

7 Solicita ayuda siempre que sea necesario y utiliza las ayudas mecánicas disponibles siempre que sea posible



Tomado de: INSHT. Póster. D.L. M-16566-93 N.I.P.O. 211-93-008-7
Adaptado para mejor difusión y manejo con fines informativos.

Para cualquier aclaración o información complementaria contactar con el **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** en el teléfono: 927 25 68 19

**Díptico Informativo
MOVILIZACIÓN DE PACIENTES**

1 Normas Generales

- Coordinarse con la **colaboración** del paciente cuando ésta es posible, explicándole previamente lo que se va a hacer.
- Solicitar la **ayuda** de otra persona si la movilización es pesada o difícil.
- Utilizar los **medios mecánicos** disponibles siempre que sea necesario.
- Siempre seguir las **reglas básicas**:
 - ✓ Mantener la **ESPALDA RECTA**.
 - ✓ Colocar las **PIERNAS SEPARADAS** y ligeramente flexionadas.
 - ✓ Mantener las **CARGA CERCA** del cuerpo.
 - ✓ Ayudarse con puntos de **APOYO** exteriores.
 - ✓ Asegurar un buen **AGARRE** antes de ejecutar la movilización.

2 Mantener la espalda recta



3 Las piernas flexionadas, ligeramente abiertas y bien apoyadas con los pies separados, uno delante del otro.



4 Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo



5 Ayudarse con puntos de apoyo. Utilizar el peso del cuerpo como contrapeso.



6 Procurar un agarre consistente

