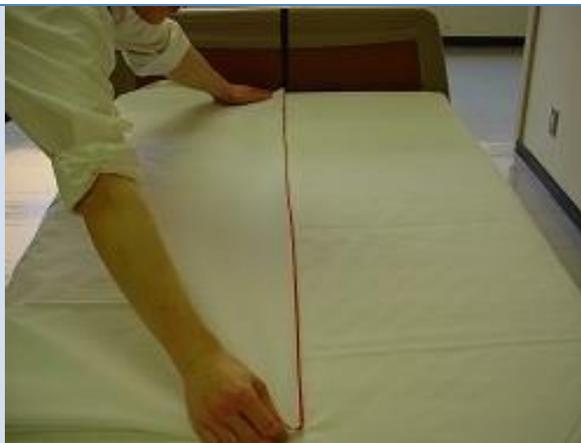


desplazar a la persona acostada hacia la cabecera o los laterales de la cama.

\*Una sábana de tamaño habitual se puede doblar en cuatro partes y utilizarse como entremetida (ver imagen).



5. Colocar el cobertor, que es la sábana que cubre a la persona. Esta sábana se dobla de igual forma que la sábana base, pero el revés de la sábana cobertora va hacia arriba. Se coloca de igual forma que la sábana base, desdoblándola primero de manera vertical y luego horizontal. Se recomienda hacer un pliegue en la zona de





los pies, para evitar la presión sobre los mismos.

Zona de Pies

Espacio de 20 cm para los pies.



Cabeza.

6. Se fija la sábana cobertora en la parte inferior (zona de los pies) con la técnica del triángulo. En la parte superior (zona de la cabeza) se dobla la sábana sobre sí misma tirándola de la parte superior hacia la parte inferior alrededor de 50 cm de manera que quede





<p>descubierta la almohada.</p> <p>5-10cm</p> <p>Doblar a cuadrado</p>	<p>20cm</p> 
--	---



7. Colocar la cobija. La cobija se dobla igual que la sábana cobertor. Se debe fijar con la técnica del triángulo de igual manera.

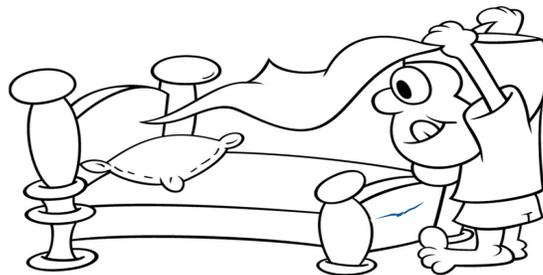
15cm hasta cobija





A la hora de realizar el cambio de cama recuerde:

- Mantener la ergonomía: Espalda recta y rodillas flexionadas, para evitar lesiones músculo esqueléticas.
- Implementar los principios de asepsia: Lavado de manos, uso de EPP, limpieza y desinfección de la cama.
- Coloque las sábanas en la cama con cuidado, vaya cubriendo el colchón, evitando levantar la sábana (como se muestra en la imagen). Recuerde que la sábana no debe



tocar el piso. This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-ND

- Mantenga la cama sin pegar a la pared,
- Descarte la ropa contaminada con secreción en una bolsa aparte.
- Deje la cama sin arrugas, para evitar lesiones en la piel de la PAM.



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

¡Los pequeños detalles son los que cuentan durante la asistencia!