

Los fisioterapeutas recomiendan vigilar la postura para evitar lesiones a la hora de cuidar de los mayores

- Como parte de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que se dirige este mes a aconsejar a los cuidadores

MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

ADVERTISING

inRead invented by Teads

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc) destacó este jueves la importancia de que los cuidadores de personas mayores vigilen la postura para evitar posibles lesiones, en su videoconsejo del mes de noviembre que este mes dedican a aconsejar a los cuidadores no profesionales y que forma parte de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Con el objetivo de concienciar de la importancia de mantener una buena higiene postural a la hora de cuidar de las personas mayores, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc) ha dedicado, junto con el 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 dar algunas pautas a las personas no profesionales que se encargan de cuidar de los mayores.

Así, los fisioterapeutas recordaron 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 Cpfc, José Santos, incidió en la idea de que "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".

Además, los fisioterapeutas recalcaron que es imprescindible mantener la espalda recta y flexionar las rodillas para distribuir el esfuerzo hacia la musculatura de las piernas y no hacía la de la espalda, que por lo general está menos reforzada. En esta línea, hicieron 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, según informó el Cpfcm.

En esta línea, Santos alertó de que "en muchas ocasiones los cuidadores sufren una sobrecarga física y psíquica que puede tener consecuencias para su salud". Así, aprovechó para recordar algunas recomendaciones a la hora de movilizar con seguridad a las personas en situación de dependencia., como por ejemplo "flexionar las piernas y mantener la espalda recta en el momento del cambio de postura del mayor".

Con respecto a la aparición de úlceras, muy comunes en pacientes encamados, los fisioterapeutas recomendaron 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 último, destacaron 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.

(SERVIMEDIA)

23-NOV-17

BLC/gja
