

Como cuidar la espalda

si cuidas de una persona con falta de autonomía



Pide ayuda al equipo de salud para aprender las técnicas de movilización, para garantizar tu seguridad y la de la persona a quien atiendes.

Valora la posibilidad de recurrir a ayudas técnicas: gruas, sillas de baño, elevadores, etc...



Recuerda que para algunas tareas son necesarias dos personas.

Antes de llevar a cabo cualquier tarea, prepara las herramientas necesarias y piensa como la realizarás.

