

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TRASFERENCIAS Y MOVILIZACIONES

Corrección postural y prevención de úlceras

Las personas en situación de dependencia pueden tener limitaciones en el movimiento debido a la transformación del cuerpo por el envejecimiento, por una enfermedad, por una malformación o por la ingesta de algún medicamento.

Los **problemas de la movilidad** están ocasionados por trastornos de la marcha y del equilibrio, falta de flexibilidad, disminución de la elasticidad, pérdida de fuerza muscular o disminución de la capacidad visual y auditiva.

La **movilización** del cuerpo, de forma activa o pasiva, es necesaria para prevenir problemas respiratorios, afecciones circulatorias como tensión baja, piernas hinchadas, alteraciones de la piel (úlceras por presión), problemas gastrointestinales, entre otros.

Facilite la realización de la actividad física siempre que sea posible

Lo puedes hacer motivándole a dar paseos, encargándole tareas de la casa o que realice una tabla de ejercicios físicos ¡También puede ser una oportunidad para compartir actividades conjuntas!

Siempre que sea posible, la persona se moverá por sí misma.

Es muy importante que si la persona está encamada realicemos cambios posturales cada 2 horas y si está en una silla de ruedas, cada hora.

RECOMENDACIONES PARA CUIDARNOS AL MOVILIZAR

- ✓ No haga **movimientos bruscos** que puedan lesionaros
- ✓ **Planifique el movimiento** antes de realizarlo:
 - ✓ Mantenga su espalda recta y el peso de la persona a movilizar cerca de usted. No estire demasiado sus brazos
 - ✓ Haga la fuerza con las piernas y no con la espalda. Flexione piernas ligeramente, pero no la espalda
- ✓ Pida **colaboración**, en la medida de sus posibilidades

