

COVID-19: COMBATIENDO EL DAÑO DE LA INMOVILIDAD HOSPITALARIA



El Reposo Absoluto es Malo



En pacientes con COVID-19 los siguientes efectos secundarios están magnificados por el aislamiento y el mayor tiempo de hospitalización:

La masa muscular se reduce un ~1.5-2% diario durante el reposo absoluto

Incrementa el riesgo de enfermedad tromboembólica

Incrementa el riesgo de atelectasia que puede contribuir a una neumonía

Los pacientes tienen predisposición a hipertensión

Puede contribuir a delirios y ansiedad

Aumenta el riesgo de provocar úlceras de presión

¿Que puedes hacer?

- 1 Maximiza el tiempo que el paciente esta erguido en una silla o la cama
- 2 Realiza ejercicios de fuerza 3 veces al día
- 3 Realiza ejercicios de respiración

El Paciente Puede Caminar

JH-HLM 6, 7 or 8



Estar de pie al lado de la cama



Caminar lo mas posible



Caminar hacia el baño para realizar actividades de higiene personal



Caminar hacia la puerta antes de cada comida

El Paciente No Puede Caminar

JH-HLM 4, 3, 2



Pídele al paciente que use el inodoro en ves del orinal.



Ayuda al paciente a sentarse en una silla o la cama para las comidas



Pídele al paciente que se lave la cara y dientes de pie.



Intenta aumentar el tiempo que el paciente tolera estar de pie.

bit.ly/everybodymoves



This document, created by Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion, is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International License. To view a summary of license, please access <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>