

## POSICIÓN SENTADO

### *Corrección postural y prevención de úlceras*

Se debe sentar a la persona para tomar las comidas, por ejemplo, pero no durante mucho tiempo. También para compartir un rato con él o ella y charlar o hacer cosas juntos.

1. Si utilizas un sofá o una silla, intenta que sea adecuada al tamaño, altura y peso de la persona que la va a usar. Debería de estar un poco inclinado hacia atrás y ser cómodo.
2. Coloca un cojín o una almohada pequeña en el cuello.
3. Coloca otra en la zona baja de la espalda si esta queda muy despegada del respaldo.
4. Los brazos pueden descansar sobre los reposabrazos o sobre almohadas. Es importante que se mantengan alineados con el resto del cuerpo.
5. Vigila que los pies estén en ángulo recto. Cuida también la posición de los brazos, que el cuerpo esté erguido y recto y si tiene tubos, sondas o bolsas, que estén bien colocadas.
6. No utilices dispositivos tipo flotador o anillo, a no ser que esté indicado.

### RECUERDA

- ✓ Cuando la persona está sentada la presión que ejerce el peso del cuerpo sobre la superficie del asiento es muy elevada, por eso **no debería mantenerse sentado más de 2 horas**.
- ✓ Incluso cuando estamos sentados conviene hacer **pequeños cambios en los apoyos**, o levantarnos con los brazos para aliviar la presión. Hasta los **cambios de postura** más pequeños cambian donde hay más presión y aumentan la circulación.

