

# ¡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 pacientes o usuarios.

Aplica estas 3 reglas básicas:

## 1 Conoce

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

## 2 Explica

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

## 3 Actúa

Ahora estás LISTO para realizar la maniobra:

- Emplea los equipos de movilización o los productos de apoyo disponibles.
- Acércate al usuario 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 coordinaos 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