

Pautas ergonomicas para cuidadores

Lista de movimientos seguros

- Dobra las rodillas al levantar peso, no la espalda.
- Mantén el objeto o persona cerca del cuerpo.
- Usa ambos brazos para distribuir el peso.
- Evita giros bruscos con el torso.
- Da pasos para girar, no tuerzas la cintura.
- Ajusta la altura de la cama o superficie para evitar inclinarte.
- Usa dispositivos de ayuda como cinturones de transferencia.

Pautas visuales para recordar

1. Espalda recta y rodillas dobladas
2. Peso cerca del cuerpo
3. Giros con los pies, no con la cintura
4. Comunicación verbal con el paciente antes de mover
5. Movimientos suaves y progresivos

Organización del entorno

- Retira alfombras sueltas y obstáculos del suelo.
- Instala barras de apoyo en baño y pasillos.
- Usa sillas con reposabrazos para facilitar incorporaciones.
- Mantén los objetos de uso frecuente al alcance de la mano.
- Ilumina bien las zonas de tránsito nocturno.

Recordatorio diario

Antes de ayudar a mover a una persona:

- Evalúa tu posición corporal.
- Asegúrate de tener espacio y apoyo adecuado.
- Pide colaboración del paciente, si es posible.
- Haz pausas si el esfuerzo es continuo o repetitivo.