

SEGÚN EL COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS DE MADRID

# **Una postura correcta es imprescindible para evitar lesiones en los cuidadores**

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' aborda este mes la importancia de que los cuidadores de mayores mantengan una higiene postural correcta para evitar lesiones.

## MENÚ



Mantener una higiene corporal correcta por parte del cuidador es imprescindible para evitar y prevenir posibles lesiones y **poder seguir cuidando del otro en las mejores condiciones posibles**. En una situación en la que cada vez son más los cuidadores no profesionales que tienen a su cargo personas mayores, es importante dar a conocer la importancia de mantener una higiene corporal correcta.

Por este motivo y para concienciar de la importancia de mantener una higiene postural correcta, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha dedicado junto al Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el videoconsejo del mes de noviembre a informar a los cuidadores que tienen a personas mayores a su cargo sobre la importancia de mantener la postura correcta a la hora de movilizarles.

“El manejo de cargas pesadas durante largos periodos de tiempo, el movimiento repetido de flexión y extensión y los movimientos de torsión con cargas, son algunos de los factores que más pueden dañar nuestra espalda y que hay que vigilar”

Así, los fisioterapeutas recuerdan que es fundamental tener en cuenta que la columna vertebral es el eje que sostiene nuestro cuerpo y que debemos conocer los factores de riesgo que pueden poner en peligro su estabilidad, y por tanto la de nuestro cuerpo.

En este sentido, el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de



## El Black Friday llega al sector salud



McDonald's hará una donación para los niños hospitalizados



Coca-Cola invierte más de 300 millones en sus siete fábricas

TU MANO TAMBIÉN CUENTA



tiempo, el movimiento repetido de flexión y extensión y los movimientos de torsión con cargas, son algunos de los factores que más pueden dañar nuestra espalda y que hay que vigilar”.

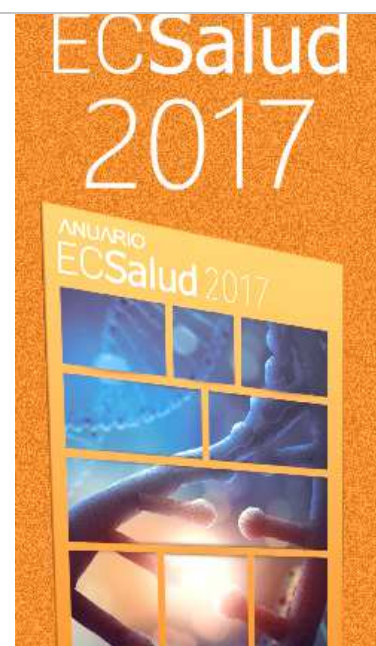
Además, los fisioterapeutas recalcan que es imprescindible mantener la espalda recta y flexionar las rodillas para distribuir el esfuerzo hacia la musculatura de las piernas y no hacia la de la espalda, que por lo general está menos reforzada. En esta línea, han hecho énfasis también en la importancia de no girar ni inclinar la espalda mientras se está llevando a cabo la movilización de la persona a nuestro cargo.

## MOVILIZACIÓN SEGURA

Uno de los aspectos más importantes en el cuidado de una persona en situación de dependencia es la movilidad, y en el ámbito domiciliario no siempre se dan las condiciones idóneas para la movilización con seguridad; por lo que se debe prestar mayor atención a la higiene corporal a la hora de realizar los cambios posturales.

En esta línea, Santos ha alertado de que “en muchas ocasiones los cuidadores sufren una sobrecarga física y psíquica que puede tener consecuencias para su salud”. Por este motivo, ha aprovechado para recordar algunas recomendaciones a la hora de movilizar con seguridad a las personas en situación de dependencia. Por ejemplo, ha apuntado que “hay que flexionar las piernas y mantener la espalda recta en el momento del cambio de postura del mayor”.

“En muchas ocasiones los cuidadores sufren una sobrecarga física y psíquica que puede tener consecuencias para su salud”



## MENÚ



---

que a la hora de voltear lateralmente a los pacientes, se utilice el peso del cuerpo del cuidador, pasando de la postura de flexión a extensión de nuestras rodillas, por ejemplo.

Por últimos, los fisioterapeutas han destacado la importancia que tiene la dieta y el ejercicio físico en los cuidadores para que estos se mantengan sanos en forma y poder así cuidar mejor a las personas que tienen a su cargo.