

¡ERGONOMÍZATE!

POR TU SALUD, Y
POR LA SUYA...

EL 80% DE LOS ADULTOS PADECEN DOLOR DE ESPALDA EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA

Protege tu espalda durante las **tareas de movilización** de residentes o usuarios.



Aplica estas 3 reglas básicas:

Conoce

1

Antes de mover al residente debes conocer su grado de dependencia y si tiene alguna limitación que afecte a su movilidad.

Explica

2

Explícale los movimientos a realizar y solicita su colaboración: además de reducir el esfuerzo, fomentas su autonomía.

Actúa

3

Ahora estás LISTO para realizar la maniobra:

- Emplea los equipos de movilización o los productos de apoyo disponibles.
- Acércate al residente y adopta una postura estable: separa los pies o busca un punto de apoyo para tu cuerpo.
- Mantén la espalda alineada y usa las piernas si debes bajar o girar.
- Utiliza tu cuerpo como contrapeso para empujar, voltear o levantar.
- Realiza agarres consistentes con toda la mano.
- Si es necesario, pide ayuda a un compañero y coordínalos con instrucciones claras.
- Realiza ejercicios de estiramiento, antes y después del trabajo.

Recuerda

APLICAR UNA TÉCNICA CORRECTA DE MOVILIZACIÓN TAMBIÉN ES UN PRINCIPIO BÁSICO DE SEGURIDAD DEL PACIENTE.