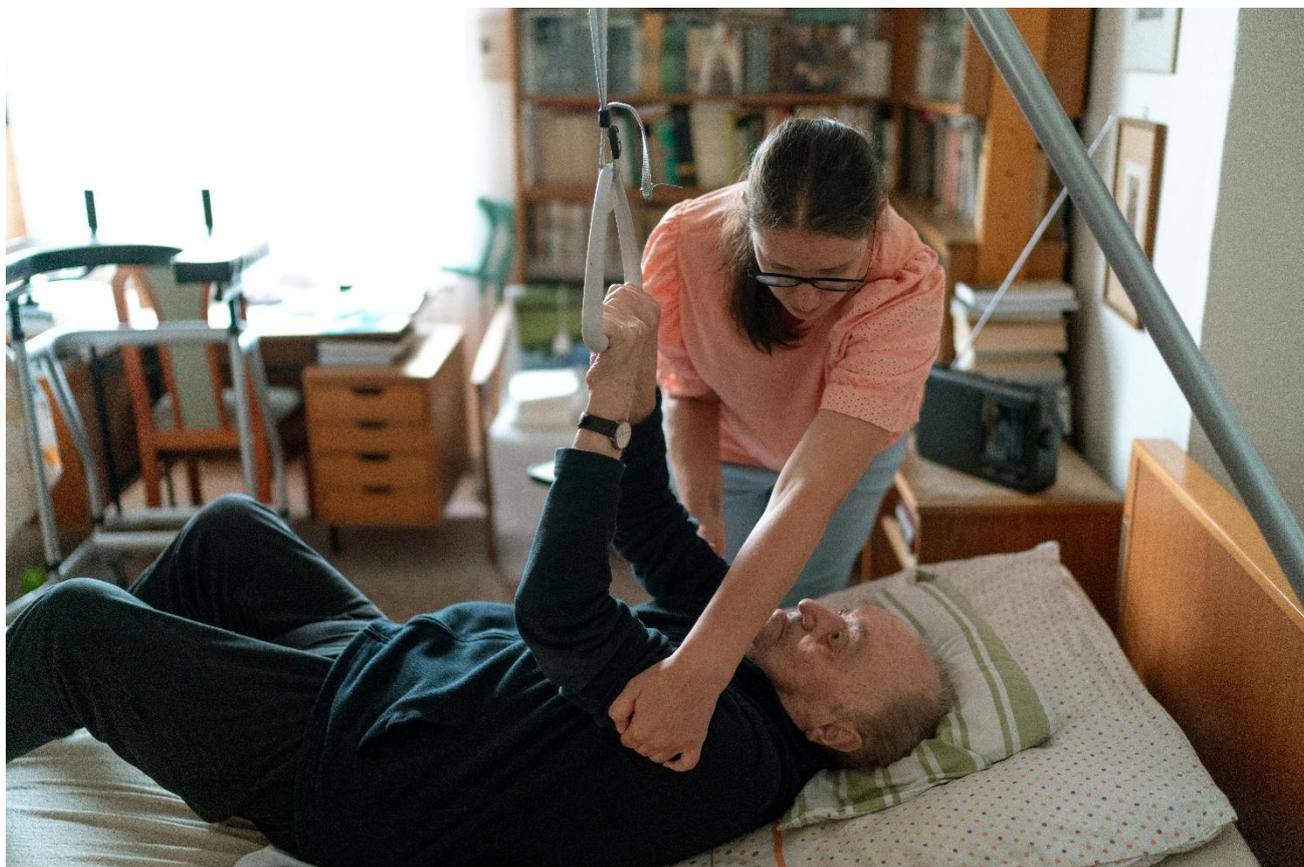


## Cómo levantar a una persona mayor de la cama de forma segura



¡Hola! Hoy vamos a aprender cómo ayudar a una persona mayor a levantarse de la cama de manera segura y cómoda. Es importante hacerlo con cuidado para evitar lesiones tanto para la persona que ayuda como para la persona que se levanta.

### **Paso 1: Preparación**

- Antes de comenzar, asegúrate de que el entorno esté libre de obstáculos. Retira cualquier objeto que pueda causar tropiezos.
- Comunica a la persona mayor lo que vas a hacer. Pregunta si se siente bien y si está lista para levantarse.

### **Paso 2: Posicionamiento**

- Colócate de pie al lado de la cama, cerca de la persona mayor.
- Si es posible, asegúrate de que la cama esté a una altura adecuada para que puedas ayudar sin forzar tu espalda.

**Paso 3: Ayuda a girar**

- Pide a la persona mayor que se gire hacia ti. Puedes ayudarla a girar suavemente, colocando una mano en su hombro y la otra en su cadera.
- Asegúrate de que sus piernas cuelguen del borde de la cama.

**Paso 4: Colocación de los pies**

- Una vez que esté de lado, pídele que coloque sus pies en el suelo, asegurándote de que esté estable antes de continuar.

**Paso 5: Levantamiento**

- Colócate de manera que puedas usar tus piernas para levantarla. Puedes colocar tus brazos alrededor de su torso o bajo sus axilas, dependiendo de su comodidad.
- Cuenta hasta tres y, al mismo tiempo, levanta suavemente mientras ella empuja con sus manos desde la cama.

**Paso 6: Estabilización**

- Una vez que esté de pie, asegúrate de que esté equilibrada. Puedes ofrecerle apoyo en su brazo o espalda si es necesario.
- Pregunta cómo se siente y si necesita un momento para adaptarse.

**Conclusión:**

Recuerda que la comunicación y la paciencia son clave. Siempre es mejor pedir ayuda si no te sientes seguro.