



**servimedia.es**  
Líder en Información Social

[Noticias](#)

[Última hora](#)

[Servicios](#)

[Quiénes somos](#)

[Inicio](#) | [Noticias](#) | [Sociedad](#) |

**Noticias**

**Sociedad**

23/11/2017 11:22

# 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

- [Compartir](#)
- [Twitter](#)
- [LinkedIn](#)
- [Google+](#)
- [Enviar](#)
- [Imprimir](#)
- [Comentar](#)

**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 hacia 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 Cpfc.

En esta línea, Santos alertó de que "en muchas ocasiones los

Últimos tweets

[Seguir](#)



**Servimedia**  
@Servimedia

Batalla en el mercado aéreo entre Lufthansa y Ryanair, los bancos se lanzan al 'black friday' con ofertas de dinero fácil y Cellnex deberá ampliar capital en 2.000 millones por Altice, temas en las portadas de la prensa económica



1h

[Insertar](#)

[Ver en Twitter](#)

Últimas noticias

[seguir](#)



**Servimedia**  
3.907 M'agrada

M'agrada la página

Sigues el primer dels teus amics a indicar que t'agrada



**Servimedia**  
fa aproximadament una hora

La aprobación del cupo vasco reabre el debate sobre financiación autonómica, la Armada argentina comunica que hubo una explosión en el submarino desaparecido el día que perdieron el contacto y deja sin esperanza a los familiares que les acusan de engaño y el maltrato machista se dispara entre menores, temas de las portadas de la prensa escrita

[+ Leídas](#)

[+ Valoradas](#)

**El CGPJ premia al director general de Servimedia por su compromiso con la discapacidad**

aviso legal

aparece en

RSS

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.

0 comentarios

Ordenar por

Lo más reciente



"Los derechos humanos de las personas con discapacidad en España son todavía un dolor agudo y crónico", según el Cermi

16/11/2017 13:05

Discapacidad. Fundación ONCE e Ibercaja enseñan a personas con discapacidad a mover su curriculum en la red

17/11/2017 15:46