



Guía visual para cuidadores de personas mayores en casa

Índice visual



01



Antes de mover a la persona

Pequeña valoración previa y preparación del entorno.

02



Principios básicos para el cuidador

Cómo ayudar sin lesionarte y sin hacer daño.

03



Girar en la cama

Cambios de postura con seguridad.

04



Subir hacia la cabecera

Cómo recolocar a la persona en la cama.

05



Pasar de tumbado a sentado

Facilitar la incorporación paso a paso.

06



Levantarse y sentarse

Ayuda segura desde la cama o el sillón.

07



Transferencia cama-silla

Claves para un cambio de apoyo seguro.

08



Acompañar la marcha

Cómo dar apoyo al caminar y prevenir caídas.

09



Ayudas técnicas útiles

Sábana deslizante, cinturón, disco giratorio, andador y más.

10



Qué hacer si se cae

Cómo actuar sin improvisar ni asumir riesgos.

11



Cuándo pedir ayuda profesional

Señales de alarma y situaciones complejas.

12



Cuidarse siendo cuidador

Sobrecarga, descansos y autocuidado.



01 Antes de mover a la persona

Valoración previa y preparación del entorno



Una movilización segura empieza antes de tocar a la persona.

P Persona
¿Qué puede hacer hoy por sí misma?

- ✓ ¿Está despierta y comprende lo que vamos a hacer?
- ✓ ¿Puede seguir instrucciones sencillas?
- ✓ ¿Puede mantenerse sentada o apoyar peso?
- ✓ ¿Tiene hoy más dolor, mareo o debilidad?



 **Deja que haga por sí misma todo lo que pueda.**

A Acción
¿Qué vamos a hacer exactamente?

- ✓ Decide el objetivo: cama, silla o baño.
- ✓ Explícale el movimiento antes de empezar.
- ✓ Acordad cómo va a participar.
- ✓ Si ayudan dos personas, coordinad la maniobra.



 **Primero explicar. Después mover.**

R Recursos
¿Tenemos la ayuda que necesitamos?

- ✓ ¿Puedo hacerlo sin realizar un gran esfuerzo?
- ✓ ¿Hace falta otra persona?
- ✓ ¿Necesitamos una ayuda técnica?
- ✓ ¿Tenemos el material preparado y sabemos usarlo?



 **Si necesitas hacer mucha fuerza, probablemente necesitas otra estrategia.**

A Ambiente
¿Está preparado el espacio?

- ✓ Retira alfombras, cables y obstáculos.
- ✓ Comprueba que el suelo esté seco.
- ✓ Deja espacio suficiente para moverte.
- ✓ Frena la silla de ruedas si la vas a usar.
- ✓ Usa buena iluminación y calzado estable.



Semáforo rápido

Pensar antes de mover



Podemos empezar

La persona puede colaborar, el espacio está preparado y tenemos la ayuda necesaria.



Mejor parar y reorganizar

Falta espacio, hace falta demasiada fuerza o necesitamos otra ayuda.



No improvises

Dolor intenso, mareo, gran debilidad o posible lesión.



02

Principios básicos para el cuidador

Cómo ayudar sin lesionarte y sin hacer daño

Pequeños cambios al ayudar pueden hacer el movimiento más seguro para ambos.

Cuidar
también es
bienestar 

01

Acércate y amplía tu base

- ✓ Colócate cerca de la persona.
- ✓ Separa los pies y adelanta uno si hace falta.
- ✓ Busca estabilidad antes de empezar.



Más cerca y más estable, mejor control.

02

Usa tu cuerpo, no solo la espalda

- ✓ Desplaza tu peso para acompañar el movimiento.
- ✓ Flexiona caderas y rodillas lo necesario.
- ✓ Evita inclinarte demasiado hacia delante.



Acompaña el movimiento con todo el cuerpo.

03

Guía, no tires

- ✓ No tires de los brazos ni de los hombros.
- ✓ No permitas que se cuelgue de tu cuello.
- ✓ Busca apoyos más seguros.



Ayudar no es arrastrar ni levantar a pulso.

04

Favorece que participe

- ✓ Pide que apoye los pies.
- ✓ Anímale a empujar con las manos si puede.
- ✓ Deja que haga la parte que todavía controla.



Cuanta más participación, menos esfuerzo para ambos.

05

Muévete sin girarte bruscamente

- ✓ Evita girar el tronco con los pies fijos.
- ✓ Da pequeños pasos para orientarte.
- ✓ Haz movimientos lentos y coordinados.



Mejor pasos cortos que torsiones bruscas.

06

Para si algo no va bien

- ✓ Si aparece dolor, mareo o mucha debilidad, detente.
- ✓ Si necesitas demasiada fuerza, cambia la estrategia.
- ✓ Pide ayuda si no es seguro continuar.



La seguridad va antes que terminar la maniobra.

Errores frecuentes



Tirar de los brazos



Cargar a pulso



Girar el tronco de golpe



Ir demasiado deprisa



03 Movilizaciones en la cama

Cómo ayudar a girar a la persona en la cama



Pasos sencillos para cambiar de postura de forma segura y cómoda.

¿Cuándo puede ser necesario?

- ✓ Para cambiar la postura y evitar zonas de presión.
- ✓ Para hacer la higiene, cambiar pañales o la ropa de cama.
- ✓ Para colocar cojines o almohadas.
- ✓ Para mayor comodidad o alivio del dolor.

Antes de empezar

-  Explica a la persona lo que vais a hacer.
-  Comprueba que puede colaborar.
-  Regula la altura de la cama a la altura de tu cintura.
-  Deja espacio y retira objetos.
-  Frena la cama si tiene ruedas.
-  Si es posible, utiliza una sábana deslizante.



Recuerda

Aprovecha el movimiento de la propia persona. Ayudar no es hacer el movimiento por ella, sino facilitarlo.



Las almohadas y cojines ayudan a mantener la nueva postura.

Paso a paso: giro hacia un lado (con colaboración)

1 Prepara la posición



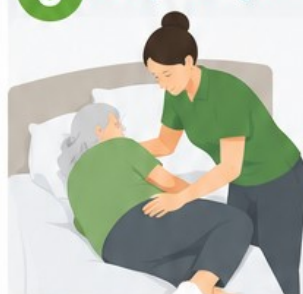
- ✓ Pide a la persona que flexione las rodillas y apoye los pies en la cama.
- ✓ Coloca tu mano en su hombro y la otra en su cadera.

2 Inicia el movimiento



- ✓ Indica a la persona que mire hacia el lado al que va a girar.
- ✓ Ayuda suavemente desde el hombro y la cadera, acompañando el movimiento.

3 Completa el giro



- ✓ Acompaña el movimiento de forma lenta y coordinada.
- ✓ Puedes utilizar una sábana deslizante si lo necesitas.

4 Coloca apoyos



- ✓ Asegura una postura cómoda y estable.
- ✓ Coloca almohadas o cojines para mantener la posición.

✓ Puntos clave

- ✓ Mantén tu espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- ✓ Trabaja cerca del cuerpo de la persona.
- ✓ Utiliza tu peso corporal, no solo la fuerza de los brazos.
- ✓ Haz el movimiento en bloque, sin giros bruscos de tronco.
- ✓ Si la persona no colabora, utiliza ayudas técnicas o pide ayuda.

! Evita



Tirar de los brazos o del cuello.



Girar el tronco manteniendo los pies fijos.



Levantar o arrastrar a la persona.

Variaciones y situaciones especiales



- ✓ Si la persona no puede colaborar, utiliza una sábana deslizante o pide ayuda a otra persona.
- ✓ Para girar hacia el otro lado, realiza los mismos pasos.
- ✓ En personas con dolor, realiza el movimiento más lentamente y pregunta en todo momento.
- ✓ Después del giro, revisa que la postura sea estable y cómoda.



04

Subir hacia la cabecera

Cómo recolocar a la persona en la cama

Pasos sencillos para ayudar de forma segura y cómoda.

 Cuidar también es bienestar



¿Cuándo puede ser necesario?

- Cuando la persona se ha deslizado hacia los pies de la cama.
- Para mejorar la comodidad y la postura.
- Para facilitar la higiene o el cambio de ropa de cama.
- Para aliviar zonas de presión o preparar otra movilización.



Antes de empezar

- Explica lo que vais a hacer.
- Comprueba si la persona puede colaborar.
- Ajusta la cama a una altura cómoda si es posible.
- Retira obstáculos y frena la cama si tiene ruedas.
- Si lo necesitas, utiliza una sábana deslizante o pide ayuda.



Recuerda

- Acompaña el movimiento, no tires de la persona.
- Deja que participe todo lo que pueda.
- Si hace falta mucha fuerza, cambia la estrategia.



Paso a paso

1



Prepara la posición

Pide a la persona que flexione las rodillas si puede. Baja ligeramente la cabecera si está incorporada.

2



Acércate y organiza

Colócate cerca, con base estable. Si vas a usar sábana o empapador, déjalo bien colocado.

3



Impulso y ayuda

Anima a la persona a empujar con los pies si puede. Acompaña el movimiento hacia arriba en bloque.

4



Recoloca por partes

Ajusta primero tronco y pelvis. Después recoloca hombros, cabeza y piernas.

5



Comprueba la postura

Deja a la persona cómoda y centrada. Comprueba almohada, apoyos y confort.



Puntos clave

- ✓ Trabaja cerca del cuerpo de la persona.
- ✓ Utiliza tu peso corporal, no solo los brazos.
- ✓ Haz el movimiento de forma lenta y coordinada.
- ✓ Mejor entre dos personas si la ayuda es grande.
- ✓ Las sábanas deslizantes pueden facilitar mucho la maniobra.



Errores frecuentes



Tirar de los brazos o de las axilas.



Hacer fuerza solo con la espalda.



Mover deprisa o con tirones.



Si necesita mucha ayuda



Valora hacerlo entre dos personas.



Utiliza ayudas técnicas si están disponibles.



Si no es seguro, pide ayuda profesional.



Material orientativo. Algunas situaciones requieren valoración individual por un profesional sanitario.

Ayudar también es prevenir

05 Pasar de tumbado a sentado

Cómo ayudar a incorporarse en la cama

Pasos sencillos para facilitar la incorporación de forma segura y cómoda.

 Cuidar también es bienestar

? ¿Cuándo puede ser necesario?

- Al levantarse por la mañana.
- Después de un periodo de reposo en cama.
- Antes de pasar a una silla o ponerse de pie.
- Para la higiene, vestirse o cambiar de postura.

Antes de empezar

- Explica a la persona lo que vais a hacer.
- Comprueba que puede colaborar.
- Ajusta la altura de la cama si es posible.
- Retira almohadas u objetos que estorben.
- Si va a levantarse después, asegúrate de que tenga buen apoyo para los pies.

Recuerda

- Ayudar es acompañar, no hacer el movimiento por la persona.
- Deja que participe todo lo que pueda.
- Si necesitas demasiada fuerza, cambia la estrategia o pide ayuda.

Paso a paso



1

Prepara la posición

Pide que doble las rodillas si puede.
Sítuate hacia el lado al que se va a incorporar.
Explica el movimiento paso a paso.



2

Gira hacia un lado

Ayuda a girar hombros, tronco y caderas en bloque.
Puede cruzar el brazo del lado contrario sobre el pecho.



3

Saca las piernas

Acompaña para que las piernas salgan fuera de la cama.
Si lo necesita, ofrece un apoyo suave en muslos o piernas.



4

Incorpora el tronco

Animale a apoyarse con el brazo y empujar con la mano.
Acompaña el tronco hasta la posición sentada.



5

Estabiliza la posición

Comprueba que está estable y cómoda.
Espera unos segundos antes de continuar.
Si hay mareo, no sigas avanzando.

Puntos clave

- ✓ Trabaja cerca del cuerpo de la persona.
- ✓ Mantén la espalda recta y utiliza tu peso corporal.
- ✓ Realiza el movimiento de forma lenta y coordinada.
- ✓ Favorece que la persona participe en todo lo que pueda.
- ✓ Si no colabora, puede hacer falta otra ayuda o una ayuda técnica.

Errores frecuentes



Tirar de los brazos o de las manos.



Flexionar la espalda o separarte demasiado.



Hacer el movimiento demasiado deprisa.

? ¿Y si tiene mareo o inestabilidad?



- Detén el movimiento.
- Permanece a su lado.
- Espera a que se encuentre mejor.
- Si no mejora o aparecen otros síntomas, consulta con un profesional.



06 Levantarse y sentarse

Cómo ayudar a ponerse de pie y volver a sentarse

Pasos sencillos para facilitar el movimiento de forma segura y cómoda.

 Cuidar
también es
bienestar

? ¿Cuándo puede ser necesario?

- Para levantarse de la cama, una silla o un sillón.
- Para ir al baño o comenzar a caminar.
- Para cambiar de postura o iniciar una transferencia.
- En personas con debilidad, inseguridad o riesgo de caída.

📋 Antes de empezar

- Explica a la persona lo que vais a hacer.
- Comprueba que puede colaborar.
- Acerca la silla o andador si va a usarlo.
- Asegúrate de que el suelo esté despejado.
- Comprueba que lleva calzado estable o calcetines antideslizantes.

💡 Recuerda

- Ayudar es acompañar, no levantar a pulso.
- Deja que participe todo lo que pueda.
- Si necesitas demasiada fuerza, cambia la estrategia o pide ayuda.

⚙️ Paso a paso

1



Prepara la posición

Lleva a la persona al borde de la cama o del asiento. Pies bien apoyados y separados. Rodillas flexionadas y tronco ligeramente inclinado hacia delante.

2



Colócate cerca

Sítuate frente a la persona o ligeramente a un lado. Mantén una base de apoyo estable. Puedes ofrecer apoyo en tronco o cintura, sin tirar de los brazos.

3



Impulso para levantarse

Animale a inclinarse hacia delante ("nariz sobre los pies"). Deja que empuje con sus piernas y, si puede, con las manos. Acompaña el movimiento hasta ponerse de pie.

4



Estabiliza de pie

Espera unos segundos hasta que se sienta estable. Comprueba equilibrio, mareo o inseguridad. Si va a caminar, acerca el andador o apoyo.

5



Para volver a sentarse

Acércale al asiento hasta notar la silla detrás de las piernas. Pídele que busque el reposabrazos si puede. Acompaña una bajada lenta y controlada.

🔑 Puntos clave

- ✓ Trabaja cerca del cuerpo de la persona.
- ✓ Mantén tu espalda recta y utiliza tu peso corporal.
- ✓ Realiza el movimiento de forma lenta y coordinada.
- ✓ Favorece que la persona participe en todo lo que pueda.
- ✓ Si no colabora o es muy dependiente, puede hacer falta otra ayuda o una ayuda técnica.

⚠️ Errores frecuentes



Tirar de los brazos o de las manos.



Hacer fuerza solo con la espalda.



Sentar o levantar con prisas.

? ¿Y si hay mareo o inestabilidad?



- Detén el movimiento.
- Mantente a su lado y espera.
- Si no mejora o aparece dolor, consulta con un profesional.



07 Transferencia cama-silla

Claves para un cambio de apoyo seguro



1 Prepara el entorno



- ✓ Coloca la silla cerca de la cama, del lado más fuerte de la persona.
- ✓ Frena la silla y retira o aparta los reposapiés.
- ✓ Deja espacio suficiente.
- ✓ Comprueba que la cama esté a una altura similar a la silla.

2 Sienta a la persona en el borde de la cama



- ✓ Ayuda a girarse hacia el lado de la silla.
- ✓ Facilita que saque las piernas de la cama.
- ✓ Asegura que tiene los pies bien apoyados en el suelo.
- ✓ Dale unos segundos para evitar mareos.

3 Colocaos bien



- ✓ Sitúate cerca, con la espalda recta y las piernas ligeramente flexionadas.
- ✓ La persona se inclina un poco hacia delante.
- ✓ Puedes usar un cinturón de transferencia si lo necesita.

4 Ponte de pie



- ✓ Indica a la persona que coloque sus manos en la cama o en tus brazos.
- ✓ Cuenta 1, 2, 3 y ayúdala a levantarse, facilitando que participe.
- ✓ Evita tirar de los brazos o de la ropa.

5 Gira hacia la silla



- ✓ Ayuda a dar pequeños pasos o a pivotar sobre los pies.
- ✓ Mantente cerca, guiando el movimiento.
- ✓ Evita giros bruscos.

6 Siéntate con seguridad



- ✓ Haz que la persona se acerque hasta notar la silla detrás de las piernas.
- ✓ Indícale que se incline un poco hacia delante y se siente despacio.
- ✓ Comprueba que queda bien colocada.
- ✓ Coloca los reposapiés y asegúrate de que está cómoda y estable.

✓ Puntos clave

- ✓ Planifica la transferencia antes de empezar.
- ✓ Siempre que sea posible, que la persona participe.
- ✓ Utiliza ayudas técnicas si las necesita.
- ✓ Adapta la altura de la cama y de la silla.
- ✓ Evita hacer fuerza con la espalda.
- ✓ Si no te sientes seguro, pide ayuda.

! Evita

- ✗ Tirar de los brazos o de la ropa.
- ✗ Levantar a la persona sin que apoye los pies en el suelo.
- ✗ Hacer giros rápidos o movimientos bruscos.
- ✗ Dejar la silla lejos o sin frenos.
- ✗ Impedir que la persona colabore si puede hacerlo.



Material orientativo. Cada persona es diferente. Adapta las recomendaciones a sus necesidades y consulta con un profesional sanitario ante cualquier duda.

Personas que cuidan personas

08 Acompañar la marcha

Cómo dar apoyo al caminar y prevenir caídas

Pasos sencillos para acompañar el movimiento de forma segura y con confianza.

 Cuidar también es bienestar

? ¿Cuándo puede ser necesario?

- Para desplazarse dentro de casa con más seguridad.
- Al levantarse y comenzar a caminar.
- En personas con debilidad, inseguridad o riesgo de caída.
- Para trayectos cortos: habitación, baño, pasillo o sillón.

Antes de empezar

- Explica a la persona lo que vais a hacer.
- Comprueba que puede colaborar y mantener el equilibrio.
- Asegúrate de que lleva calzado estable o antideslizante.
- Retira obstáculos y deja el suelo despejado.
- Si usa andador o bastón, comprueba que está cerca y en buen apoyo.

Recuerda

- Acompañar no es arrastrar ni tirar.
- Camina a su lado, no demasiado por delante.
- Deja que participe todo lo que pueda.
- Si necesita mucha ayuda, cambia la estrategia o pide apoyo.

Paso a paso



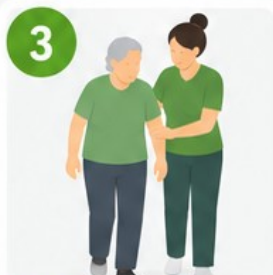
1 Prepara la salida

- Espera a que esté estable antes de empezar.
- Comprueba si hay mareo o inseguridad.



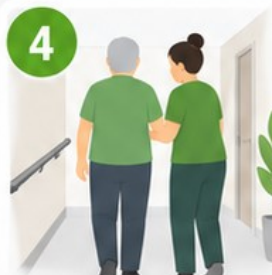
2 Colócate a su lado

- Sitúate en el lado que necesite más apoyo.
- Mantén una base de apoyo estable y contacto cercano.



3 Inicia la marcha

- Empieza con pasos cortos y ritmo tranquilo.
- Puedes ofrecer apoyo en tronco o cintura, sin tirar de los brazos.



4 Acompaña el recorrido

- Camina al mismo ritmo que la persona.
- Vigila cansancio, dolor, tropiezos o pérdida de equilibrio.



5 Parar, girar y sentarse

- Haz los giros despacio y con pasos cortos.
- Para sentarse, acenca el asiento detrás de las piernas y acompaña la bajada.

Puntos clave

- ✓ Trabaja cerca del cuerpo de la persona.
- ✓ Mantén tu espalda recta y usa tu peso corporal.
- ✓ Favorece la participación y el ritmo de la persona.
- ✓ Si aparece fatiga, haz una pausa.
- ✓ Utiliza ayudas técnicas si las necesita.

Errores frecuentes



Tirar del brazo o de la mano.



Caminar demasiado deprisa.



Ir demasiado lejos de la persona.

? ¿Y si hay mareo o inestabilidad?



- Detén la marcha.
- Permanece a su lado y busca un apoyo cercano.
- Si no mejora o casi se cae, pide ayuda profesional.



09 Ayudas técnicas útiles

Material de apoyo para mover, transferir y cuidar con más seguridad.

Elegir una buena ayuda técnica puede reducir el esfuerzo y aumentar la seguridad para la persona y para quien cuida.

 Cuidar también es bienestar

? ¿Cuándo pueden ser necesarias?

- Cuando mover o transferir a la persona exige demasiado esfuerzo.
- Cuando hay riesgo de caída o poca estabilidad.
- Cuando la persona necesita ayuda para girarse, levantarse o caminar.
- Cuando queremos cuidar mejor al paciente y también al cuidador.

📋 Antes de elegir o usar una ayuda

- Valora qué puede hacer la persona por sí misma.
- Piensa para qué tarea la necesitas: cama, silla, marcha o higiene.
- Comprueba que el espacio sea suficiente.
- Asegúrate de saber cómo se usa.
- Si tienes dudas, consulta con un profesional.

💡 Recuerda

- La ayuda técnica no sustituye una mala estrategia.
- Cuanta más seguridad y participación, mejor.
- Si necesitas mucha fuerza, probablemente necesitas otra ayuda.

⚙️ Ayudas más habituales



1 Sábana deslizante

Ayuda a girar, recolocar o deslizar en la cama con menos esfuerzo. Útil para cambios de postura.



2 Cinturón de transferencia

Facilita dar apoyo al levantarse, girar o caminar. Puede mejorar el control sin tirar de los brazos.



3 Disco giratorio

Puede ayudar en giros cortos durante algunas transferencias. Solo si la persona puede apoyarse y mantener cierta estabilidad.



4 Tabla de transferencia

Útil para algunos pasos de silla a silla o silla-cama, especialmente si hay poca capacidad para ponerse de pie.



5 Andador o bastón

Aporta apoyo al caminar y puede dar más seguridad en desplazamientos cortos.



6 Otros apoyos útiles

Silla de ruedas, cama articulada, elevador para WC o grúa pueden ser necesarios en algunas situaciones.

🔑 Puntos clave

- ✓ Elige la ayuda según la persona y la tarea.
- ✓ Explica siempre lo que vais a hacer.
- ✓ Comprueba que esté bien colocada y en buen estado.
- ✓ Favorece la participación de la persona.
- ✓ Si no es segura o no sabes usarla, no improvises.

❌ Errores frecuentes

- ❌  Usar una ayuda sin saber cómo funciona.
- ❌  Confiar solo en la fuerza del cuidador.
- ❌  Elegir una ayuda que no se adapta a la persona.

? ¿Cuándo pedir ayuda profesional?

- Si la persona no colabora o tiene mucha dependencia.
- Si hay riesgo alto de caída.
- Si aparecen dolor, miedo o inseguridad.
- Si no sabes qué ayuda es la más adecuada.



Material orientativo. Algunas situaciones requieren valoración individual por un profesional sanitario.

Menos esfuerzo, más seguridad

10 Qué hacer si se cae

Cómo actuar sin improvisar ni asumir riesgos

Pasos sencillos para responder con calma y seguridad tras una caída.



? ¿Cuándo puede ser necesario?

- Si la persona ha caído en casa o al intentar levantarse.
- Si ha perdido el equilibrio al caminar o al hacer una transferencia.
- Si dudas si puede levantarse con seguridad.
- Si quieres evitar hacer más daño por intentar ayudar deprisa.

📋 Antes de actuar

- Mantén la calma y tranquiliza a la persona.
- Comprueba si responde y si puede moverse.
- Pregunta dónde le duele y qué ha pasado.
- Mira si hay sangrado, golpe en la cabeza o deformidad.
- Si necesitas ayuda, avisa a otra persona.

💡 Recuerda

- No todas las caídas son iguales.
- Ayudar no es levantar a pulso.
- Si hay dolor intenso o dudas, no improvises.
- La seguridad va antes de ponerse de pie cuanto antes.

⚙️ Paso a paso



1 Mantén la calma

- Acércate y habla con voz tranquila.
- Pídele que no se levante deprisa.
- Comprueba si está consciente y orientada.



2 Valora cómo está

- Pregunta si le duele algo y si puede mover brazos y piernas.
- Fíjate en mareo, sangrado o golpe en la cabeza.
- Si sospechas lesión, no le ayudes a levantarse.



3 Si NO es seguro

- Dolor intenso, deformidad, confusión o imposibilidad para moverse.
- Déjala cómoda, abrigada y acompañada.
- Llama al 112 o busca ayuda sanitaria.



4 Si parece estable

- Solo si no hay dolor importante y puede colaborar.
- Ayuda a pasar a una postura más cómoda o a sentarse con apoyo cercano.
- Hazlo despacio y detente si aparece dolor o mareo.



5 Después de la caída

- Comprueba de nuevo dolor, mareo o inseguridad al moverse.
- Observa durante las horas siguientes si fue un golpe relevante.
- Revisa por qué se cayó para prevenir otra caída.

🔑 Puntos clave

- ✓ Prioriza la calma y la valoración.
- ✓ No tires de los brazos ni de las axilas.
- ✓ Si no estás seguro, no intentes levantarlo.
- ✓ Pide ayuda si hay mucha dependencia o riesgo.
- ✓ Tras la caída, revisa el entorno y posibles causas.

❌ Errores frecuentes



Levantar a pulso

Tirar del brazo o del cuello

Poner de pie demasiado deprisa

? ¿Cuándo pedir ayuda urgente?

- Golpe en la cabeza.
- Dolor intenso o sospecha de fractura.
- Sangrado importante.
- Confusión, pérdida de conocimiento o somnolencia.
- No puede ponerse de pie o mover una extremidad.
- Toma anticoagulantes y se ha golpeado.





11

Cuándo pedir ayuda profesional

Señales de alarma y situaciones complejas

1

Cambios importantes en la salud



- ✓ Dolor intenso o que no mejora.
- ✓ Debilidad repentina o pérdida de fuerza.
- ✓ Dificultad para moverse o realizar actividades básicas.
- ✓ Mareos frecuentes o desmayos.

2

Después de una caída



- ✓ Si hay dolor que no permite moverse.
- ✓ Si no puede levantarse solo/a.
- ✓ Si hay golpe en la cabeza.
- ✓ Si aparece hinchazón, deformidad o no puede apoyar la pierna.
- ✓ Aunque se encuentre bien, es recomendable una valoración profesional.

3

Empeoramiento del estado general



- ✓ Más cansancio de lo habitual.
- ✓ Pérdida de apetito o de peso.
- ✓ Menor interés por las actividades diarias.
- ✓ Cambios en el estado de ánimo.
- ✓ Aislamiento o tristeza persistente.

4

Dudas con la movilidad o las ayudas técnicas



- ✓ Si necesita asesoramiento sobre cómo moverse de forma segura.
- ✓ Si no sabe qué ayuda técnica es la más adecuada.
- ✓ Si la ayuda técnica actual ya no se adapta a sus necesidades.
- ✓ Si aparecen dificultades para su uso.

5

Tras una hospitalización o cirugía



- ✓ Para planificar el regreso a casa.
- ✓ Para reanudar la movilidad de forma segura.
- ✓ Para adaptar el entorno y retomar las actividades diarias.
- ✓ Para prevenir nuevas complicaciones o caídas.

6

Valoración personalizada



- ✓ Ante cualquier duda sobre su estado de salud o funcionalidad.
- ✓ Si notas cambios que te preocupan.
- ✓ Para recibir pautas de ejercicio y recomendaciones individualizadas.
- ✓ La valoración de un fisioterapeuta u otro profesional sanitario te ayudará a mantener su autonomía y calidad de vida.



Acude de forma urgente

Llama al 112 o acude a urgencias si:

- ✗ Ha perdido el conocimiento.
- ✗ Presenta dificultad para respirar.
- ✗ Tiene dolor intenso en el pecho.
- ✗ Sufre un golpe fuerte en la cabeza.
- ✗ No puede moverse tras una caída.
- ✗ Observas sangrado abundante o una fractura.



Recuerda

- ✓ Es mejor consultar antes de que el problema avance.
- ✓ La detección precoz ayuda a prevenir complicaciones.
- ✓ Cada persona es única: la valoración profesional permite dar recomendaciones adaptadas.
- ✓ El trabajo en equipo (familia, cuidadores y profesionales) ofrece una atención más segura y eficaz.
- ✓ Ante cualquier duda, contacta con tu centro de salud, fisioterapeuta o profesional sanitario de referencia.



Material orientativo. No sustituye la valoración de un profesional sanitario.
Ante cualquier duda, consulta con tu médico, fisioterapeuta u otro profesional de referencia.

Personas que cuidan personas



12

Cuidarse siendo cuidador

Sobrecarga, descansos y autocuidado

Cuidar
también es
bienestar

1 Reconoce tu esfuerzo



- ✓ Cuidar a otra persona es una tarea importante y valiosa.
- ✓ Es normal sentirse cansado/a, frustrado/a o desbordado/a a veces.
- ✓ Tus emociones también importan.
- ✓ Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de responsabilidad.

2 Cuida tu cuerpo



- ✓ Mantén una postura adecuada en las tareas de cuidado.
- ✓ Realiza estiramientos suaves a lo largo del día.
- ✓ Evita cargar pesos innecesarios.
- ✓ Cuida tu espalda, hombros y cuello.

3 Haz pausas



- ✓ Dedicar unos minutos al día para ti.
- ✓ Haz pequeñas pausas durante las tareas de cuidado.
- ✓ Aprovecha para respirar, estirar o simplemente descansar.
- ✓ Recuerda que parar también forma parte del cuidado.

4 Mantén tus relaciones y actividades



- ✓ Sigue en contacto con tu familia y amigos.
- ✓ Mantén actividades que disfrutes y te hagan sentir bien.
- ✓ Compartir lo que sientes ayuda a reducir el estrés.
- ✓ No te aisles, buscar apoyo es clave.

5 Cuida tu salud



- ✓ Intenta mantener una alimentación equilibrada.
- ✓ Duerme todo lo que puedas.
- ✓ Realiza actividad física adaptada a tu situación (caminar, ejercicios suaves).
- ✓ Acude a tus revisiones médicas.

6 Busca apoyo



- ✓ Cuenta con profesionales sanitarios (fisioterapeuta, médico, enfermería, etc.).
- ✓ Infórmate sobre recursos de apoyo y respiro familiar.
- ✓ Valora grupos de apoyo con otras personas cuidadoras.
- ✓ No tienes que hacerlo solo/a.

✓ Recuerda

- ✓ Cuidar de ti también es cuidar mejor.
- ✓ Pequeños cambios en tu día a día pueden marcar una gran diferencia.
- ✓ Tu bienestar influye directamente en la calidad de vida de la persona que cuidas.
- ✓ Cuidar es un camino compartido.

! Presta atención si...

- ✗ Te sientes agotado/a la mayor parte del tiempo.
- ✗ Tienes problemas de sueño, ansiedad o tristeza persistente.
- ✗ Notas dolor físico continuo (espalda, cuello, hombros...).
- ✗ Has perdido el interés por tus actividades habituales.
- ✗ Te sientes solo/a o sin apoyo.

En estas situaciones, consulta con un profesional sanitario.

