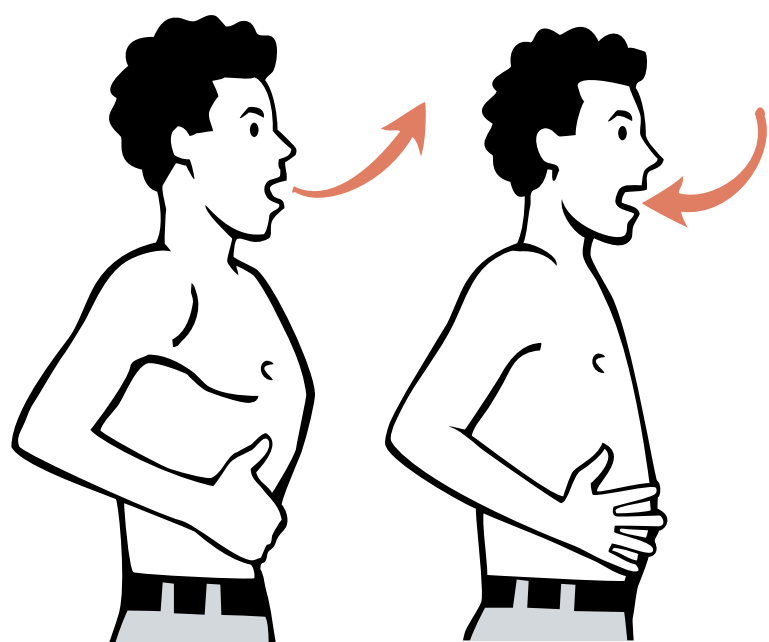


PARA PACIENTES CON DIFICULTADES RESPIRATORIAS

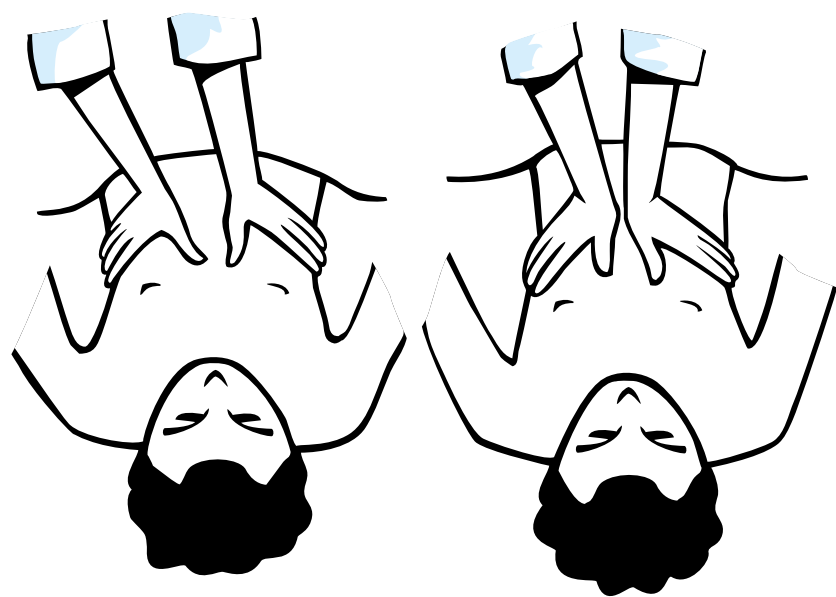
RESPIRACIÓN PROFUNDA

Inhale y exhale profundamente, expandiendo y contrayendo el abdomen.



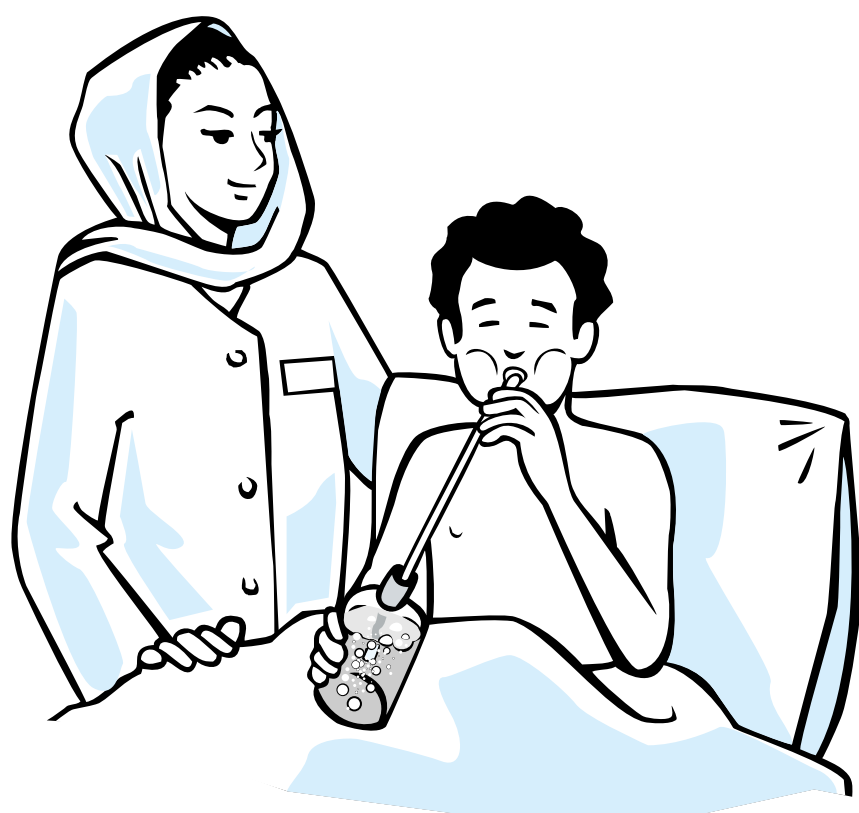
TOS ASISTIDA

Si necesita ayuda para toser, busque personal capacitado para ese fin.



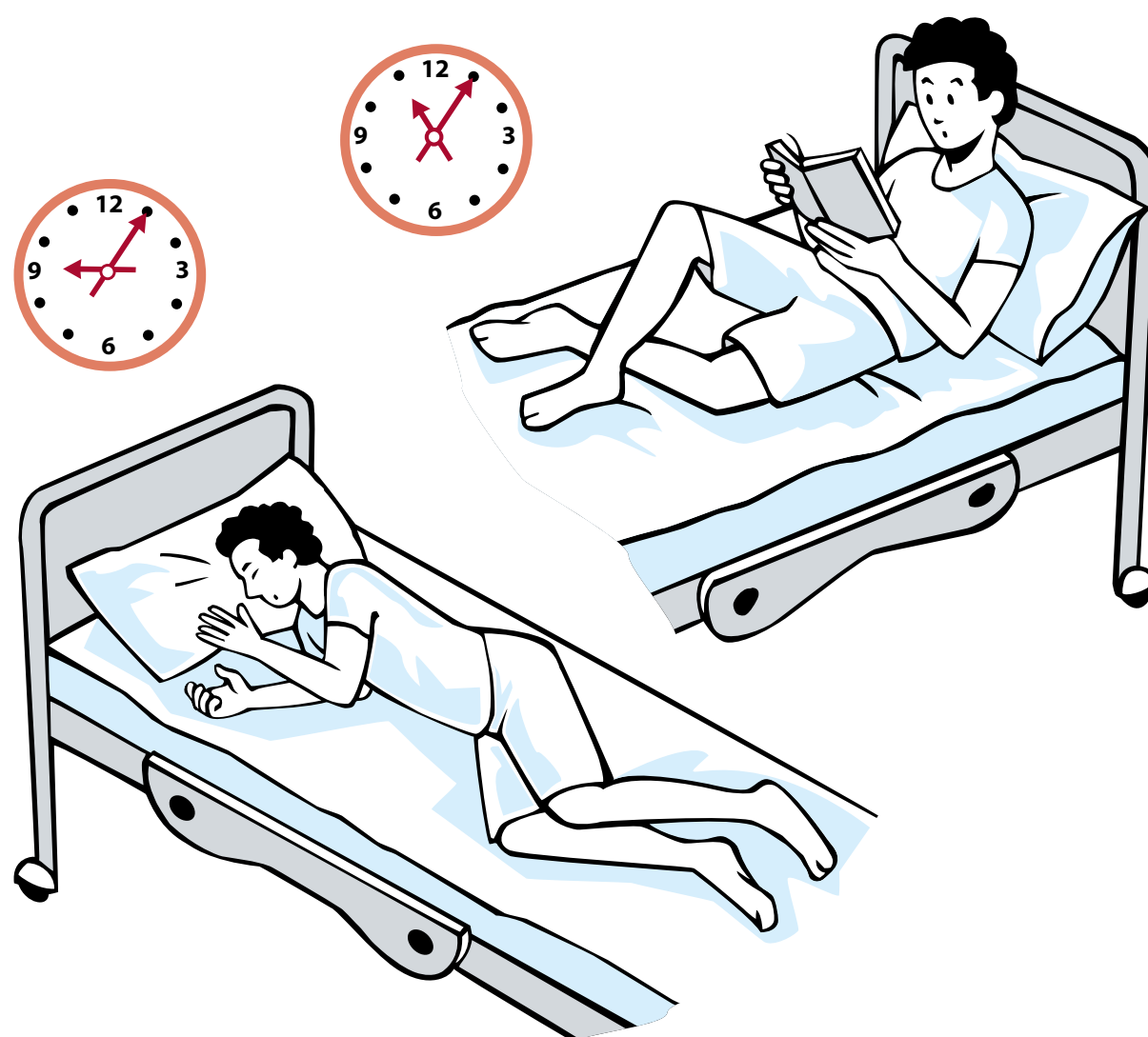
RESPIRACIÓN ACTIVA

Entréñese soplando dentro de una botella de agua para mejorar su capacidad respiratoria.



POSTURA

Cambie de postura **cada dos horas** para lograr una mejor oxigenación pulmonar.



EJERCICIO

Camine por el hospital al menos **dos veces al día**.



CICR

PARA PACIENTES CON AMPUTACIONES

HIGIENE

Mantenga una adecuada higiene de manos.

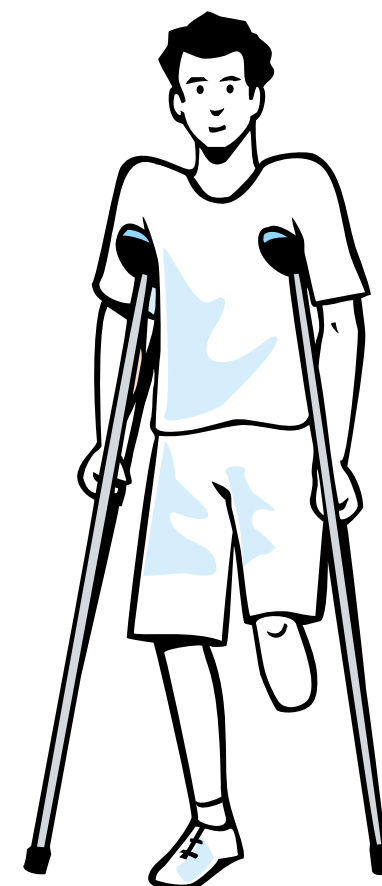
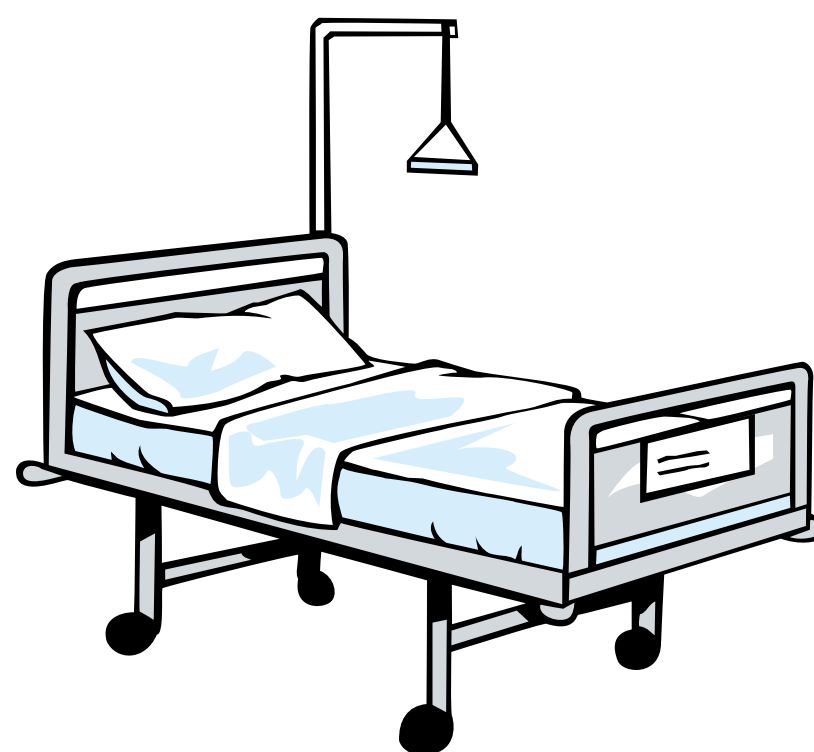


Si transpira mucho, lave el muñón con agua fría.



MOVILIDAD

Póngase de pie y comience a caminar cuanto antes. Haga ejercicios de fortalecimiento.



INSPECCIONES

Revise periódicamente en qué estado se encuentra la piel del muñón.

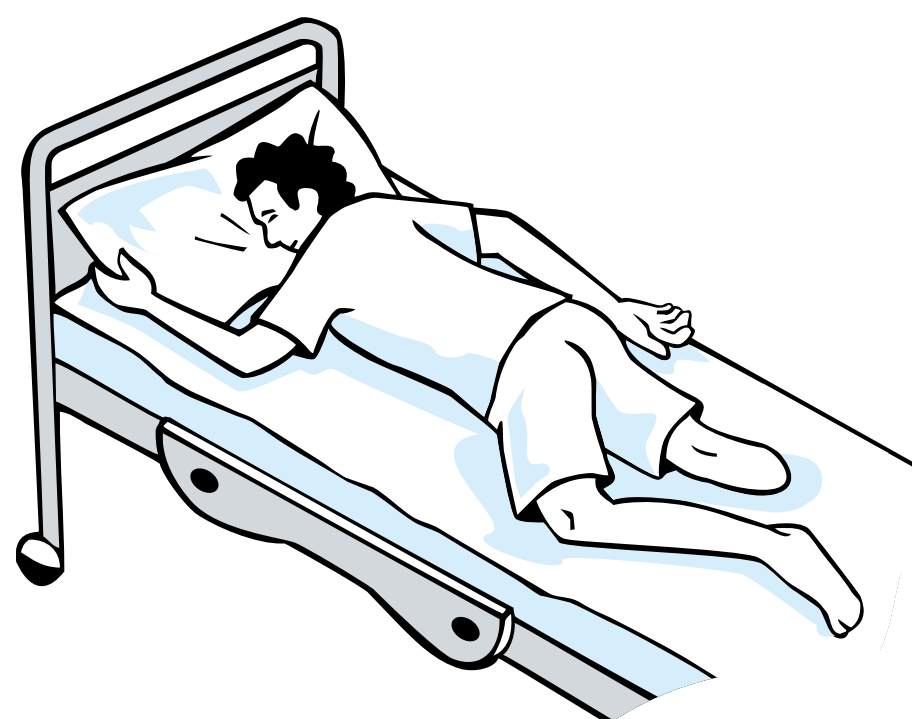
Detecte posibles signos de infección.



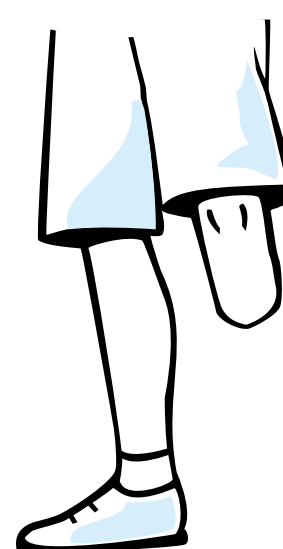
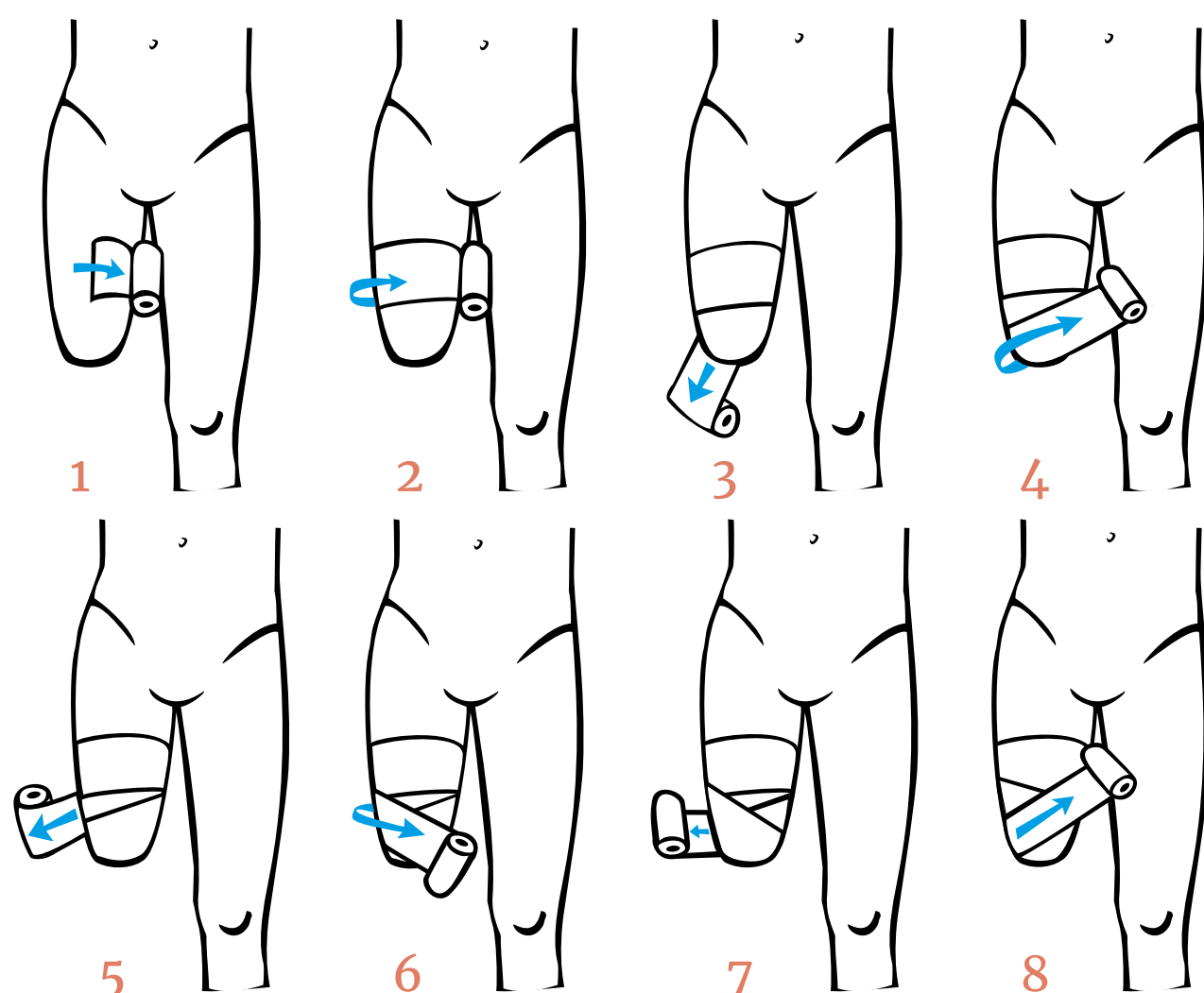
Detecte posibles signos de complicaciones vasculares.

POSTURA

Mantenga estirada la cadera tanto como pueda.



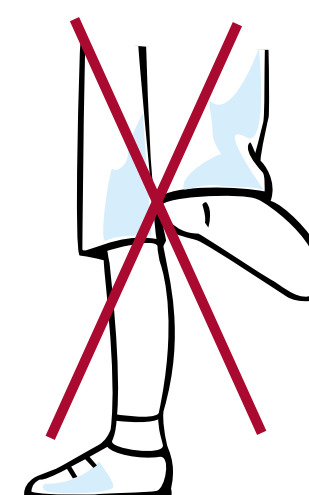
VENDAJE



Postura correcta



No apoye el muñón en la muleta.



No deje la rodilla flexionada durante períodos prolongados.

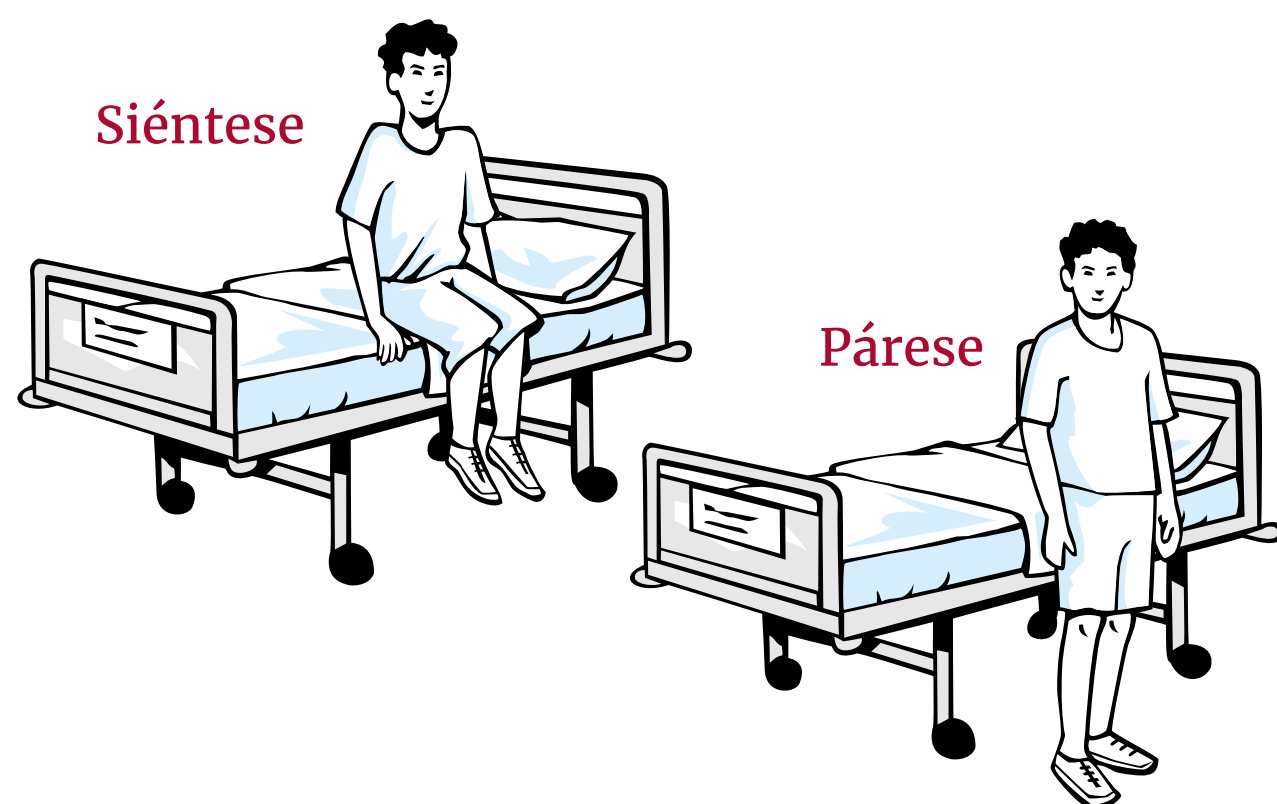


CICR

PARA PACIENTES CAPACES DE DESPLAZARSE DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN

MOVILIDAD

Cambie de postura con regularidad mientras esté en la cama y levántese con la mayor frecuencia posible para acelerar su recuperación.



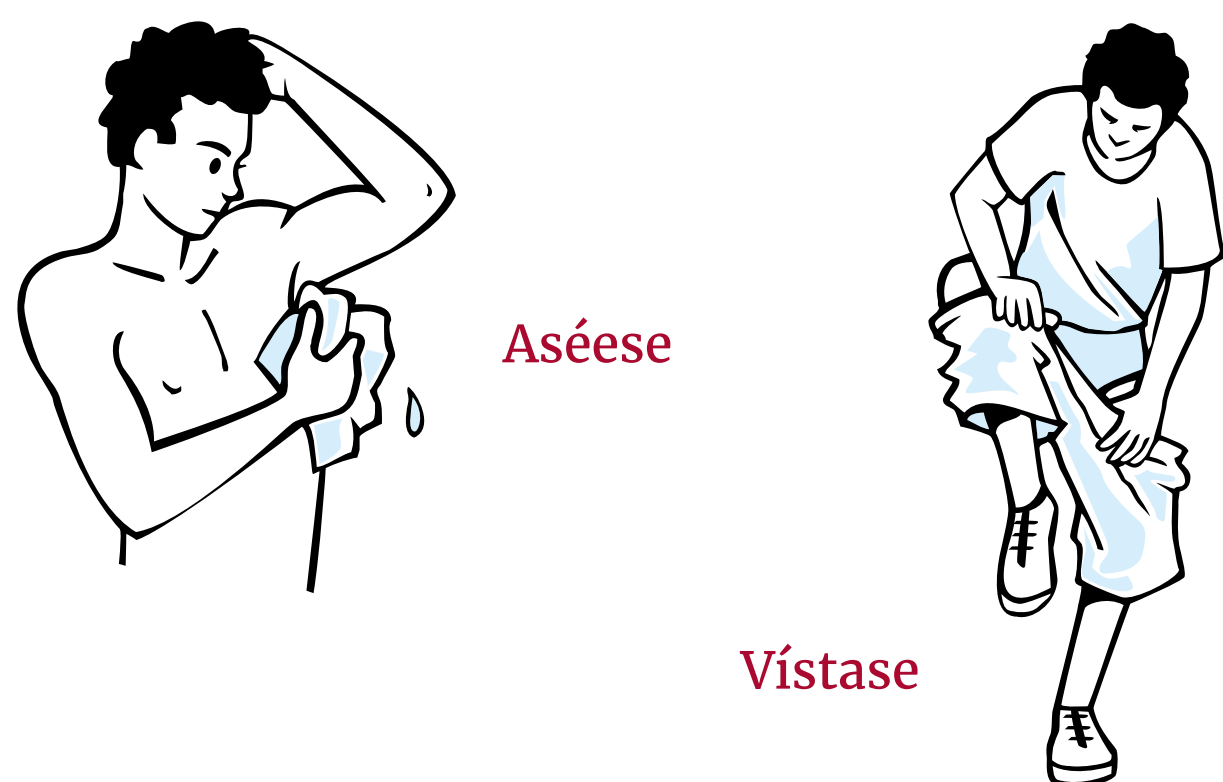
ALIMENTACIÓN

Beba, como mínimo, **dos litros** de agua al día y consuma alimentos saludables.



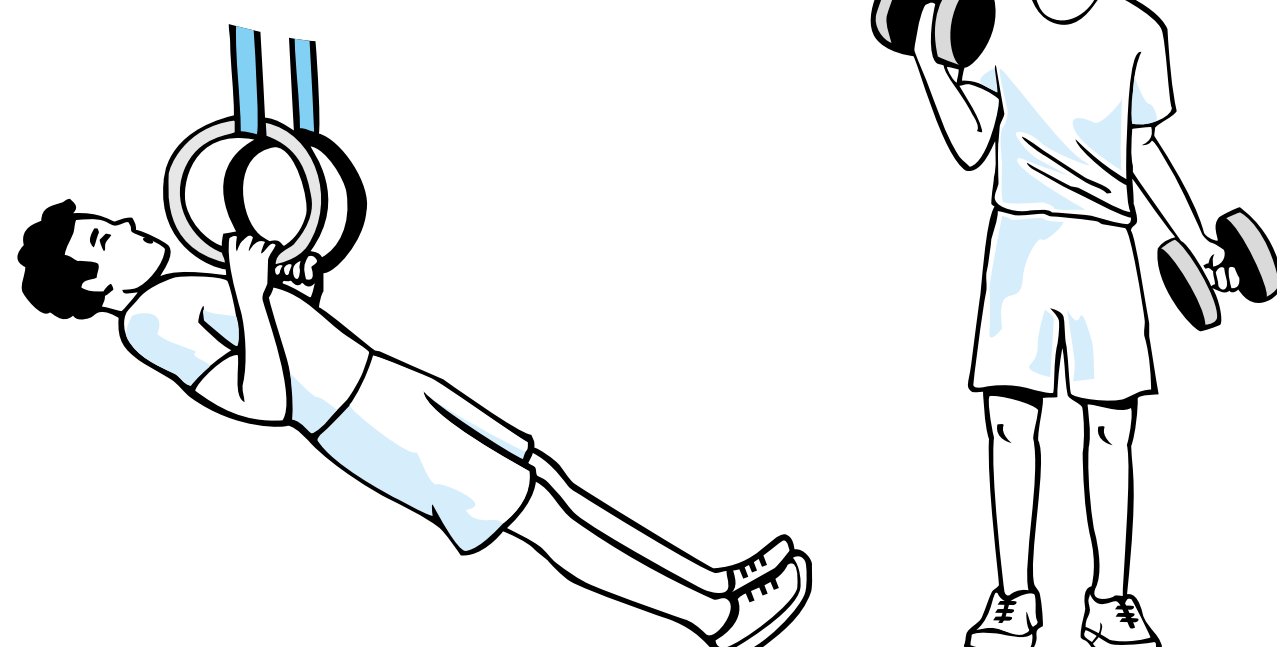
AUTONOMÍA

Haga o ayude a hacer las actividades de la vida diaria.



EJERCICIO

Haga los ejercicios indicados al menos **dos veces al día**.



ACTIVIDAD

Camine por el hospital al menos **dos veces al día**.

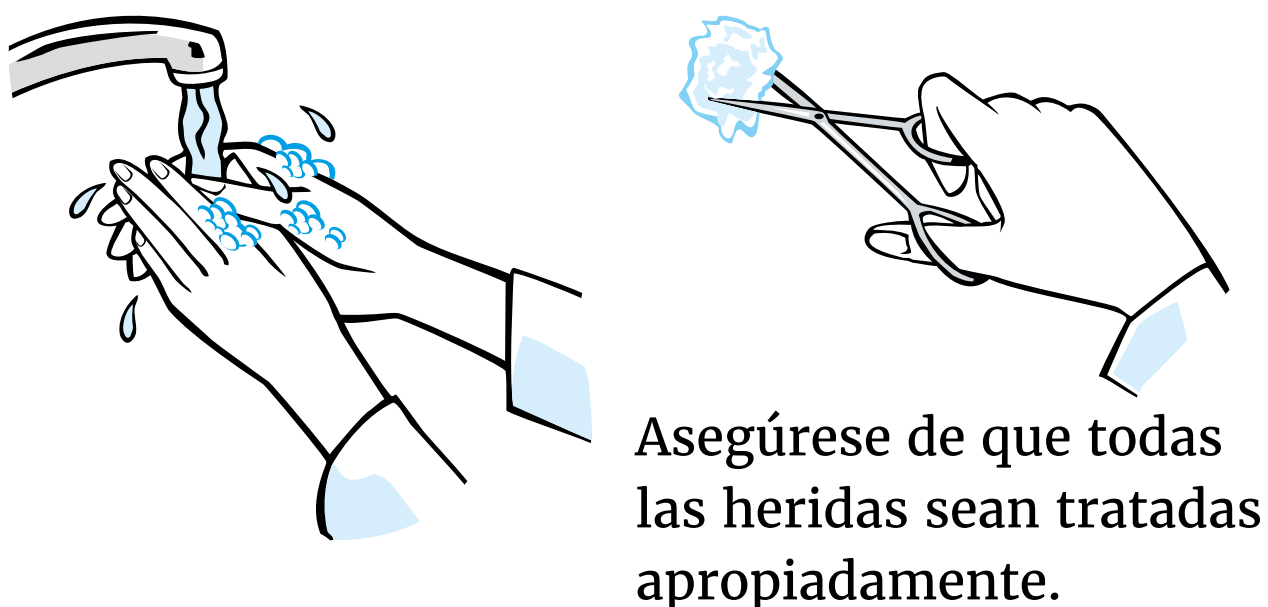


CICR

PARA PACIENTES QUE TIENEN ÚLCERAS POR PRESIÓN O QUE ESTÁN EN RIESGO DE DESARROLLARLAS

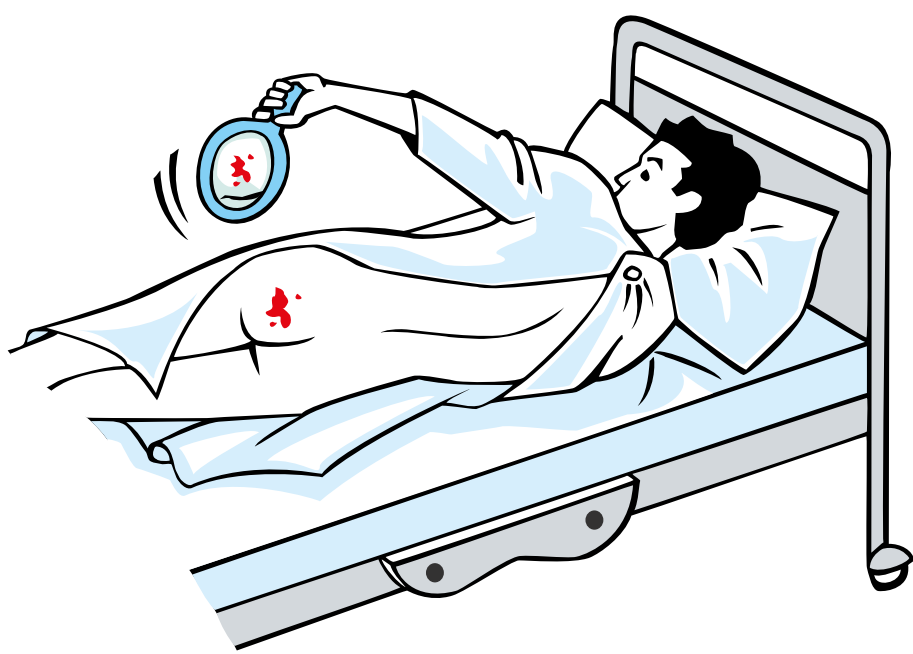
HIGIENE

Lávese las manos varias veces al día, sobre todo antes y después de comer, y de usar el inodoro.



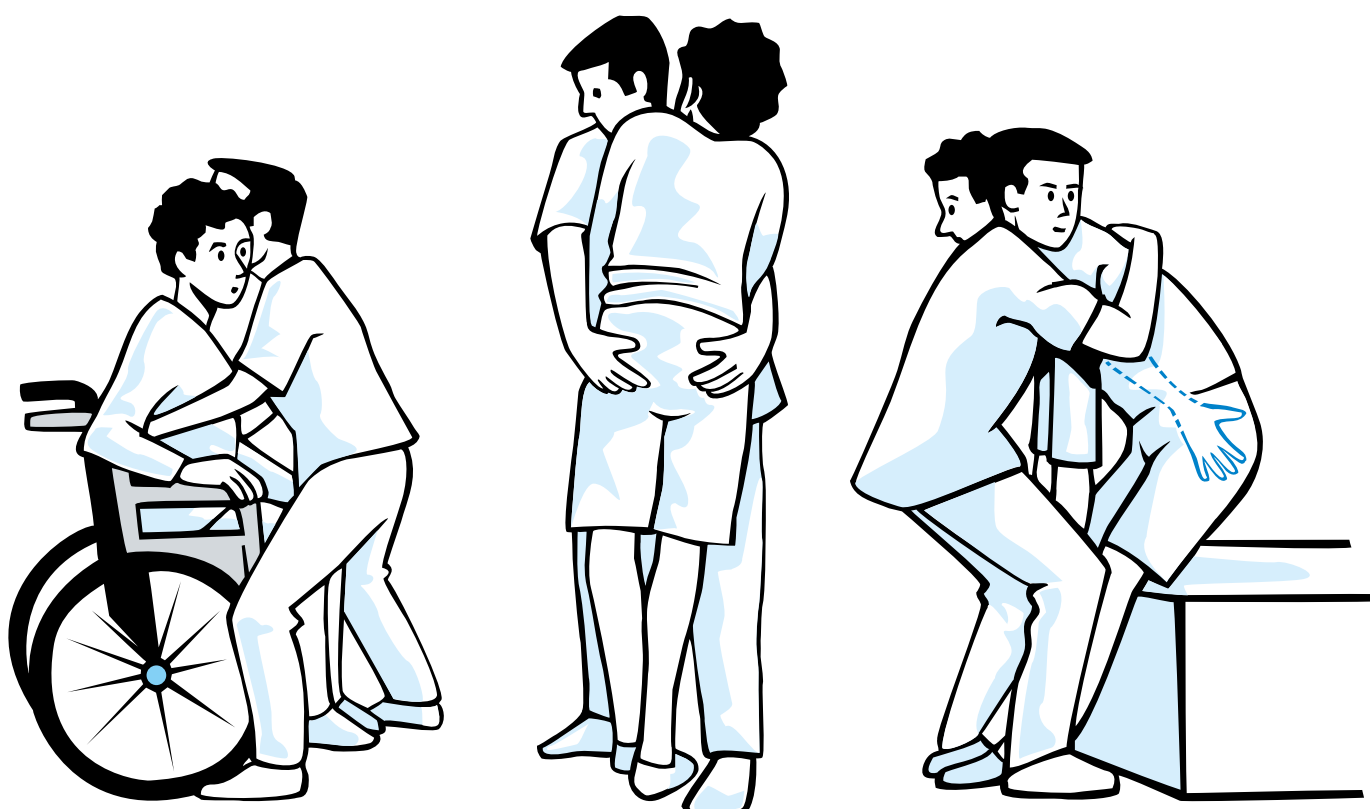
INSPECCIONES

Con las manos limpias, examínese la piel con regularidad (especialmente en zonas óseas) para detectar posibles úlceras por presión.



MOVILIDAD

Cambie de postura con regularidad para reducir el riesgo de sufrir lesiones cutáneas. Evite caídas: pida ayuda si la necesita.



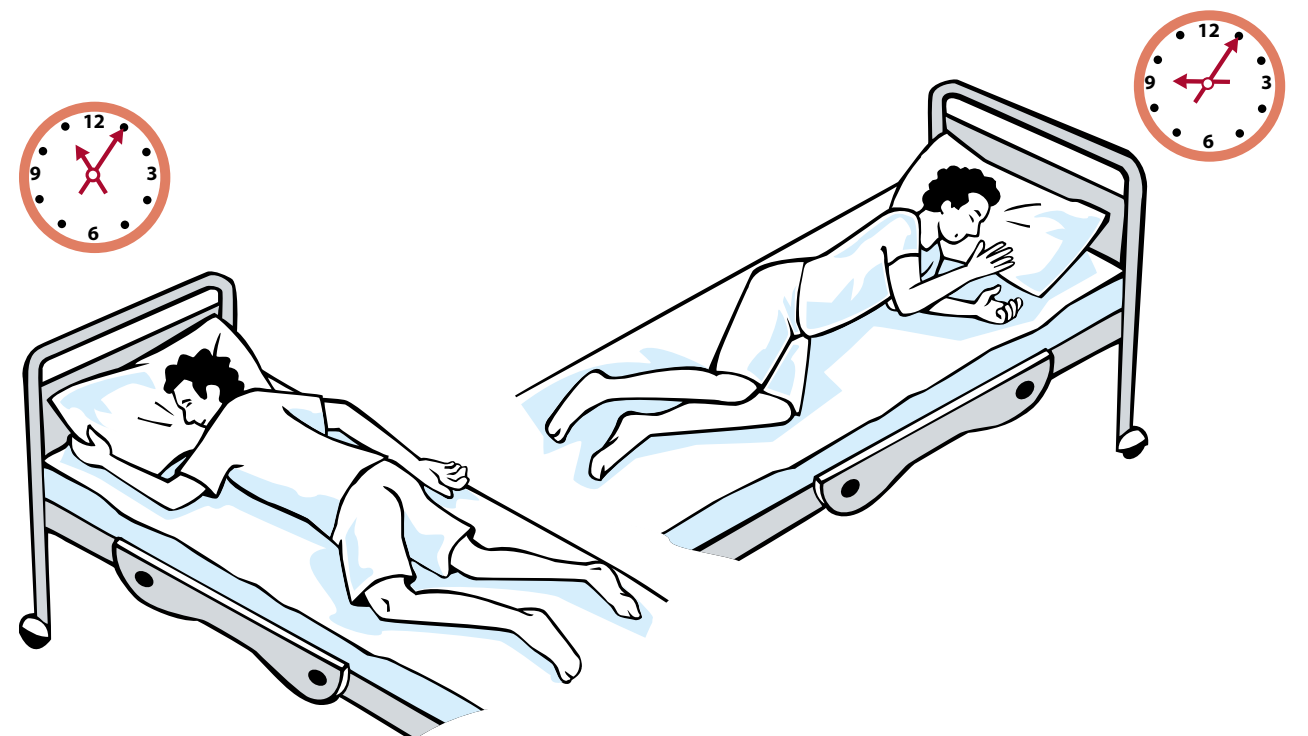
ALIMENTACIÓN

Beba, como mínimo, **dos litros** de agua al día y consuma alimentos saludables.



POSTURA

Cambie de postura **cada dos horas** y use cojines para prevenir la aparición de úlceras por presión.



EJERCICIO

Manténgase en actividad tanto como pueda.



CICR