

# COVID-19: acostarse en posición decúbito prono

Si tiene COVID-19, acostarse boca abajo puede ayudar a que los pulmones funcionen mejor. Puede contribuir a que llegue más oxígeno a los pulmones y evitar que se lesionen. Acostarse boca abajo es la posición conocida como decúbito prono. También se la llama decúbito ventral. Si está en el hospital, el equipo de atención médica quizás lo coloque en esta posición para ayudar a los pulmones. A medida que se recupere, es posible que el equipo de atención médica prefiera que haga estos cambios de posición por su cuenta.

## ¿Cómo lo ayuda a respirar la posición boca abajo?

La mayor parte del tejido de los pulmones está más cerca de la espalda que del frente del cuerpo. Acostarse boca arriba (posición supina) puede hacer presión sobre el tejido de los pulmones. Puede hacer que los alvéolos (pequeñas bolsas de aire) de los pulmones se esfuercen más para llenarse de aire. Si tiene que hacer más esfuerzo para respirar para que llegue suficiente aire a los pulmones, los problemas pulmonares pueden empeorar. También se puede dañar los pulmones.

Pero si se acuesta boca abajo (posición prona), los pulmones pueden funcionar mejor con menos esfuerzo. Puede ayudarlo a evitar problemas, como el colapso pulmonar. Esto ocurre cuando los alvéolos no pueden inflarse o se llenan de líquido. Puede producirse en uno o los dos pulmones y en todo el pulmón o solo una parte. Acostarse de lado también puede ayudar a que los pulmones funcionen mejor. También pasará parte del tiempo que esté en cama en esta posición.

## Si está en el hospital

Si está despierto y en el hospital, el equipo de atención médica quizás lo coloque en esta posición, en caso de ser necesario. Pueden indicarle las maneras más seguras de girar si está conectado a una vía intravenosa, por ejemplo. Es posible que se revise con frecuencia su nivel de oxígeno en la sangre (saturación de oxígeno o SatO2). Es para asegurarse de que los pulmones reciban la cantidad de oxígeno suficiente para el cuerpo. Es posible que se revise el nivel de SatO2 cada vez que cambie de posición.

## Cómo prepararse la posición decúbito prono en casa

Antes de colocarse en esta posición en su hogar, informe a su proveedor de atención médica si tiene algo de lo siguiente:

- Dolor u otros problemas en el cuello, la columna o la pelvis
- Reflujo de ácido estomacal (acidez o enfermedad por reflujo gastroesofágico [ERGE])
- Náuseas o vómitos

Qué necesitará:

- Una cama con superficie plana
- Almohadas
- Una toalla que pueda enrollar

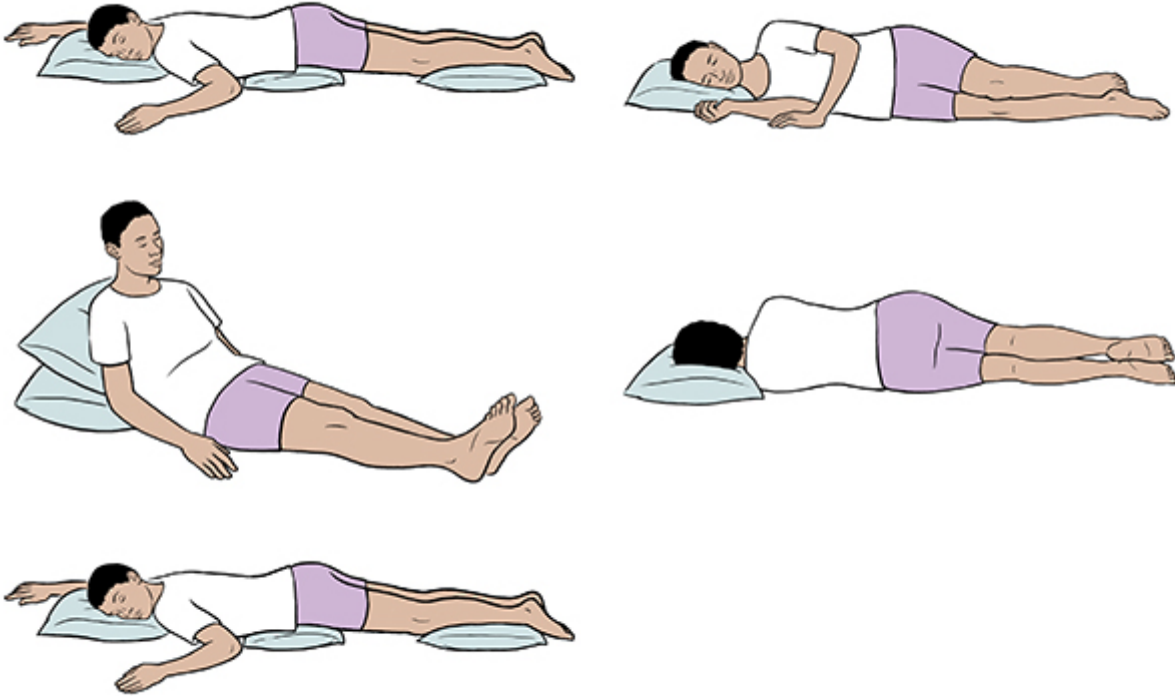
Antes de acostarse, haga lo siguiente:

- Vaya al baño. Así no tendrá que levantarse una vez que se acueste.
- Asegúrese de tener lo que necesite al alcance de la mano. Por ejemplo, el teléfono, el control remoto del televisor, un libro o una revista, o una campanita para llamar a alguien.

## Cómo cambiar de posición con el tiempo

Tendrá que alternar estas posiciones. Repita este ciclo con la frecuencia que le recomiende su equipo de atención médica. Siga este orden:

## Ciclo decúbito prono



## Busque una posición boca abajo que le resulte cómoda

- Si es necesario, coloque unas almohadas debajo de la cadera o de la parte inferior de las piernas para estar más cómodo. Si tiene los pechos grandes o el abdomen grande, puede colocar almohadas en la parte superior del pecho y en la pelvis para dar apoyo a estas zonas mientras está boca abajo.
- Coloque una almohada debajo de la cabeza. Gire la cabeza de un lado al otro al menos una vez cada 30 minutos o con más frecuencia, si es necesario.
- Si tiene problemas en el cuello, puede doblar una toalla en forma de herradura para apoyar la cara. Así podrá acostarse boca abajo sin girar la cabeza a un lado.
- Intente poner los brazos en distintas posiciones para ver cuál le resulta más cómoda. Para empezar, intente poner un brazo doblado y el otro recto.
- No se acueste boca abajo si acaba de comer. Podría producirle reflujo de ácido estomacal. Procure esperar un par de horas después de comer antes de acostarse boca abajo.
- Cambie de posición lentamente y con cuidado. Si tiene una vía intravenosa o de otro tipo, asegúrese de no jalarla.
- Si tiene riesgo de úlceras por presión, cambie de posición con mayor frecuencia.

## Siga las instrucciones del equipo de atención médica

La información anterior es una guía. Asegúrese de seguir las instrucciones específicas de su equipo de atención médica. Podrían indicarle lo siguiente:

- Cuándo colocarse en posición decúbito prono
- Con qué frecuencia hacerlo
- Con qué frecuencia cambiar de posición

## Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Respiración que empeora
- Dolor nuevo o empeoramiento del dolor en el cuello, la columna o la pelvis debido a la posición boca abajo

- Reflujo de ácido que aparece o empeora
- Dolor nuevo en el pecho