

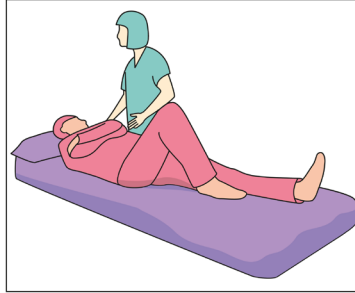
## LATERALIZACIÓN EN CAMA



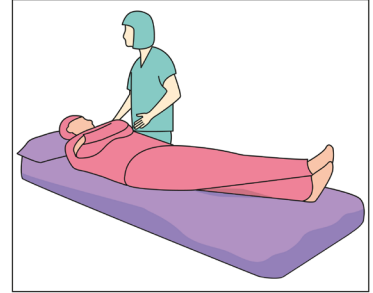
#sinTrastornosMusculoEsqueleticos

**CUIDATE** PARA CUIDAR **MEJOR** | Por un personal socio sanitario sin Trastornos MusculoEsqueléticos

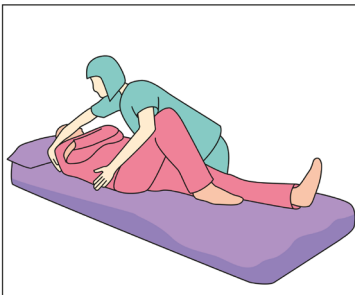
Me coloco en el lado de la cama hacia el que voy a girar a la persona. Doblo una de sus piernas, la que está más alejada de mí.



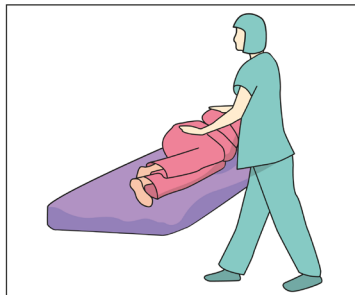
Si esto no es posible, cruzo la pierna que tiene más alejada de mí sobre la pierna que está más cerca de mi lado.



Coloco una mano en su cadera y otra en su hombro.



Realizo un movimiento haciendo girar a la persona hacia mí, sincronizando mi movimiento con el suyo.



COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**CUIDATE** PARA CUIDAR **MEJOR** | Por un personal socio sanitario sin Trastornos MusculoEsqueléticos