

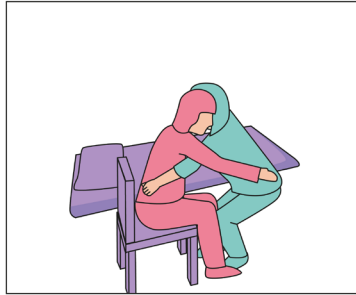
### TRANSFERENCIA DE SILLA A CAMA



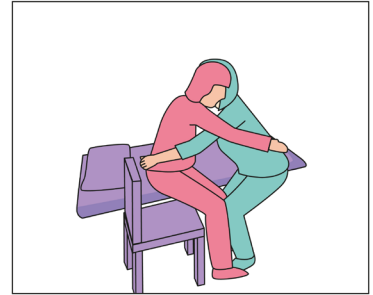
#sinTrastornosMusculoEsqueleticos

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

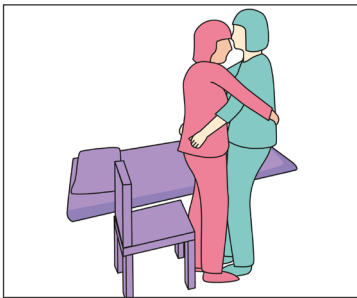
Inclino un poco el tronco de la persona hacia adelante. Me coloco de frente a ella y le pido que rodee mi cintura con sus brazos.



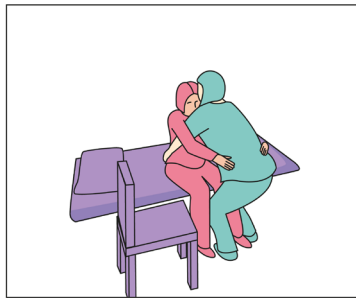
Flexiono mis rodillas y bloqueo su pierna con la mía. La rodeo con los brazos a la altura de sus omóplatos o de su cadera (puedo ayudarme tirando del pantalón)



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



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



Puedes utilizar:

Cinturón de movilización



Disco giratorio

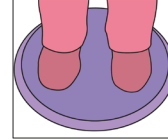
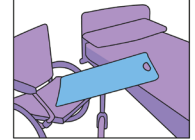
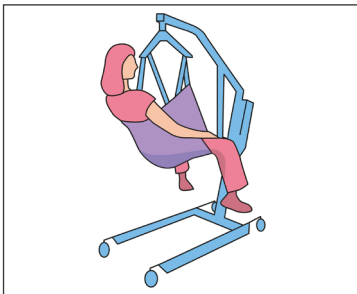


Tabla de transferencia



Grúa de traslado



COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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