

## Recomendaciones para dormir después de una cirugía de hombro

### Posición para dormir:

- **Boca arriba:** Dormir de espalda suele ser lo más recomendado. Usa almohadas para apoyar el brazo operado, manteniéndolo elevado y evitando que se caiga o gire (fig. 1).
- **De lado (lado sano):** Si te resulta más cómodo dormir de lado, hazlo sobre el lado que no fue operado. Coloca almohadas que apoyen tu brazo operado y eviten que se mueva o gire hacia el lado operado.

### Uso de almohadas:

- **Debajo del brazo operado:** Coloca una almohada bajo el brazo y el hombro operado para darle apoyo y mantenerlo elevado. Esto ayuda a disminuir el dolor y la hinchazón.
- **Detrás de la espalda:** Si tiendes a girarte mientras duermes, pon una almohada detrás de tu espalda para evitar que te des vuelta hacia el lado operado.
- **Almohada en cuña (triangular):** Una almohada en forma de cuña puede ayudarte a dormir con el tronco un poco inclinado, lo cual a veces es más cómodo después de una cirugía de hombro

### Uso de sillón:

- Se sugiere utilizar un sillón tipo Berger para dormir los primeros días postoperatorios (fig. 2).



1. Posición para dormir



2. Uso de sillón