

COMO ACOSTARSE Y LEVANTARSE

DE LA CAMA

Para acostarse: sentarse al borde de la cama, colocar ambas manos sobre ella mirando a la almohada, apoyándose en los brazos, bajar lentamente la cabeza y el tronco elevando a la vez las piernas hasta quedar en reposo de lado. Después adoptar una postura correcta.

Para levantarse: situarse de lado al borde de la cama, después, doblando las rodilla, bajar las piernas y al mismo tiempo, elevar el tronco, ayudándose con los brazos, hasta quedar sentado/a.



¡¡AYÚDATE!!

COMO SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA

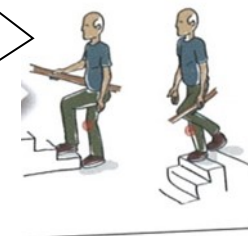
Para sentarse: de espaldas a la silla, poner en contacto la parte posterior de las piernas con la silla, flexionar las rodillas y apoyándose con las manos en los apoyabrazos (o en los laterales), descender lentamente hasta el asiento.

Para levantarse: deslizar el cuerpo hacia el borde, con los pies firmes en el suelo y las manos en los apoyabrazos (o en los laterales), estirar las rodillas y elevarse de la silla.



COMO SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

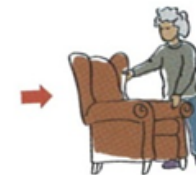
- ◇ Ayudarse del pasamanos.
- ◇ Empezar a subir con la pierna que menos duele o con la más ágil.
- ◇ Para bajar, comenzar con la pierna que más duele o con la más torpe.



COMO LEVANTARSE DEL SUELO TRAS UNA CAIDA

Solicitar ayuda a la gente de alrededor; si no hay nadie, marque el número de emergencias 112 o utilice el dispositivo de tele-alarma.

1. Tratar de rodar hasta ponerse boca abajo.
2. Apoyarse sobre los brazos hasta colocarse a cuatro patas y gatear hasta el elemento más cercano y estable, la cama, la taza del baño...
3. Colocar las dos manos sobre la silla, luego levantar la pierna más fuerte. Si fallan las fuerzas descansar en esta posición.
4. Impulsarse a la vez sobre la pierna adelantada y sobre las manos para incorporarse y sentarse si es posible. Descansar antes de intentar moverse.
5. Tras la caída, acudir a la consulta médica y comentar lo ocurrido para tratar de averiguar la posible causa de esa caída evitar que se repita.



Tras la caída, acudir a la consulta médica y tratar de seguir con la vida diaria

