

Levantamiento con seguridad *en el consultorio médico*

Cuando usted visita un consultorio médico, frecuentemente sus proveedores de cuidados de la salud lo asistirán para moverlo de un lugar a otro. Las prácticas de **levantamiento con seguridad** nos ayudarán a asistirlo de una manera que sea segura y cómoda. Estas prácticas también ayudan a proteger de lesiones a los proveedores de cuidados de la salud.

Las prácticas de levantamiento con seguridad incluyen:

- La utilización de un **cinturón de marcha** al ayudarle a moverse de un lugar a otro.
- El seguimiento de un conjunto de pautas de levantamiento con seguridad que han demostrado ayudar a evitar lesiones.
- Informar a pacientes y familiares (y recordarle a los proveedores de cuidados de la salud) sobre la importancia del levantamiento con seguridad.

¿Qué es un cinturón de marcha?

Un cinturón de marcha es un dispositivo de seguridad utilizado para ayudar a una persona a moverse de un lugar a otro. El cinturón se ajusta de forma segura alrededor de su cintura, de manera que alguien pueda asirlo y ayudarle a levantarse. También se puede utilizar para proporcionarle apoyo mientras camina.

¿Por qué necesito un cinturón de marcha?

Sus proveedores de cuidados de la salud pueden pedirle que utilice el cinturón de marcha si usted necesita ayuda adicional para ponerse de pie o caminar. Le puede ayudar a moverse de forma segura de un lugar a otro; por ejemplo, de una silla a una mesa de examen.

Los cinturones de marcha también protegen a sus proveedores de cuidados de la salud. Los trabajadores de cuidados de la salud presentan un índice elevado de lesiones en la espalda, las rodillas y los hombros. Estas lesiones son producto la mayoría de las veces del levantamiento y traslado de pacientes.

Un cinturón de marcha ayuda a proteger de lesiones a usted y sus proveedores de cuidados de la salud.



¿Qué puedo hacer para ayudar?

Usted puede apoyar nuestro compromiso con el levantamiento con seguridad de las siguientes maneras:

- **Anticipe que es posible que utilicemos un cinturón de marcha para ayudarle a moverse o sostenerse.** No es que seamos impersonales, sólo estamos tratando de realizar nuestro trabajo de manera segura.
- **Siga los consejos de sus proveedores de cuidados de la salud sobre cómo moverse.** Si usted es capaz de moverse con seguridad, probablemente le pediremos que lo haga usted mismo. Si estamos utilizando un cinturón de marcha, por favor siga nuestras instrucciones.
- **NO DUDE EN INFORMARNOS si usted piensa que las prácticas de levantamiento con seguridad no se están cumpliendo.** A todos nos beneficia un recordatorio y agradecemos su ayuda al apoyar el levantamiento con seguridad en nuestra institución.

Safe Lifting