

Mejorar tu higiene postural



Cuidar de alguien dependiente supone un desgaste físico, que puede ser más o menos exigente según el nivel de dependencia y movilidad de la persona a la que cuidamos. Por eso, es importante conocer algunas pautas básicas de higiene postural para realizar nuestras actividades diarias como cuidador.

La **higiene postural**, consiste en adoptar posturas y realizar los movimientos con los que evitar, en la medida de lo posible, lesiones y molestias musculares o esqueléticas. Aquí os presentamos algunas recomendaciones útiles para el día a día:

RECOMENDACIONES GENERALES



- ✓ No permanezcas en la misma postura durante periodos prolongados.
- ✓ Realiza breves descansos entre las diferentes actividades.
- ✓ Crea una zona de trabajo lo más cómoda y accesible posible, eliminando mobiliario que entorpezca el paso o que esté deteriorado.
- ✓ Antes de realizar una movilización o transferencia piensa cuál es la mejor forma de hacerla y así evitarás realizar sobreesfuerzos y malas posturas.

AL LEVANTAR Y CARGAR PESOS



- ✓ Flexiona las rodillas, la espalda recta y la cabeza levantada. Apoya los dos pies en el suelo, sepáralos un poco y mantenlos cerca del peso que quieras cargar.
- ✓ Levanta los pesos solo hasta la altura del pecho con los codos flexionados. Si debes subir más la carga, utiliza una banqueta o una escalera.

AL ESTAR SENTADO



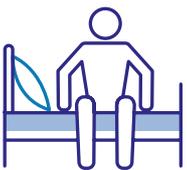
- ✓ Apoya bien los pies en el suelo y mantén las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.
- ✓ La silla debe sujetar la espalda respetando la posición natural de la columna.

AL ESTAR DE PIE



- ✓ Mientras estés parado/a coloca un pie en alto y apoyado en un objeto y alterna esta posición entre ambos pies.
- ✓ Cambia la postura tan frecuentemente como puedas.
- ✓ No te quedes de pie si puedes estar andando.
- ✓ Utiliza un calzado cómodo (evita los tacones) si vas a estar mucho tiempo de pie o caminando.

AL LEVANTARTE Y SENTARTE



- ✓ Para levantarte de la cama: apóyate en un costado y, con la ayuda de los brazos, incorpórate de lado hasta sentarte.
- ✓ Si la silla tiene reposabrazos apóyate en ellos.
- ✓ Siéntate de forma controlada (no te dejes caer) y colócate lo más atrás posible del asiento, apoyando la columna en el respaldo.

AL VESTIRTE



- ✓ Quédate sentado para ponerte los calcetines y los zapatos.
- ✓ Átate los cordones flexionando las rodillas o eleva el pie y apóyalo en una silla o taburete.

AL REALIZAR TAREAS DOMÉSTICAS



- ✓ Asegúrate de que la escoba/fregona es suficientemente larga como para no tener que doblar la espalda.
- ✓ La tabla de planchar debe llegarte a la altura del ombligo. Si estás de pie, coloca un pie en alto y apoyado sobre un reposapiés y alterna un pie tras otro.
- ✓ El fregadero debe estar aproximadamente a la altura de tu ombligo, de forma que puedas fregar un plato con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°.
- ✓ Al hacer las camas, colócate frente a la esquina de la cama, flexiona las rodillas, levanta la esquina del colchón una mano y con la otra pasa la sábana por debajo.
- ✓ Utiliza un carro para cargar las compras. Si tienes que cargar bolsas, utiliza una mochila o reparte el peso por igual entre ambos brazos.

AL INTERACTUAR CON LA PERSONA DEPENDIENTE



- ✓ Mantén a la persona cercana al cuerpo tanto al levantarla como al moverla.
- ✓ Usa las manos y los brazos al levantar o movilizar.
- ✓ Gira todo el cuerpo (piernas, cadera y espalda) al cambiar la dirección del movimiento, no sólo la cintura y espalda.
- ✓ Trabaja con movimientos suaves y uniformes.
- ✓ Asegura el agarre para estar seguros que no se nos va a soltar o escurrir.
- ✓ Si puedes utiliza ayudas técnicas y/o pide ayuda a otras personas.
- ✓ Explica siempre los movimientos que vas a realizar y pide la colaboración de la persona dependiente.