



# Educació postural i esquena sana en persones allitades o amb problemes de mobilitat

Servei de fisioteràpia de la Fundació

Octubre 2022

CORNELLÀ  
**Cuida**

Amb el suport de:



Atenció càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF



# ÍNDICE

1. Cuidados posturales generales.
1. Cuidados posturales casos concretos:
  - a. Ictus.
  - b. Fractura de cadera.
  - c. Problemas circulatorios.
  - d. Riesgo de úlceras por presión.
2. Cuidados posturales para cuidadores.



CORNELLÀ  
*Cuida*

## **BLOQUE I:**

# **CUIDADOS POSTURALES GENERALES**

CORNELLÀ

*Cuida*

# ¿Qué es la higiene postural?

La **higiene postural** son las normas y recomendaciones que deben seguirse para mantener una **correcta alineación del cuerpo** en todas las actividades de la vida diaria, tanto en movimiento como en **posiciones estáticas**.



# Factores de riesgo



- Posturas incorrectas:
  - Posturas estáticas mantenidas.
  - Posturas forzadas como permanecer con brazos por encima de hombros, tronco flexionado o girado, etc.
- Movimientos repetidos de cuello o tronco combinados con posturas forzadas.
- Manipulación manual de cargas:
  - El peso, volumen, agarre de la carga, altura, frecuencia, tiempo de manipulación...
- Otros:
  - Estrés.
  - Exposición a vibraciones de cuerpo entero.

CORNELLÀ  
Guída

¿Qué sabemos sobre higiene postural?



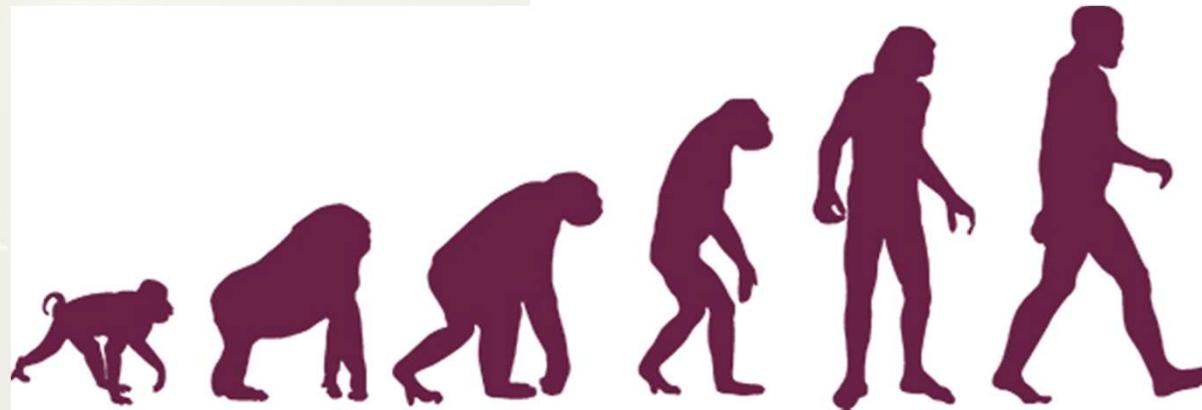
CORNELLÀ

Cuida

# PREGUNTA 1:

Quando estamos **de pie de manera prolongada** es mejor...

- a. Tener las rodillas completamente estiradas.
- a. Tener las rodillas ligeramente flexionadas.
- a. Una flexionada y otra estirada alternativamente.



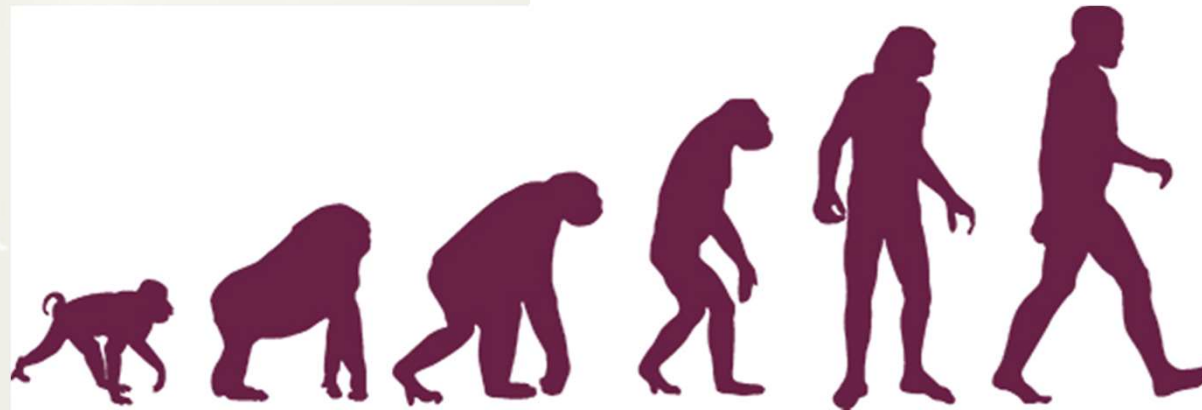
COR

Guía

# PREGUNTA 1:

Quando estamos de pie de manera prolongada es mejor...

- a. Tener las rodillas completamente estiradas.
- a. **Tener las rodillas ligeramente flexionadas.**
- a. Una flexionada y otra estirada alternativamente.



COR

Guía



# POSTURA DE PIE (de manera prolongada)

- **Pequeños movimientos** como cambiar el peso de una pierna a otra, balancearse dando pasos hacia adelante o hacia los lados.
- Pequeña **flexión de las rodillas**.
- Elevar lenta y alternativamente la punta de los pies → **retorno venoso**



CORNELLÀ  
*Cuida*

## PREGUNTA 2:

Cuando estamos **sentados** en una silla es mejor...

- a. Tener las rodillas en 90° y los pies apoyados en el suelo.
- b. Ir cruzándose de piernas alternando alternativamente una y otra pierna.
- c. Las dos son falsas.
- d. Las dos son verdaderas.



CORNELLÀ

Cuida

## PREGUNTA 2:

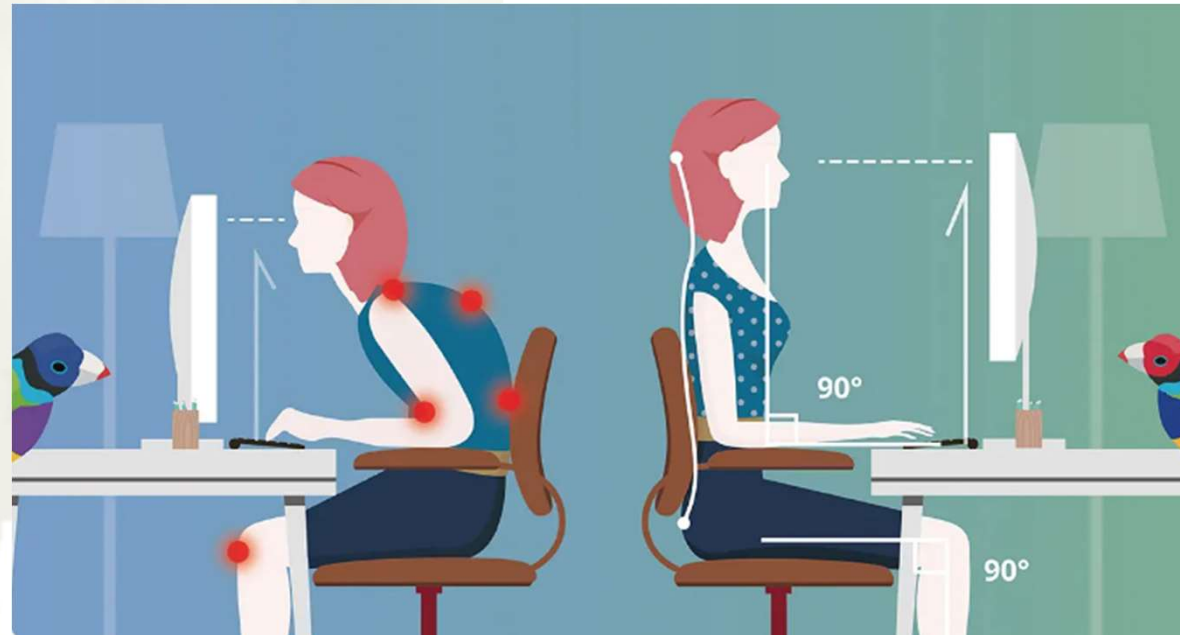
Cuando estamos **sentados** en una silla es mejor...

- a. **Tener las rodillas en 90° y los pies apoyados en el suelo.**
- b. Ir cruzándose de piernas alternando alternativamente una y otra pierna.
- c. Las dos son falsas.
- d. Las dos son verdaderas.



# POSTURA CUANDO ESTAMOS SENTADOS

- Silla a altura que nos permita **apoyar los pies**.
- **Rodillas en 90°**.
- Zona lumbar pegada al **respaldo**, con espalda recta.
- **Evitar** giros de tronco o flexiones forzadas.
- **¡¡¡Movernos cada 45 min!!!**



# POSTURA CUANDO ESTAMOS SENTADOS

¡ATENCIÓN!



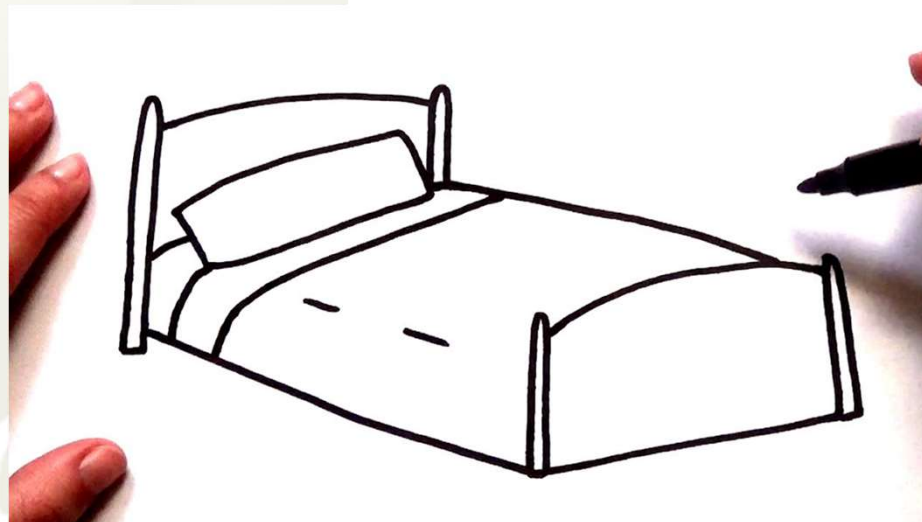
CO

Cuida

## PREGUNTA 3:

Quando estamos **tumbados**:

- a. Debemos utilizar una almohada alta de modo que tengamos el cuello ligeramente flexionado.
- b. Debemos utilizar una almohada baja de modo que tengamos el cuello ligeramente extendido.
- c. Debemos utilizar una almohada del tamaño preciso para que podamos dormir con el cuello recto.



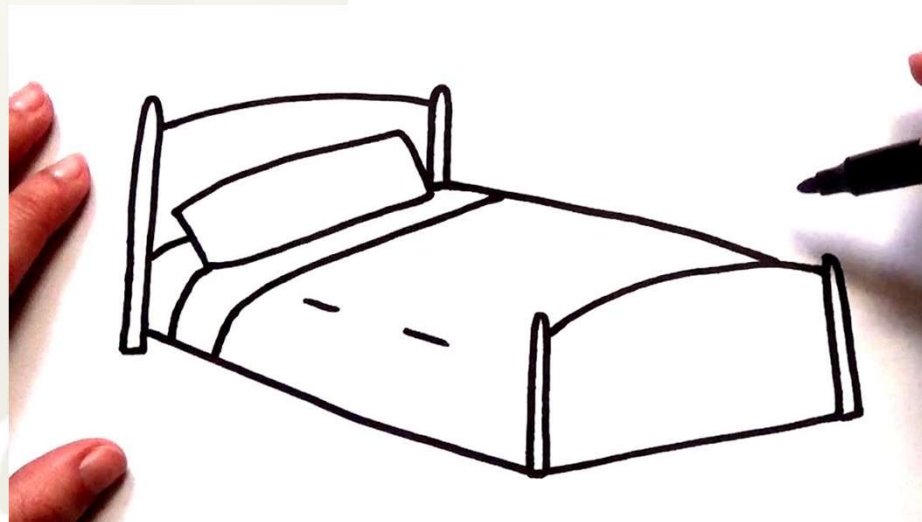
CORNE

Cuidado

## PREGUNTA 3:

Cuando estamos **tumbados**:

- a. Debemos utilizar una almohada alta de modo que tengamos el cuello ligeramente flexionado.
- b. Debemos utilizar una almohada baja de modo que tengamos el cuello ligeramente extendido.
- c. **Debemos utilizar una almohada del tamaño preciso para que podamos dormir con el cuello recto.**

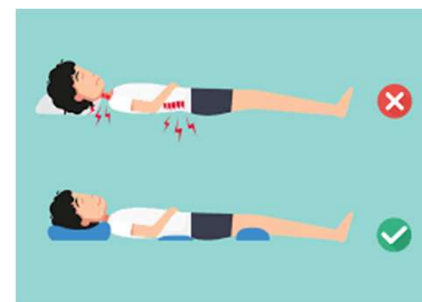


CORNE

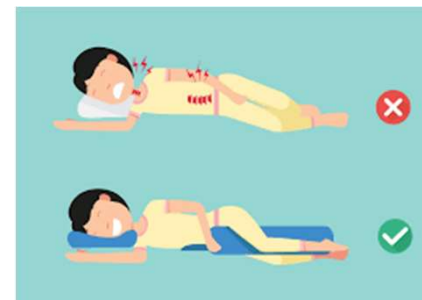
Cuidado

# POSTURA CUANDO ESTAMOS TUMBADOS

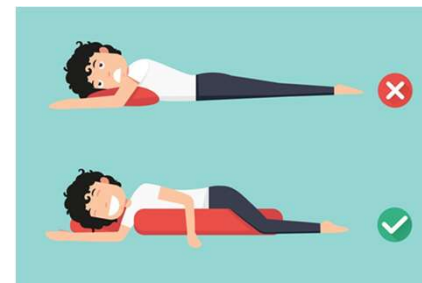
**Boca arriba** → pequeña almohada bajo rodillas.



**De lado** → almohada para cuello recto.



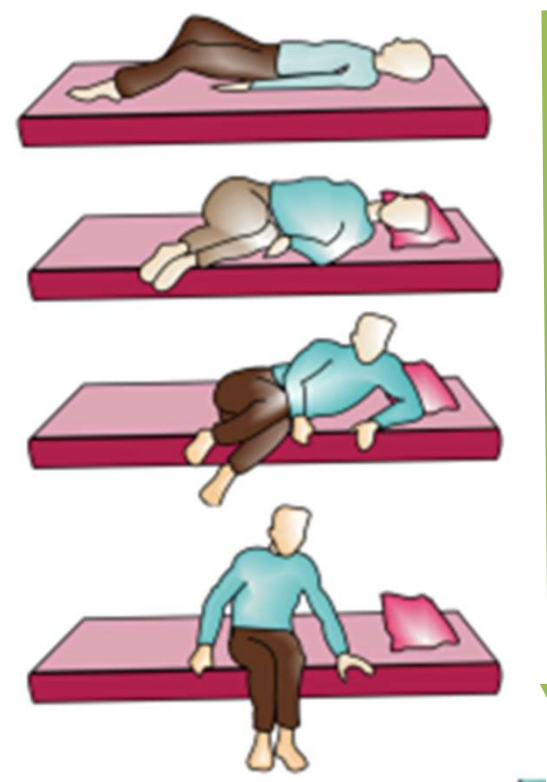
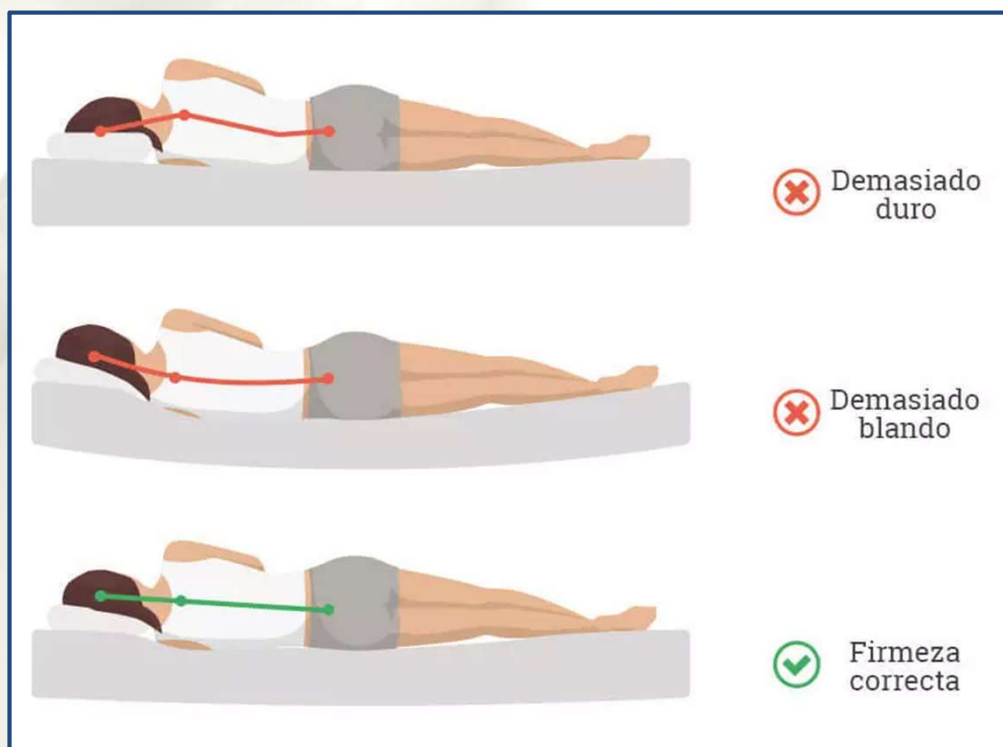
**Boca abajo** → pequeña almohada bajo caderas.



CORNELLÀ  
Cuida



# CARACTERÍSTICAS DE LA CAMA Y CÓMO LEVANTARSE



# Cuida

## PREGUNTA 4:

A la hora de **levantar y/o manipular objetos pesados**:

- a. Es importante llevar los objetos siempre lo más pegado al cuerpo posible.
- b. Es importante levantar el objeto con la espalda recta.
- c. Es importante levantar el objeto con la fuerza de las piernas.
- d. Todas las opciones son verdaderas.



CORNELL

Cuida

## PREGUNTA 4:

A la hora de **levantar y/o manipular objetos pesados**:

- a. Es importante llevar los objetos siempre lo más pegado al cuerpo posible.
- b. Es importante levantar el objeto con la espalda recta.
- c. Es importante levantar el objeto con la fuerza de las piernas.
- d. **Todas las opciones son verdaderas.**

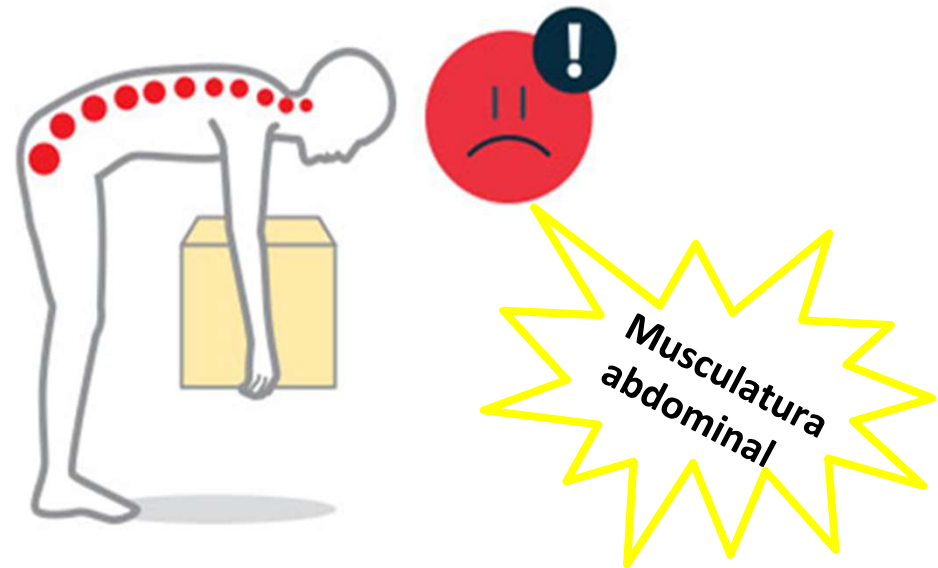


CORNELL

Cuida

# MANIPULAR CARGAS

1. Prepara el trayecto → **LIBRE DE OBSTÁCULOS.**
2. **Acércate al objeto y abre los pies.**
3. **Flexiona las rodillas** con la espalda recta. Levántate con la fuerza de las piernas.
4. **Buen agarre** con ambas manos y carga pegada al cuerpo.
5. **No hacer movimientos de espalda bruscos**, girar con los pies no con la cintura.



# MANIPULAR CARGAS

## ¿CÓMO LEVANTAR peso adecuadamente?

Columna Activa 



1. Acércate al objeto



2. Levántalo con la espalda recta



3. Apóyalo en tu rodilla



4. Utiliza la fuerza de tus piernas



5. Párate



1. Acércate en cuncillas



2. Inclina el objeto un poco



3. Cógelo bien



4. Utiliza la fuerza de tus piernas



5. Párate

COR

Cu

## PREGUNTA 5:

Al conducir:

- a. Debemos tener la cabeza siempre apoyada.
- a. Al entrar debemos sentarnos lateralmente y luego girar.
- a. el ángulo del respaldo debe ser siempre superior a  $100^\circ$ .



CORNELL

Cuida

## PREGUNTA 5:

Al conducir:

- a. Debemos tener la cabeza siempre apoyada.
- a. **Al entrar debemos sentarnos lateralmente y luego girar.**
- a. el ángulo del respaldo debe ser siempre superior a 100°.



CORNELL

Cuida

# ACCESO Y DESPLAZAMIENTOS EN COCHE



- Para entrar: **sentarse lateralmente y luego girar.** (PARA SALIR IGUAL).
- Respaldo en ángulo de 90-100°. Apoyo lumbar.
- **Codos ligeramente flexionados.**
- **Rodillas ligeramente flexionadas** y solo movemos los tobillos para conducir.

Guía



## PREGUNTA 6:

Al utilizar el teléfono móvil de manera prolongada:

- a. Es preferible mantener el cuello recto y brazo y codo ligeramente flexionados.
- b. Es preferible mantener el cuello flexionado y la mano con el móvil a la altura del abdomen.
- c. Es preferible mantener cuello recto con brazo y codo totalmente estirados.



CORNE

Cuic...

## PREGUNTA 6:

Al utilizar el teléfono móvil de manera prolongada:

- a. **Es preferible mantener el cuello recto y brazo y codo ligeramente flexionados.**
- b. Es preferible mantener el cuello flexionado y la mano con el móvil a la altura del abdomen.
- c. Es preferible mantener cuello recto con brazo y codo totalmente estirados.



CORNE

Cuic...

# HIGIENE POSTURAL Y MÓVIL

Cefaleas y dolor en parte alta del cuello

Dolor en base del cuello, hombros y espalda alta.

Dolor en zona media de la espalda y dificultad para respirar



# HIGIENE POSTURAL Y MÓVIL

Edad	Peso Medio	Talla
Recién nacido	3,4 kg	50,3 cm
3 meses	6,2 kg	60 cm
6 meses	8 kg	67 cm
9 meses	9,2 kg	72 cm
12 meses	10,2 kg	76 cm
15 meses	11,1 kg	79 cm
18 meses	11,8 kg	82,5 cm
2 años	12,9 kg	88 cm
3 años	15,1 kg	96,5 cm
4 años	16,07 kg	100,13 cm
5 años	18,03 kg	106,40 cm
6 años	19,91 kg	112,77 cm
7 años	22 kg	118,50 cm
8 años	23,56 kg	122,86 cm

**BLOQUE II:**

**CUIDADOS  
ESPECÍFICOS**

**POSTURALES**

**CASOS**

CORNELLÀ

*Cuida*

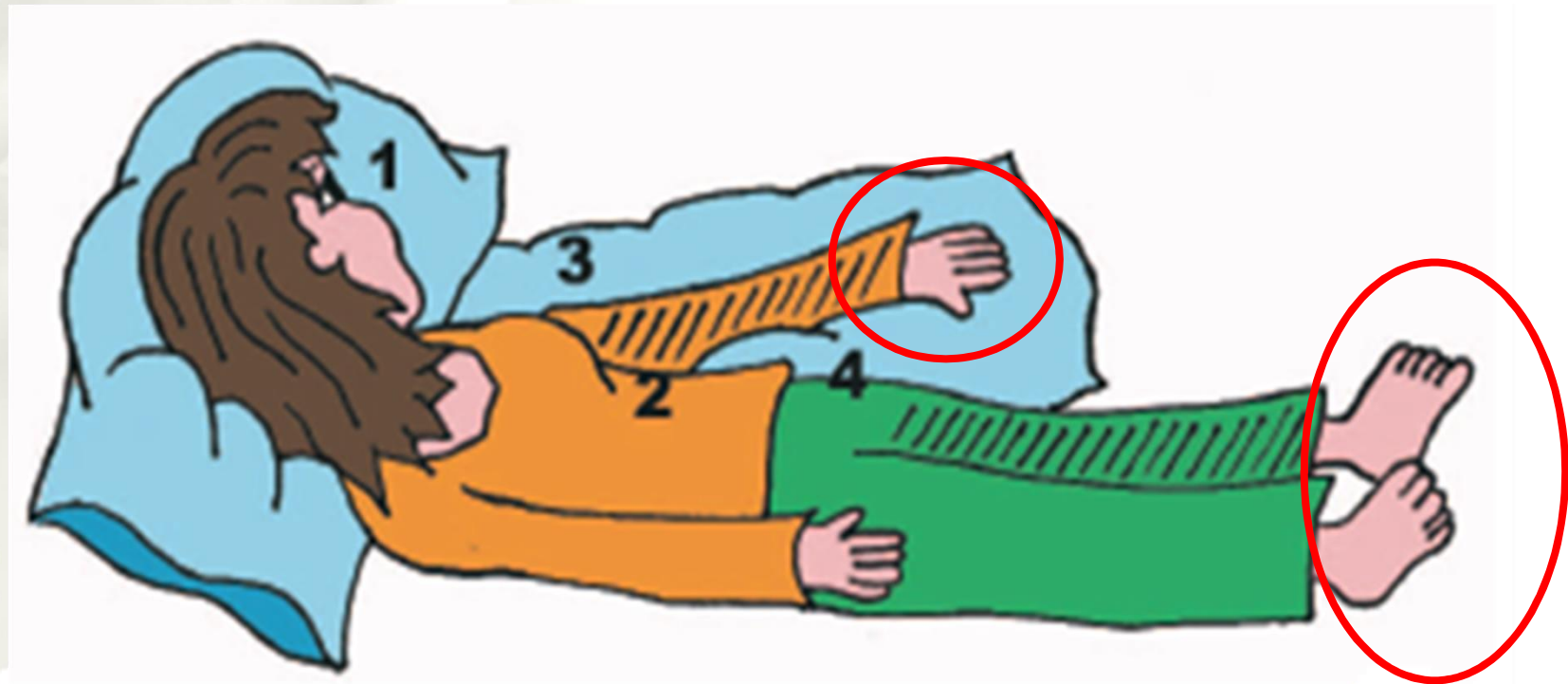
# HIGIENE POSTURAL EN PERSONAS CON HEMIPLEJIA

## PAUTAS GENERALES

- Máxima **estimulación** posible al lado afectado.
- **Cambios posturales** cada 3 horas.
- **NO colocar pelota** en la mano afectada.
- El brazo afectado debe quedar en el **campo de visión** de la persona.
- **No usar cabestrillos.**
- **No traccionar** de los miembros afectos.
- Intentar **comenzar a sentarse y ponerse de pie** lo antes posible.

CORNELLÀ  
*Cuida*

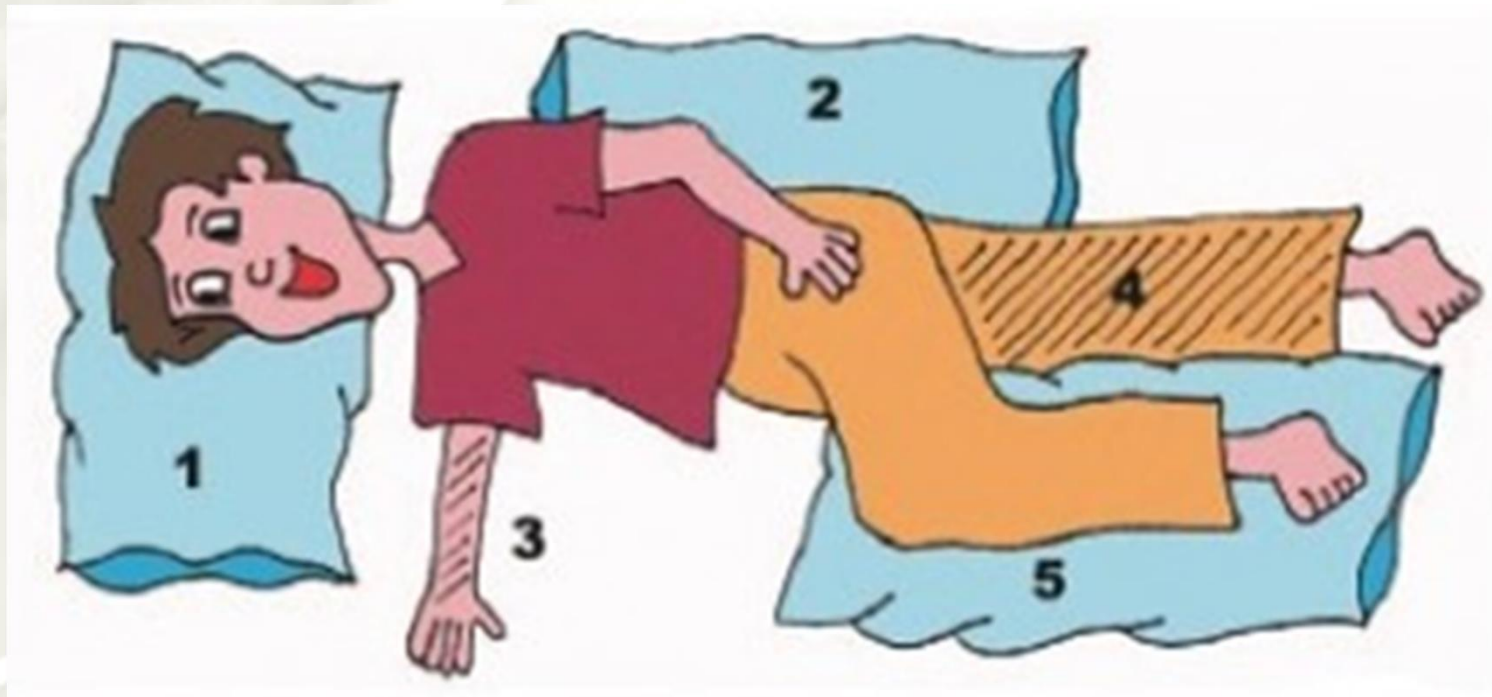
# HIGIENE POSTURAL EN CAMA: Tumbados boca arriba



C

Guia

# HIGIENE POSTURAL EN CAMA: Tumbados sobre el lado afecto

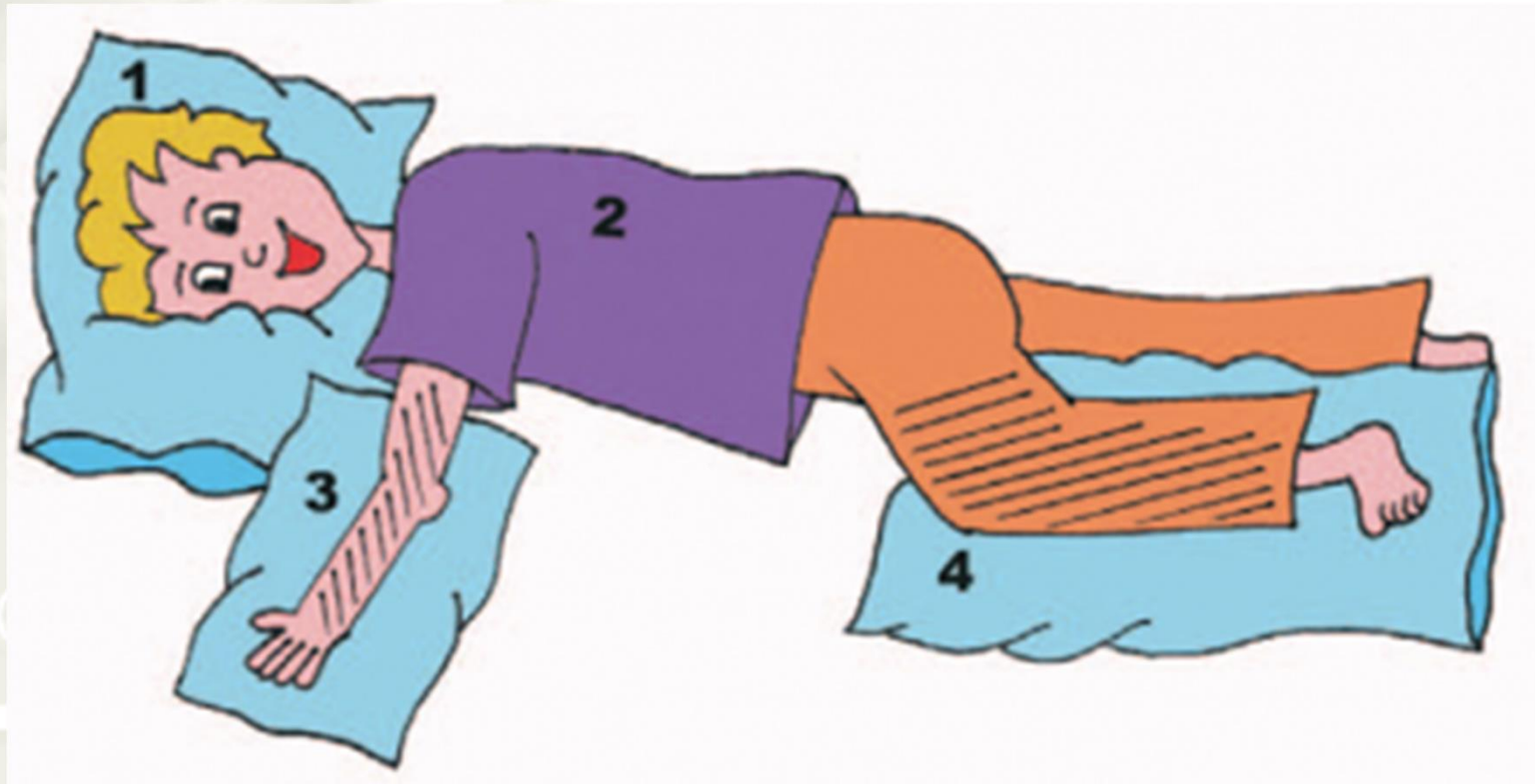


C

Guia



# HIGIENE POSTURAL EN CAMA: Tumbados sobre el lado sano



Guia

# HIGIENE POSTURAL EN CAMA:

## ¡POSTURAS A EVITAR!

NO



NO



Cuida

# HIGIENE POSTURAL EN SILLA



C  
Cuida

# HIGIENE POSTURAL EN SILLA

## ¡POSTURAS A EVITAR!

**NO**



Pie torcido

Hombro caído de  
lado afecto

Manos cruzadas

# HIGIENE POSTURAL EN PERSONAS CON PRÓTESIS DE CADERA

## PAUTAS GENERALES

- En casa: **retirar alfombras y mobiliario** que puedan causar caídas.
- Los primeros días tras la operación se recomienda tener las **piernas separadas** (colocar almohada).
- NO debe practicar **esquí o deportes de contacto**.
- Hacer **ejercicios específicos para fortalecer** la cadera.
- Es recomendable **perder algo de peso** si está por encima de lo recomendado.

CORNELLÀ  
Cuida

# HIGIENE POSTURAL EN PERSONAS CON PRÓTESIS DE CADERA

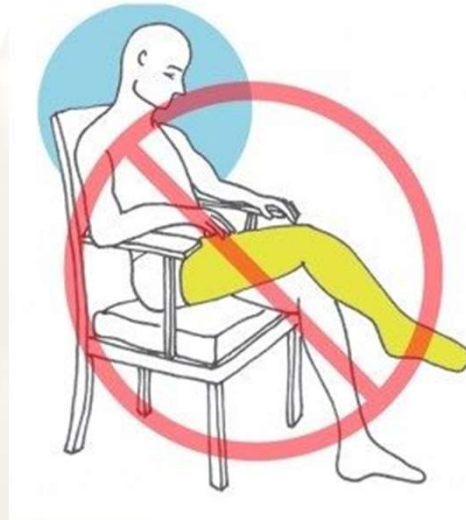
## ¿Qué NO se debe hacer? :

1. **Rotar la pierna** operada hacia dentro o hacia fuera. (Puntas de los pies hacia arriba).
2. **Cruzar las piernas** o los tobillos.
3. Doblar demasiado la pierna operada, que la **cadera no pase de 90º**. (Usar siempre asientos altos).
4. **Inclinarse hacia adelante** o levantar mucho la rodilla.
5. **Acostarse de lado**.
6. Estando de pie **no girar el cuerpo sobre la pierna** operada.

Caída

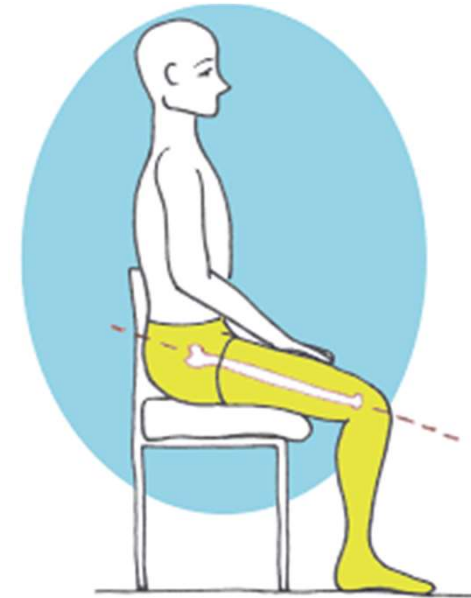
# HIGIENE POSTURAL EN PERSONAS CON PRÓTESIS DE CADERA

¿Qué NO se debe hacer? :



# HIGIENE POSTURAL AL SENTARSE

1. Pega las piernas a la parte de delante de la silla.
2. Coge los reposabrazos.
3. Desliza la pierna operada estirada frente a usted sin flexionar la rodilla.
4. Siéntate flexionando solo la rodilla de la pierna sana.



¿Cómo lo haríamos en una silla sin brazos?



## Diapositiva 40

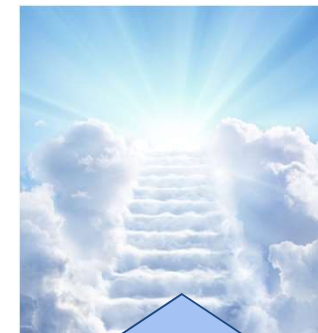
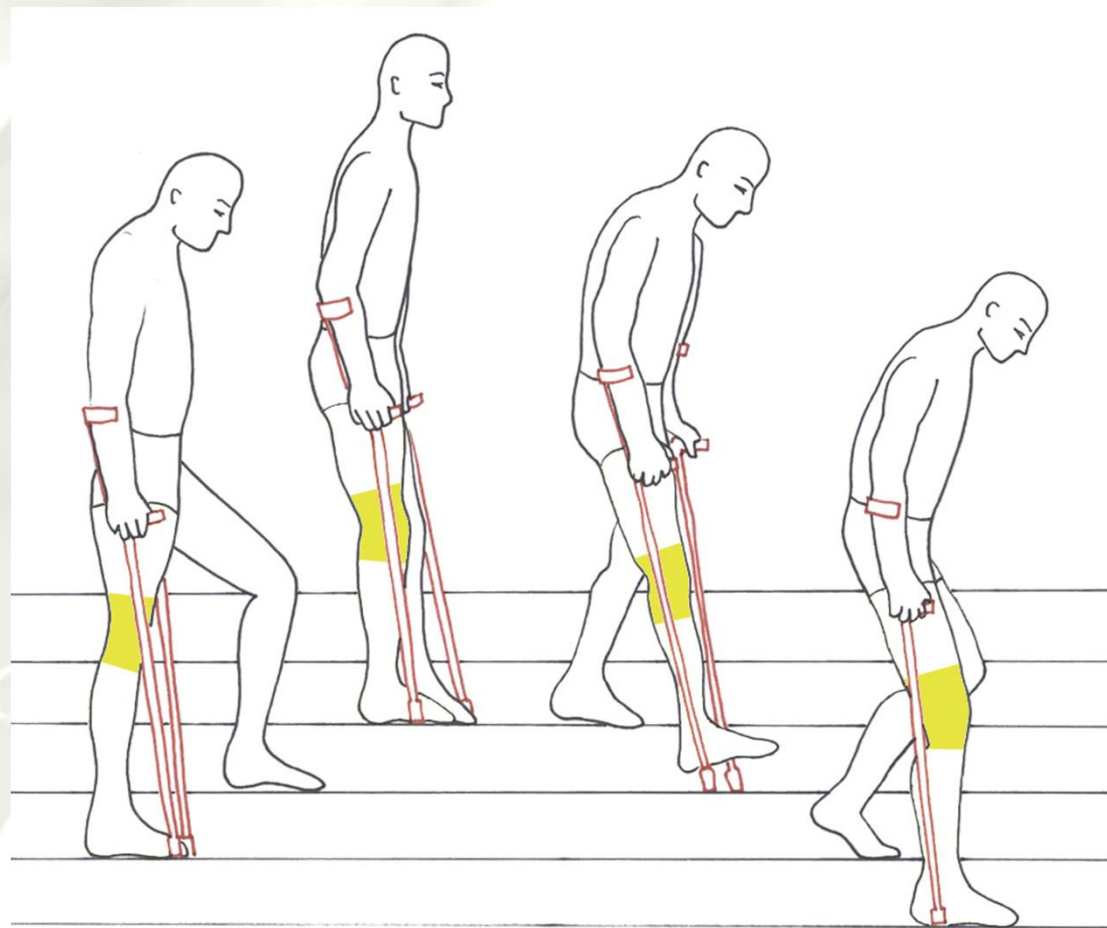
---

1

luego comentar que lo mismo para el inodoro o para bajar y subir del coche

Inés Rodríguez; 14/08/2022

# HIGIENE POSTURAL AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



La buena  
al cielo

La mala  
al infierno



# HIGIENE POSTURAL AL CAMINAR

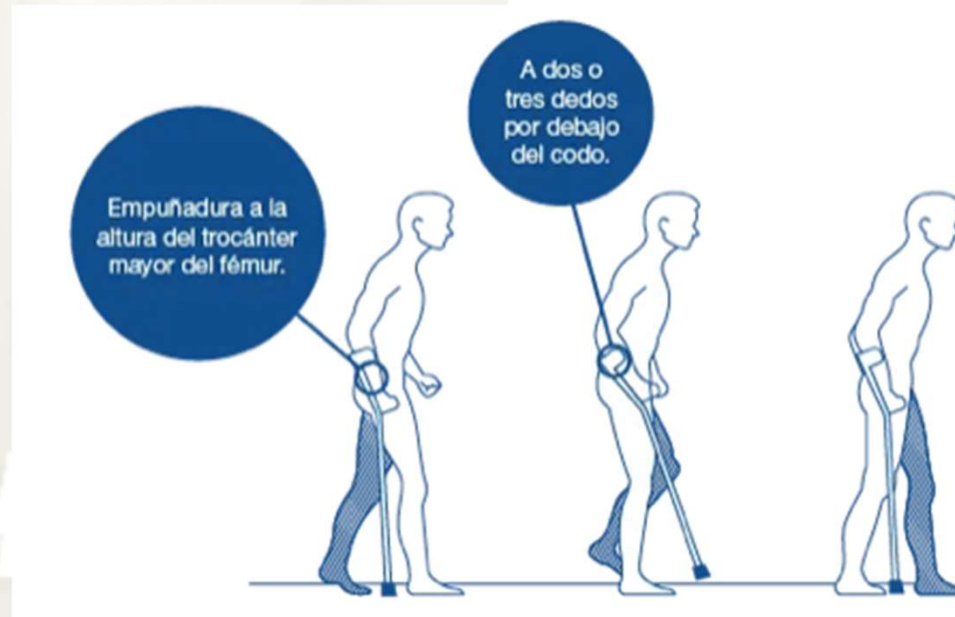


- Usa las muletas o el caminador hasta que el médico diga que puedes dejar de utilizarlos.
- Pon solo la cantidad de peso que el médico o el fisioterapeuta dijeron que podías colocar sobre la cadera operada.
- Da pasos pequeños cuando estés girando.
- Usa zapatos con suelas antideslizantes y cerrados. Ve despacio cuando estés caminando en superficies mojadas o suelo desigual.

# HIGIENE POSTURAL AL CAMINAR

Cuando nos quedemos con un único bastón o muleta siempre debe colocarse en el lado contrario a la pierna operada.

1. Avanzamos primero la muleta o bastón.
2. Después avanzamos la pierna afectada, para que la sana aguante el peso del cuerpo.
3. Avanzamos por último la pierna sana.



**HIGIENE**  
**POSTURAL PARA**  
**PROBLEMAS**  
**CIRCULATORIOS**  
**(de retorno**  
**venoso) :**

CORNELLÀ  
**Cuida**

1 Utiliza medias de compresión apropiadas

2 Vigila el sobrepeso

3 ¡Muévete cada día!  
Camina, pedalea...

4 NO al estreñimiento

5 Olvidate de los tacones y de la ropa ajustada

6 Sube y baja los talones

7 Prohibido cruzar las piernas

8 Huye de los focos de calor

9 En la cama, 15 grados es tu ángulo

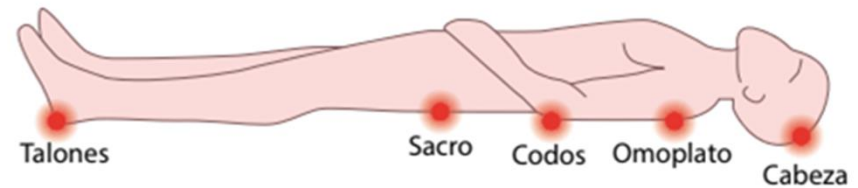
10 Descansa las piernas por encima del corazón

© pacientesycuidadores.com

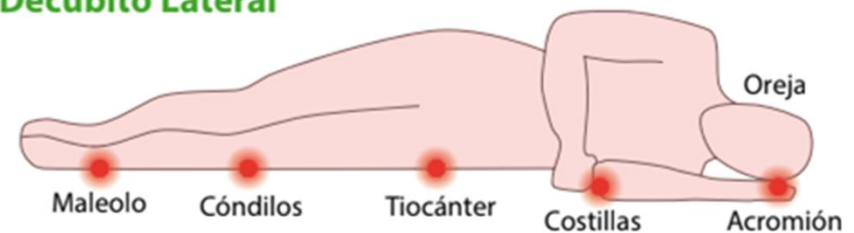
# HIGIENE POSTURAL PARA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN:

ÚLCERA POR PRESIÓN: Área de la piel que se destruye debido al contacto prolongado de una persona en una sola posición sin desplazar el peso.

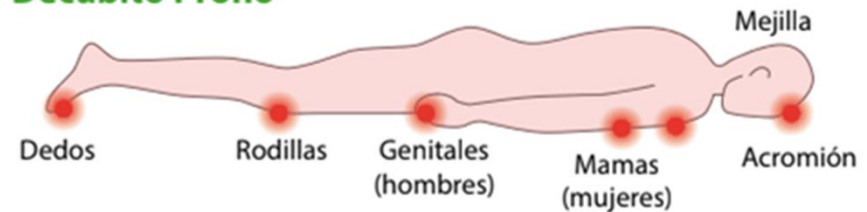
## Decúbito Dorsal



## Decúbito Lateral



## Decúbito Prono



CORNELLA  
Cuida

# HIGIENE POSTURAL PARA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN: Cuidados generales

1. Revisar diariamente la piel.
2. No usar alcohol o colonia directamente sobre la piel.
3. Ingesta diaria de líquidos 2L.
4. Dieta variada con importante aporte proteico y vitaminas.
5. Ropa de cama limpia, seca y sin arrugas.
6. Cambios posturales cada 2-3 horas.
7. Dispositivos especiales que alivien la presión (colchones, cojines...).
8. Realizar actividad física siempre que se pueda (activa o pasiva)

CORNELLÀ  
*Cuida*

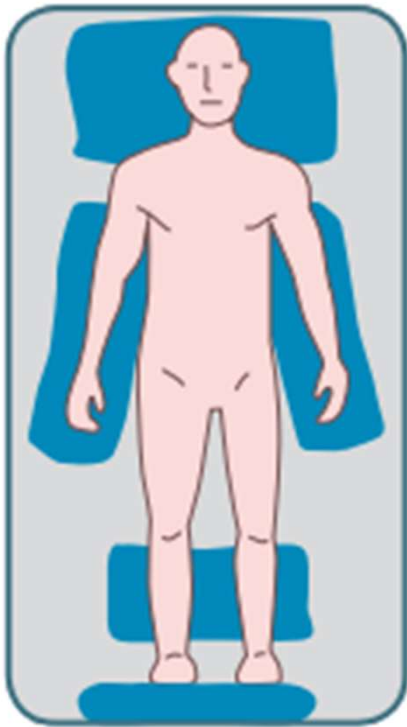
**¡ATENCIÓN!**

**SIGNOS DE ALARMA:**

- Zonas de apoyo enrojecidas.
- Piel con grietas, humedad o sequedad

# CAMBIOS POSTURALES :

## Decúbito supino (tumbado boca-arriba)

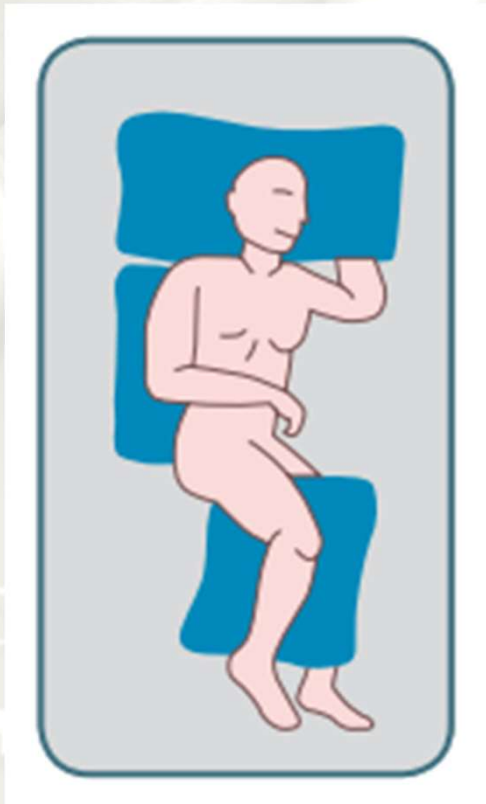


- Colocar almohada o cojín ancho que cubra cabeza, cuello y hombros.
- Almohadas bajo los brazos.
- Cojín bajo las piernas dejando los talones sin contacto con la cama.
- Pies en ángulo recto poniendo un cojín entre las plantas y los pies de la cama.



# CAMBIOS POSTURALES :

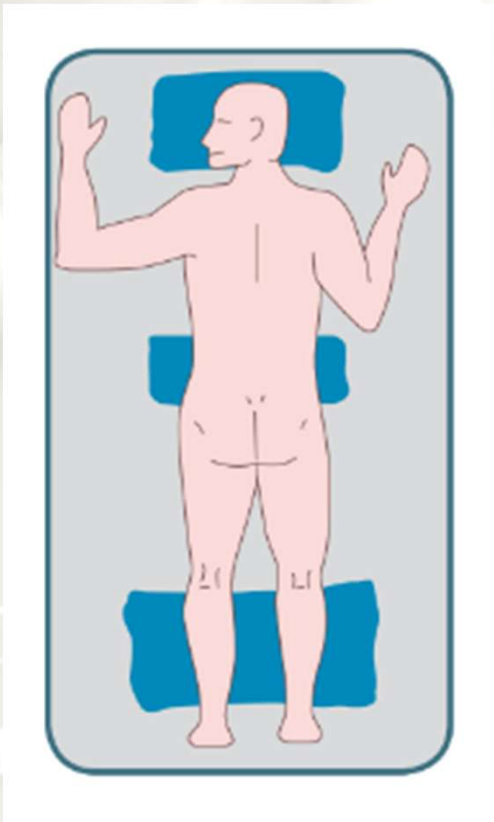
## Decúbito lateral (de lado)



- Colocar al paciente de costado.
- Almohada bajo cabeza y cuello del paciente.
- Almohada grande paralela a la espalda y apoyar al paciente levemente sacando el hombro sobre el que apoya.
- Almohada entre las piernas desde la ingle hasta el pie.

# CAMBIOS POSTURALES :

## Decúbito prono (tumbado boca-abajo)



- Girar al paciente sobre sí mismo hasta quedar boca-abajo colocando la cabeza de lado apoyada sobre una almohada.
- Almohada pequeña bajo el abdomen y almohada grande bajo la porción inferior de las piernas manteniendo los pies en ángulo recto.
- Colocar los brazos en flexión.
- Dejar libres de presión los dedos del pie, rodillas, genitales y mamas.

# CAMBIOS POSTURALES :

## Sedestación (sentado)



- Utilizar un sillón confortable con el respaldo un poco inclinado.
- Colocar un cojín sobre la región cervical, zona lumbar y bajo las piernas.
- Mantener los pies en ángulo recto sobre una superficie para que no cuelguen.

C C  
*Cuida*

## **BLOQUE III:**

**CUIDADOS  
CUIDADORES**

**POSTURALES**

**PARA**

CORNELLÀ

*Cuida*

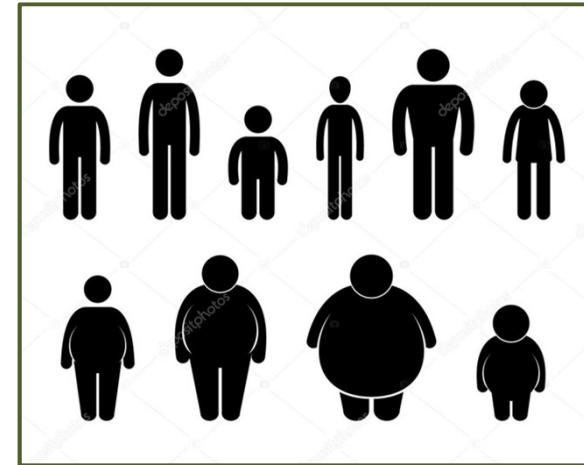
# CONSEJOS GENERALES:



1. **Fortalecer** los músculos de las zonas con las que más trabaja: abdomen, espalda, piernas y brazos.
2. No estar **demasiado tiempo en la misma postura**.
3. Evitar el **sobrepeso**.
4. **Pedir ayuda** a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales.
5. **No aislarse**. Procure mantener sus relaciones sociales fuera del entorno de cuidados.
6. **Formarse**. Viene bien que alguien nos recuerde (aunque ya lo sepamos), cómo tenemos que hacer algunas cosas.
7. **No abandonarse y vigilar nuestra salud**. Acudir al médico si lo necesitamos.

# Planificación:

1. Procura un entorno lo **más cómodo posible**.
2. Valora la **talla y peso** de la persona que vamos a transferir.
3. Conoce su **grado de incapacidad** y su grado de colaboración en el proceso.
4. Contar si es posible con **ayudas técnicas** que puedan ser útiles y/o pedir ayuda a otras personas
5. **Explicar** siempre los movimientos que se van a realizar y **pida la colaboración** de la persona mayor.
6. Trabajar con **movimientos suaves e iguales**.



Cuida

# Atención al cuerpo y espalda:



- Mantener siempre la **espalda recta**.
- Mantener el **cuerpo alineado**.
- Mantener a la **persona cercana al cuerpo** tanto al levantarla como al moverla, sin extender los brazos.
- La **altura de la cama** a la altura de su cadera.
- **Al girar mover todo el cuerpo** (piernas, cadera y espalda), no sólo la cintura y espalda.
- **Evita la inclinación de tronco hacia delante con extensión de rodillas**.

# Atención a las piernas:

- Al estar de pie, **colocar un pie más adelantado que el otro.**
- Intenta hacer **fuerza con las piernas** y no con la espalda a la hora de levantar al enfermo.
- Separa los pies para tener una **mayor base de apoyo.**
- Pisa con la planta del pie y **no de puntillas.**

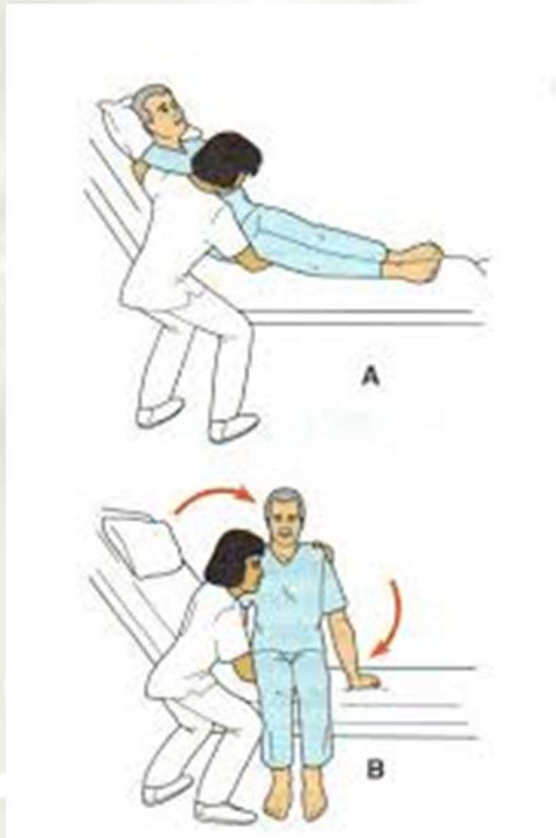


CORNE

Cuidador



# Atención al agarre:



- **Usar las manos y los brazos** al levantar o movilizar
- Agarra al paciente por **puntos específicos como hombros, caderas, codos y tobillos.**
- Intenta mantener **tu piel y la de la persona dependiente seca** para evitar lesiones por fricción.
- **Seguridad en el agarre:** estar seguros que no se nos va a soltar o escurrir

# FIN

## ¡MUCHÍSIMAS GRACIAS!



CORNELLÀ  
*Cuida*