

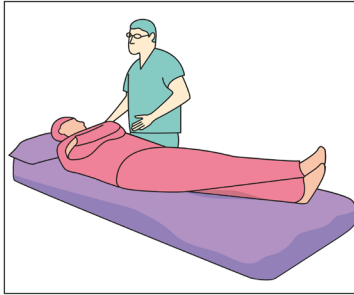
## TRANSFERENCIA DE CAMA A SILLA



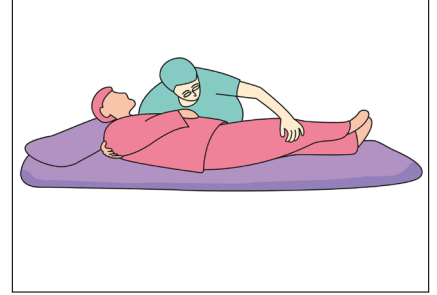
#sinTrastornosMusculoEsqueleticos

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

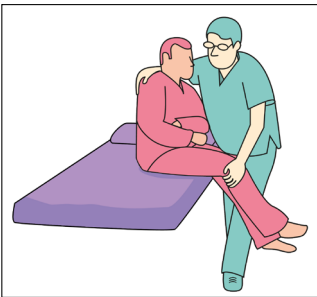
Para sentar en la cama a la persona, coloco sus brazos y piernas de forma segura.



Coloco un brazo detrás de su espalda, a la altura de las escápulas, y el otro debajo de sus rodillas.



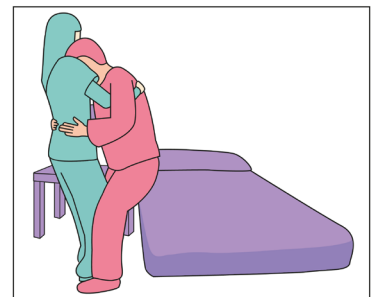
Incorporo a la persona sacando sus piernas fuera de la cama. La propia inercia de su cuerpo facilitará el movimiento.



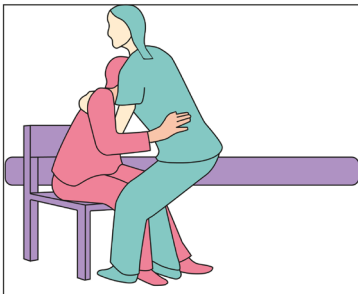
Para transferir a la persona del borde de la cama a la silla o silla de ruedas, flexiono mis rodillas y bloqueo su pierna con la mía. La rodeo con los brazos a la altura de sus omóplatos o de su cadera (puedo ayudarme tirando del pantalón)



Basculo mi peso hacia atrás de forma que la persona se levante.



Hago girar a la persona hacia la silla haciendo contrapeso con mi cuerpo.



Puedes utilizar:

Cinturón de movilización



Disco giratorio

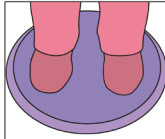
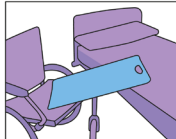


Tabla de transferencia



Grúa de traslado



COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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