

## RECOMENDACIONES para EVITAR POSTURAS FORZADAS

### REALIZA POSTURAS FORZADAS, CUANDO TRABAJA...

- Inclinado/o girando o estirando mucho el cuerpo.
- De rodillas, tumbado/a, o en cuclillas.
- Con los brazos en alto.
- En espacios reducidos.
- Manipulando objetos que están a una distancia excesiva.

### Para evitar posturas forzadas

- Procure realizar las tareas de cuidado donde tenga espacio suficiente (ej. parte de las tareas de aseo puede realizarlas en una habitación mas grande si el baño tiene dimensiones reducidas).
- Si la cama es muy baja y no es regulable en altura, intente realizar parte de las actividades colocando a la persona en un taburete, sillón o butaca con una altura más adecuada.

Si tiene que estar mucho tiempo de pie y parado/a (ej. planchar, cocinar) puede seguir estas instrucciones:

- \* Alterne tareas que supongan adoptar posturas distintas. Es recomendable hacer pausas cortas y frecuentes a pausas largas pero muy espaciadas.
- \* Alterne el peso de su cuerpo entre los dos pies.
- \* Utilice un calzado cómodo y al final de la jornada realice baños de pies de agua fría.



REALICE EJERCICIOS DE RELAJACION O ESTIRAMIENTO DURANTE LAS PAUSAS EN TRABAJOS QUE REQUIEREN ESTAR MUCHO TIEMPO EN LA MISMA POSTURA.

## AYUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR PARA LA MOVILIZACIÓN

\* **Las camas articuladas.** Son camas de altura graduable que facilitan la movilización y la adecuación de la posición de las personas dependientes. Algunas son manuales y otras mecánicas.



\* **Deslizadores o elementos para la transferencia en la movilidad**



Una **tabla lisa** facilita el desplazamiento de la cama a la silla y viceversa.

Con los **cinturones** de transferencia puede realizar la movilización de las personas con un agarre más seguro.



**Las grúas:** Facilitar la movilización de la persona encamada sin sobreesfuerzo por parte de quien le cuida

\* **Trapezoides:** diseñados para ayudar a las personas a sentarse en la cama o incorporarse de una silla.

**Taburetes:** son banquetas pensadas para reducir el esfuerzo de la persona dependiente, para sentarse y elevarse.



**Accesorios en el baño.** Taburetes y asas para facilitar el paso de la silla a la bañera por deslizamiento. Silla de ducha: Se usan para mantener a la persona sentada mientras se le asea en la ducha.



## RECOMENDACIONES GENERALES para MEJORAR SU ESTADO EMOCIONAL



Trate de identificar qué situaciones le hacen sentirse peor. Concrételas y planifique una manera de abordarlas y cambiarlas.

Si siente que toda la responsabilidad está recayendo sobre usted, pida la ayuda de otras personas de su entorno o de fuera.

Infórmese y utilice ayudas socio sanitarias y comunitarias.

Dedique tiempo a planificar las tareas, incluya tiempo para su descanso, y tiempo para realizar pausas. Establezca una prioridad en las tareas, poniendo límites a la cantidad de las mismas que puede asumir.

Cada vez que se sienta "nervioso/a y desbordado/a" por la situación, pare un momento y haga unas cuantas respiraciones profundas.

Haga ejercicio físico (andar al menos 30 minutos al día, al aire libre y en compañía) y practique ejercicios de relajación.

Es muy importante que procure dormir lo suficiente, comer sano, y hacerlo en un lugar en el que pueda descansar y relajarse mientras lo hace.

Intensifíquese sus relaciones sociales.

Busque tiempo para usted mismo o misma.

Expresé sus sentimientos. Busque personas con las que se sienta bien y comparta sus preocupaciones y sentimientos.



## CONSEJOS PREVENTIVOS para el TRABAJO DE CUIDAR



## TIENE QUE LEVANTAR O MOVER PESO

## Malas prácticas en el levantamiento

- Intentar levantar o mover más peso del que puede manejar sin ayuda.
- Adoptar posturas inadecuadas. Ej. flexión hacia adelante con la cintura y piernas rectas, doblarse y torcerse.
- Cargar la persona u objeto demasiado lejos del cuerpo.
- Usar la espalda para realizar el esfuerzo.
- No disponer de espacio y/o tiempo suficiente para planificar el levantamiento.
- Levantar o mover peso cuando el suelo está resbaladizo.



## RECOMENDACIONES CUANDO LEVANTA O DESPLAZA PERSONAS INMOVILIZADAS

- \* Usar ayudas técnicas o mecánicas. Si no dispone de ellas y el peso es excesivo, intente que alguien le ayude.
- \* Intentar que la persona a movilizar colabore todo lo que le sea posible (ej. ofrézcale puntos de agarre, barras de apoyo, bastón, etc.)



## PLANIFICAR LA MOVILIZACIÓN:

- Despeje la zona retirando los objetos que puedan entorpecerle.
- Asegúrese que el suelo no está mojado o resbaladizo.
- Informe a la persona que se va a movilizar y busque su colaboración con instrucciones sencillas, cortas y claras, indicando lo que va a hacer.
- Siga los principios de mecánica corporal

**RECUERDE:**  
No intente levantar o movilizar SOLO/A más peso del que pueda manejar.

Solicite o busque ayuda.

## PRINCIPIOS DE MECÁNICA CORPORAL para la MOVILIZACIÓN CORRECTA DE PERSONAS:

MANTENER LA ESPALDA RECTA: EVITE HACER GIROS DE CINTURA, MANTENGA LA CABEZA RECTA

BUSCAR EL EQUILIBRIO CORPORAL, ADOPTANDO POSTURAS CORRECTAS, PIES SEPARADOS, CON UNA PIERNA LIGERAMENTE ADELANTADA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO.

SUJETAR A LA PERSONA PRÓXIMA AL CUERPO, BUSCANDO UNA ZONA DONDE PUEDA AGARRARLA CON FIRMEZA Y DELICADEZA.

## EVITAR CONTACTOS CON PRODUCTOS PELIGROSOS O AGENTES PATÓGENOS

RECOMENDACIONES generales para

- Lea las etiquetas de seguridad de los envases de los productos que utilice, y siga las recomendaciones y medidas incluidas en éstas.
- Utilice guantes y batas en tareas de cuidado de personas en las circunstancias que indica más abajo (ver situaciones en las que se recomienda el lavado de manos y uso de guantes).
- Extreme las medidas de higiene personal, en especial antes de las comidas.
- No coma, beba, o fume en la misma habitación en la que hay una persona con una enfermedad infecciosa.
- Maneje con precaución los materiales que puedan estar contaminados y con los que pueda cortarse (ej. agujas, cristal roto, etc.). Retírelos usando recogedor y escoba y elimínelos en un contenedor que no se rompa (nunca en bolsa de plástico).
- En caso de corte o pinchazo con objeto contaminado, lavar la herida sin restregar durante 3 minutos, provocando el sangrado si es necesario. Después usar un desinfectante y cubrir con apósito impermeable.

## SITUACIONES EN LAS QUE RECOMIENDA EL LAVADO DE MANOS Y USO DE GUANTES

## Tipo de cuidado que presta

Cuidado que no supone un contacto directo con la persona a la que cuida. Ej. hablarle, acompañarle, etc.

Cuidado que supone contacto con la piel intacta o con ropa no manchada de secreciones.

Cuidado que implica contacto con piel con heridas, o bien con mucosas (boca, nariz) u otras secreciones, o sangre



## Lavado de manos

No es necesario

Antes y después

Antes y después

## Uso de guantes

No es necesario

No es necesario

Antes y después



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA GESTIONAR CONDUCTAS AGRESIVAS

## \*¿Cómo actuar cuando alguien se muestra agresivo?

- Mantener la calma-no responda a la provocación
- Escuchar y hacerle saber que se le escucha: dirigiéndole la mirada, asintiendo, preguntando.
- Cuando se encuentre más calmado/a, centrarse en la en la petición que plantea, explicar e informar lo que se va a hacer o buscar solución.



## \*¿Qué no hacer cuando se muestre agresivo?

Enfrentarse, gritar, provocar.  
Tocarle de forma inesperada, sujetarle

## PAUTAS DE ACTUACIÓN A NIVEL INTERPERSONAL SI UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA SE DESBORDA

## Si la situación llega a ser muy desagradable:

- Solicite la ayuda de alguien que esté en la casa o bien de fuera.
- Establezca una distancia de seguridad de por lo menos, la longitud del brazo de la persona.
- Procure que en la habitación no haya objetos peligrosos o arrojados: tijeras, botellas de cristal, etc.
- Adopte un lenguaje corporal asertivo. Intente hablar con calma. Las preguntas abiertas favorecen el acercamiento: ¿Puedo ayudarle? ¿Qué le sucede?.
- Demuestre a esta persona que está interesado/a por ella y que lo único que quiere es ayudarla.
- No haga caso de los insultos. No dé órdenes imperativas (Ej.: ¡Sientese ahora mismo!) ni recrimine su comportamiento.
- No deje a la persona sola

## Si la situación supone una amenaza física:

- Busque la ayuda de otras personas, incluyendo, si fuera necesario la policía, etc.
- Establezca una distancia de más de tres metros con la persona.
- Póngase cerca de una puerta o salida, y no permita que se interponga entre usted y la salida.

