

Cómo levantarse del suelo tras una caída

Las caídas pueden ocurrir en cualquier momento, especialmente en personas mayores o con movilidad reducida. Es importante conocer la forma correcta de levantarse para evitar lesiones adicionales y poder reincorporarse con seguridad. A continuación, te explicamos los pasos detallados a seguir:



Pasos para levantarse tras una caída

1. **Mantén la calma y evalúa la situación:** Antes de intentar moverte, respira profundamente y comprueba si sientes dolor en alguna parte del cuerpo. Si experimentas dolor intenso o sospechas una fractura, intenta pedir ayuda sin moverte.
2. **Pedir ayuda:** Si hay personas cerca, solicita su asistencia. En caso de estar solo, trata de acceder a un teléfono para llamar a un servicio de teleasistencia o al 112.
3. **Rodar hasta ponerse boca abajo:** Si determinas que puedes moverte sin dolor extremo, intenta girar lentamente hasta colocarte en posición boca abajo, con la ayuda de los brazos.
4. **Apoyarse en los brazos y colocarse en posición de cuatro patas:** Una vez boca abajo, utiliza los brazos para empujar tu cuerpo hasta colocarte en posición de cuatro patas.
5. **Gatear hacia un soporte estable:** Identifica un objeto resistente y estable como una silla, una cama o incluso el inodoro, y desplázate gateando hasta él.

6. **Apoyar las manos y levantar una pierna:** Coloca ambas manos firmemente sobre el soporte y flexiona la pierna más fuerte. Apóyate en la pierna y los brazos para impulsarte hasta quedar en posición de sentado.
7. **Descansar antes de continuar:** Si te sientes mareado o sin fuerzas, descansa unos momentos antes de intentar ponerte de pie por completo.

Qué hacer después de una caída

- **Revisar posibles lesiones:** Incluso si logras levantarte sin problemas, revisa si hay moretones, hinchazón o dolor en alguna articulación.
- **Buscar atención médica:** Es recomendable acudir al médico para evaluar posibles causas de la caída y prevenir futuros incidentes.
- **Analizar las circunstancias de la caída:** Reflexiona sobre las razones de la caída para tomar medidas de prevención, como mejorar la iluminación, retirar obstáculos o utilizar calzado adecuado.
- **Ejercicios de fortalecimiento y equilibrio:** Mantener una buena condición física puede reducir el riesgo de caídas en el futuro.

Conocer estas técnicas y aplicarlas correctamente puede marcar la diferencia entre una recuperación segura y una posible lesión grave. Es importante compartir esta información con personas que puedan estar en riesgo de caídas para garantizar su bienestar y seguridad.