

Posición lateral de seguridad o posición de recuperación

¿Cómo realizar la posición lateral de seguridad o posición de recuperación?

La posición lateral de seguridad o posición de recuperación es una forma de colocar a una persona inconsciente, pero que no presenta parada cardiorrespiratoria, hasta que lleguen los servicios de emergencia. A continuación te mostramos los **pasos a seguir**:

- 1** Coloca a la persona con la espalda en el suelo con las piernas extendidas.

Sitúate de rodillas, al lado hacia donde vas a girarle.



- 2** Coloca el brazo más cercano a ti, extendido hacia arriba formando con el codo y el hombro en ángulo recto. El otro brazo tráelo hacia ti y déjalo encima del pecho con la mano cerca de la cara.

3

Eleva la rodilla más alejada a ti, manteniendo el pie tocando el suelo.

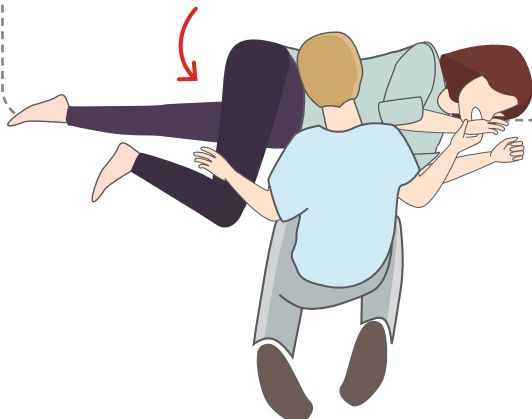


4

Con una mano tracciona desde el hombro más alejado y con la otra desde la rodilla que habías elevado simultáneamente. El cuerpo rodará fácilmente hacia ti hasta colocarle en posición lateral.

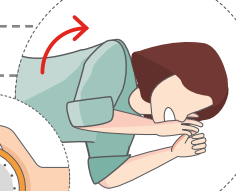


- 5** Estabiliza la posición apoyando en el suelo la rodilla que has traccionado, formando un ángulo con el muslo, y este, a su vez, ángulo recto con la cadera. El otro apoyo será el codo del brazo traccionado, aprovechando la mano para situarla debajo de la cara y evitar que se lesione.

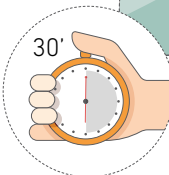


6

Asegura que la vía respiratoria queda abierta. Extiende el cuello para abrir la vía respiratoria y la boca en una posición lo más cercana posible al suelo.



- 7** Comprueba que la vía respiratoria se mantenga abierta y que la persona continúe respirando adecuadamente.



Esta posición debe cambiarse de lado cada 30 minutos para evitar la compresión mantenida en los puntos de apoyo.