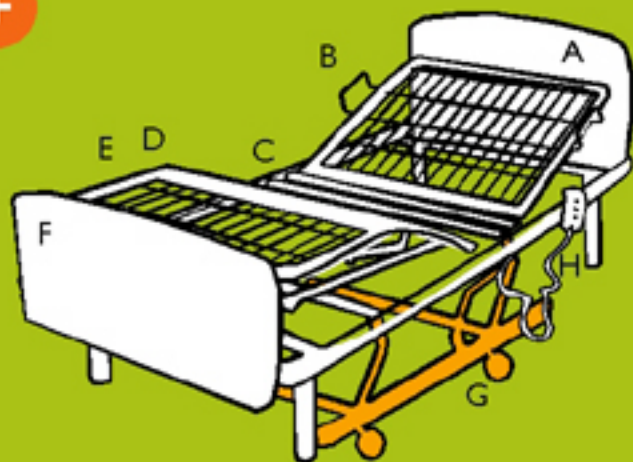


Si una persona va a permanecer por tiempo prolongado en cama y tiene limitaciones de movilidad, pueden surgir problemas de diferente índole:

- Por la propia patología: debilidad y pérdida de musculatura, retracciones, limitación articular; falta de oxigenación tisular; disfunciones del sistema digestivo, respiratorio, cardíaco, ...
- A causa de esa inmovilidad.

Una consecuencia común es el riesgo de que aparezcan úlceras por presión (llagas, escaras). Además de realizar periódicamente los cambios posturales y movilizaciones es conveniente elegir una cama articulada.



- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| A: Cabecero                  | E: Módulo de piernas                |
| B: Módulo de cabeza y tronco | F: Piecero                          |
| C: Módulo de glúteos (fijo)  | G: Carro elevador                   |
| D: Módulo de muslos          | H: Mando de accionamiento eléctrico |

Con un somier dividido en dos o más **módulos accionables** individualmente o sincronizados con el resto, la cama articulada posibilita a la persona encamada adoptar gran **variedad de posturas** para su comodidad o por funcionalidad.

Este folleto pretende ser informativo, en ningún caso sustituiría el criterio del profesional.

Hable con su médico o el profesional de los servicios sociales o sanitarios para que le derive a Terapia Ocupacional y allí le asesoren sobre las ayudas técnicas más adecuadas.

?




El **terapeuta ocupacional** es el profesional con el que puede realizar un entrenamiento en sus actividades de la vida diaria y que mejor puede informarle sobre las ayudas técnicas para **facilitar** dichas actividades.

#### Organismos relacionados:

APETO: Tel: (00 34) 91 553 56 08  
Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales.

AENOR Asoc. Española de Normalización y Certificación Tel: (00 34) 914 326 000

#### Otros folletos:

-  Muéveme fácilmente
-  La vida sobre ruedas
-  Un baño a mi medida

diseño gráfico: P. Luis Rivero



CEAPAT

Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas  
Tel.: (00 34) 913 634 800 Fax: (00 34) 917 784 117  
[www.ceapat.es](http://www.ceapat.es)



# “Un mundo en horizontal” camas: puntos importantes



equipo de terapeutas ocupacionales del CEAPAT

Para accionar las camas existen mecanismos manuales (manivela, cremallera o hidráulico) eléctricos o mixtos.

### Los mecanismos eléctricos dan mayor autonomía al usuario.

Es recomendable que el somier tenga varios módulos para **una buena posición:**

- Módulo para **cabeza y tronco:**
  - Mejora la respiración.
  - Mejora la deglución.
  - Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular.
  - Favorece actividades (leer, ver la tv, comer,...).
  - Facilita la incorporación y las transferencias.
- Módulo para **glúteos (fijo):**
  - Estabiliza la postura.
  - Evita elongaciones musculares.
- Módulos para **muslo y pierna:**
  - Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio.
  - Favorece el drenaje (disminuyen los edemas).



El juego de todas estas articulaciones hace que la posición de sentado en la cama evite los deslizamientos y comprometan la piel.

Existen camas de uso más específico como volteo, que cambian la inclinación lateral, y otras que se ponen verticales.

Algunos modelos de cama son más versátiles, lo que permite ir añadiendo **accesorios que aumentan sus prestaciones**, como:

- **Trapecios y escalas de incorporación** (Sistemas de transferencia para incorporarse, cambiar la posición o pasarse a una silla de ruedas).
- **Mesas y/o atriles regulables** en altura e inclinación para utilizar en la cama.
- **“Jaulas”** o soportes para evitar el peso de la ropa de cama sobre los pies.
- **Respaldos** y almohadillas posturales.
  - Ruedas en las patas con frenos individuales.



- Los **cabeceros o pieceros** fijos al lecho se utilizan como punto de apoyo para favorecer los movimientos en la cama y alrededor de la misma.

- **Protectores laterales:**\*  
**Barandillas plegables y escamoteables** (es importante que no interfieran en la entrada y salida de la cama y que ningún miembro quede atrapado entre sus barrotes).
- **Sistemas de sujeción** \*que permitan ciertos movimientos.

\*Estos sistemas deben ser utilizados únicamente cuando sea estrictamente necesario y otros sistemas no hayan sido útiles (pregunte a su profesional de referencia)



**La altura de la cama debe adecuarse tanto a las necesidades del usuario como del ayudante.** Se pueden regular las patas, utilizar alzas o patas telescópicas incluso utilizar un carro elevador o una cama regulable en altura.

## El colchón

**Debe ser flexible para adaptarse a los movimientos de la cama y permitir la articulación de los distintos módulos.**

Tipos:

- Látex: natural y sintético
- Espuma de poliuretano o viscoelástica
- Muelles
- Especiales para la prevención de las úlceras por presión

Existen también cubiertas o colchonetas que se ponen sobre el colchón y ayudan a la prevención de úlceras o escaras.



Si utiliza una grúa debería disponer de espacio suficiente alrededor de la cama y bajo la misma (para alojar la base de la grúa).

Una cama articulada no tiene porqué presentar un aspecto hospitalario u ortopédico, **la funcionalidad no está reñida con la estética, incluso puede conservar sus propios cabeceros o pieceros.**

### Datos de Interés:

Ley 23/2003 (10 Julio) Garantías en la venta de bienes de consumo.