

## ME CUIDO CUANDO AYUDO A LAS PERSONAS A CAMBIAR DE POSTURA

### *Recomendaciones para prevenir riesgos físicos derivados de realizar cambios de postura*

- **Planifica** siempre los cambios de postura de la persona teniendo en cuenta su colaboración.
- **Organiza** el espacio y las ayudas disponibles.
- Al hacer cambios de postura es importante que todos/as **colaboren** y se muevan sin hacerse daño.

### CUIDANDO LA POSTURA

Algunos **consejos** para conseguirlo son:

- ✓ Mantener la espalda recta y flexionar un poco las rodillas.
- ✓ Emplear movimientos suaves e iguales.
- ✓ Regular la altura de la cama y preparar lo que necesitamos.
- ✓ Sujetar a la persona de forma que esté próxima a nuestro cuerpo y agarrarla con suavidad pero con firmeza.
- ✓ Mantener una postura estable, separando los pies, colocando un pie ligeramente delante del otro.
- ✓ Girar todo el cuerpo (moviendo las piernas y la cadera), no sólo la espalda y la cintura.
- ✓ Intenta fortalecer los músculos de las zonas con las que más trabajas: abdomen, espalda, piernas y brazos.



***Si tienes que movilizar a una persona con un peso superior a 50 Kg, pide ayuda a otra persona***

### AYUDAS PARA MOVER

Siempre que sea posible, utiliza **productos de apoyo** para mover a las personas. De esta forma el esfuerzo y el riesgo de forzar posturas será menor.

### DESPUÉS DE LA MOVILIZACIÓN

Intenta practicar algo de **ejercicio físico** de forma regular (caminar al menos 20 minutos a buen paso puede ser suficiente), controla tu peso, sigue una dieta equilibrada y realiza ejercicios de relajación para tener menos contracturas musculares.

