



CÉDULA PROFESIONAL 11551725  
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE  
MEDICINA INTERNA 07373-23



*Dr. Salvador Contreras C.*

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA  
DIPLOMADO EN CUIDADOS PALIATIVOS POR LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC



CÉDULA ESPECIALIDAD 13294765  
MIEMBRO ACTIVO DE LA AMERICAN  
HEART ASSOCIATION ID:100001649826

## Recomendaciones para el Cuidado en Casa Según el Nivel de Movilidad del Paciente

**Paciente que camina solo** Este paciente aún se desplaza por sí mismo y puede realizar sus actividades básicas del día a día, pero es importante hacer algunos ajustes en casa y brindarle apoyo cuando sea necesario.

- **Adaptar el hogar:**
  - Colocar barras de apoyo en baños y pasillos, ejemplos: barras <https://mercadolibre.com/sec/2K9oyoa> , soportes: <https://mercadolibre.com/sec/2HWhbwJ>
  - Retirar tapetes y objetos que puedan causar tropiezos.
  - Iluminar bien las áreas de paso.
  - Asegurar que los muebles estén en lugares accesibles y que no representen obstáculos.
- **Mantener su independencia:**
  - Fomentar que haga sus actividades diarias sin apresurarlo.
  - Apoyarlo solo cuando lo solicite o realmente lo necesite.
  - Motivar el autocuidado en alimentación, aseo personal y vestimenta.
- **Ejercicio y prevención de caídas:**
  - Realizar caminatas cortas dentro o fuera de casa, según su tolerancia.
  - Hacer ejercicios de estiramiento y equilibrio <https://drsalvadorcontreras.com.mx/cuidados-paliativos>
  - Usar bastón o andadera si presenta inestabilidad (Ejemplos: Andaderas, <https://mercadolibre.com/sec/2Q4BGuC> , <https://mercadolibre.com/sec/19gK3Q4> , bastón <https://mercadolibre.com/sec/32D7DTf> )
- **Supervisión y control de síntomas:**
  - Monitorear su estado de ánimo y energía.
  - Vigilar signos de fatiga, mareo o debilidad.
  - Adaptar las actividades según su capacidad diaria.

**Paciente que necesita asistencia (marcha asistida o en silla de ruedas)** Este paciente puede moverse con ayuda, pero necesita apoyo para actividades diarias como vestirse, alimentarse y trasladarse dentro de casa.





CÉDULA PROFESIONAL 11551725  
 CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE  
 MEDICINA INTERNA 07373-23

*Dr. Salvador Contreras C.*

CÉDULA ESPECIALIDAD 13294765  
 MIEMBRO ACTIVO DE LA AMERICAN  
 HEART ASSOCIATION ID:100001649826

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA  
 DIPLOMADO EN CUIDADOS PALIATIVOS POR LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC

- **Movilización y seguridad:**
  - Capacitar al cuidador en técnicas de movilización para evitar lesiones (<https://drsalvadorcontreras.com.mx/cuidados-paliativos>).
  - Usar sillas con ruedas, sillas de baño y camas ajustables (<https://mercadolibre.com/sec/31v1uiG>).
  - Promover cambios de posición cada 2-3 horas para evitar úlceras en la piel.
- **Cuidados en la alimentación y bienestar:**
  - Ofrecer alimentos en porciones pequeñas y fáciles de masticar.
  - Asegurar que beba suficiente agua para evitar estreñimiento.
  - Fomentar momentos de interacción social para evitar aislamiento.
- **Ejercicios y terapia ocupacional:**
  - Realizar ejercicios pasivos para evitar rigidez y pérdida de masa muscular (<https://drsalvadorcontreras.com.mx/cuidados-paliativos>).
  - Facilitar actividades recreativas adaptadas, como lectura o escuchar música.
  - Motivar a que participe en decisiones sobre su cuidado.
- **Cuidados de la piel:**
  - Aplicar cremas hidratantes para prevenir resequedad (<https://mercadolibre.com/sec/1pXerep>).
  - Revisar diariamente las zonas de apoyo (caderas, talones, espalda) en busca de enrojecimiento o heridas.
  - Cambiar la ropa y ropa de cama frecuentemente para mantener la higiene.

**Paciente encamado** Este paciente requiere cuidados más constantes y asistencia total para sus actividades diarias. Su bienestar depende de la atención y los cuidados del equipo familiar y de salud.

- **Prevención de complicaciones:**
  - Cambiar la posición del paciente cada 2 horas para evitar úlceras por presión (<https://drsalvadorcontreras.com.mx/cuidados-paliativos>).
  - Mantener una buena higiene corporal, limpiando la piel con productos suaves y agua tibia.
  - Asegurar una correcta hidratación y alimentación adaptada a sus necesidades.
- **Movilización y comodidad:**
  - Utilizar cojines o colchones antiescaras.
    - <https://mercadolibre.com/sec/1Wc4WUm>
    - <https://mercadolibre.com/sec/1DWxgGp>
    - <https://mercadolibre.com/sec/1uVHWLk>
    - <https://mercadolibre.com/sec/15kFAzJ>





CÉDULA PROFESIONAL 11551725  
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE  
MEDICINA INTERNA 07373-23



*Dr. Salvador Contreras C.*

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA  
DIPLOMADO EN CUIDADOS PALIATIVOS POR LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC



CÉDULA ESPECIALIDAD 13294765  
MIEMBRO ACTIVO DE LA AMERICAN  
HEART ASSOCIATION ID:100001649826

- Aplicar masajes suaves en piernas y espalda para mejorar la circulación.
- Hacer ejercicios pasivos con ayuda para mantener algo de movilidad  
<https://drsalvadorcontreras.com.mx/cuidados-paliativos>
- **Cuidados respiratorios y digestivos:**
  - Cambiar de posición para prevenir acumulación de secreciones en los pulmones.
  - Estimular la digestión con masajes abdominales suaves y dieta rica en fibra.
  - Vigilar signos de estreñimiento o infecciones urinarias.
- **Acompañamiento emocional y social:**
  - Hablarle con calma y asegurarse de que comprende lo que se le dice.
  - Mantener un ambiente tranquilo y con objetos familiares a su alrededor.
  - Asegurar momentos de compañía, evitando el aislamiento.

## Lista de compras básicas para el cuidado paliativo en casa

### 1. Movilización y seguridad: LINKS ARRIBA

- Bastón o andadera.
- Silla de ruedas.
- Barras de apoyo para baño.
- Cama ajustable.
- Colchón antiescaras.

### 2. Higiene y cuidado de la piel:

- Crema hidratante para piel sensible.
- Jabón neutro sin perfume. <https://mercadolibre.com/sec/1vYxDSn>
- Toallitas húmedas para aseo en cama. <https://mercadolibre.com/sec/14Dm7N6>
- Guantes desechables. <https://mercadolibre.com/sec/2Z6Nyw1>
- Apósitos para úlceras por presión. <https://mercadolibre.com/sec/2Hfdies>

### 3. Alimentación y bienestar:

- Suplementos nutricionales si es necesario.
- Popotes o utensilios adaptados.
- Alimentos de fácil masticación.
- Botella de agua con boquilla adaptada.

### 4. Manejo de síntomas y medicamentos:

- Termómetro digital. <https://mercadolibre.com/sec/12QHRLR2>
- Baumanómetro (monitor de presión arterial). <https://mercadolibre.com/sec/1xsDc9z>
- Medicamentos indicados por el médico.
- Laxantes y fibra para evitar estreñimiento.
- Nebulizador si es necesario.





CÉDULA PROFESIONAL 11551725  
CERTIFICADO POR EL CONSEJO MEXICANO DE  
MEDICINA INTERNA 07373-23

*Dr. Salvador Contreras C.*

CÉDULA ESPECIALIDAD 13294765  
MIEMBRO ACTIVO DE LA AMERICAN  
HEART ASSOCIATION ID:100001649826

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA  
DIPLOMADO EN CUIDADOS PALIATIVOS POR LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC

**5. Cuidado emocional y social:**

- Música relajante o audiolibros.
- Cuadernos de actividades o libros.
- Luz nocturna para tranquilidad del paciente.



Consultorio: 453 158 5362  
1ra Priv. Belisario Domínguez #24, Col.  
Independencia, Apatzingán, Michoacán.

[medicinainternascc@gmail.com](mailto:medicinainternascc@gmail.com)  
[www.dr.salvadorcontreras.com.mx](http://www.dr.salvadorcontreras.com.mx)  
 Dr. Salvador Contreras Médico Internista