

¿Cómo levantarse del suelo tras una caída?

Independiente

Si la persona se encuentra bien y es capaz de levantarse sola, únicamente será necesario darle unos consejos.

Si se encuentra boca arriba, primero se tiene que colocar de lado sobre el lado más fuerte (trasferencia), con la pierna que le queda arriba doblada y con la ayuda del codo que se encuentra debajo, levantará levemente el tronco para poder apoyar la mano y ponerse a cuatro patas.



Fuente: www.emfundazioa.org

Una vez a cuatro patas, debe poner la pierna más fuerte delante (postura caballero) y levantarse despacio.



Fuente: www.emfundazioa.org

Si no es capaz de levantarse directamente, que gatee hasta encontrar un apoyo (una silla, la cama, el sofá...). Es importante que el apoyo que vaya a usar esté fijo, que no resbale o que esté contra la pared. Apoyando las manos en la silla/cama, que ponga la pierna más fuerte delante y se levante usando la fuerza de brazos y piernas.



Fuente: www.emfundazioa.org

Poca ayuda

Si la persona que se ha caído puede prestar poca ayuda, la maniobra es igual que la anterior, pero a lo mejor necesita ayuda en el momento de ponerse a "cuatro patas" o en el de ponerse de pie. Si le tenemos que ayudar para ponerse de pie, nos pondremos delante, sus brazos apoyados en los nuestros y apoyaremos el pie del lado contrario al suyo. Dejaremos que haga fuerza contra nuestros brazos y nos iremos levantando de forma coordinada.



Fuente: www.emfundazioa.org

Con ayuda

Si la persona que se ha caído no puede colaborar, es preferible buscar ayuda y hacerlo entre dos personas, ya que se necesita mucha fuerza para hacerlo.

Tendremos siempre la silla a la que vayamos a transferir al afectado cerca de nosotros.

La persona se encuentra boca arriba y nos colocamos uno a cada lado. Cada uno le flexiona la pierna que se encuentre cerca y apoya su pie en el empeine de la persona para fijarlo. Después le ayudamos a sentarse y que ella rodee con sus brazos nuestras espaldas. Nosotros le agarraremos del brazo y del pantalón. Bloqueando con nuestras rodillas las suyas y fijándole los pies, le pondremos de pie al tiempo que lo hacemos nosotros.



Fuente: www.emfundazioa.org

Si la persona no es capaz de mantenerse de pie, tendremos que realizar una transferencia directamente a la silla. Hay dos maneras de realizarlo:

- a) Nos colocaremos uno a la cabeza y otro a los pies de la persona; la silla la pondremos a un lado de la persona. El que se coloca a los pies se encarga de doblar las rodillas y cogerlas por debajo de las rodillas. El que se coloca a la cabeza se encarga de inclinarle hacia delante y cogerle por los brazos, siempre que hagamos una inclinación anterior de tronco pediremos a la persona que mire hacia los pies para que no realice una hiperextensión del cuello. En esta transferencia tenemos que tener mucho cuidado de mantener nuestras espaldas rectas. De una manera coordinada (contando hasta tres... o similar) le levantaremos del suelo hasta la silla.



Fuente: www.emfundazioa.org

- b) Nos colocamos uno a cada lado de la persona, la silla estará detrás. Sus piernas flexionadas y le levantamos el tronco para que se quede sentado. Le rodeamos la espalda por debajo de los hombros y que la persona nos rodee también las nuestras. Le cogemos las piernas por debajo de las rodillas y nos entrelazamos las manos tanto debajo de las rodillas como detrás de la espalda (a la "silla de la reina"). De una manera coordinada (contando hasta tres... o similar) le levantaremos del suelo hasta la silla.



Fuente: www.emfundazioa.org