

# Paso-a-Paso: Cómo Ayudar a una Persona a Caminar

Cómo Ayudar a una Persona a Caminar.

Empieza lavándote las manos con agua y jabón mínimo 20 segundos.

Coloca un cinturón de traslado alrededor de la persona que va a caminar. Una vez en su lugar, puedes sujetarlo para estabilizar a la persona cuando se para, camina y se vuelve a sentar.

Ayuda a que la persona se ponga calcetines y zapatos. Para su seguridad, sus zapatos deben quedar bien ajustados y tener suelas de goma.

Párate ligeramente detrás de la persona, de su lado débil. Sujeta el cinturón de traslado por detrás con las dos manos.

Dile a la persona que vea hacia adelante y no hacia los pies cuando camine. Camina junto y ligeramente detrás de la persona.

Deben caminar distancias cortas con pasos lentos y pequeños.

Si la persona pierde el equilibrio y empieza a caerse, separa tus piernas más y abrázala junto a ti.

Con las rodillas dobladas, baja a la persona hacia el suelo con cuidado. Enfócate en la protección de su cabeza.

Si están caminando cerca de una pared, con cuidado empuja a la persona contra la pared para ayudar a que caiga más lentamente.

Después de revisar si tiene alguna lastimada, llama a alguien para que te ayude a levantar a la persona del suelo.

Si no hay ayuda disponible, coloca una silla sin ruedas enfrente de la persona.

Ayuda a que la persona se ponga de rodillas dándole la cara a la silla.

Si no es capaz de cambiar posición o no logras moverla tú solo, llama a su profesional médico.

Si la persona puede, pídele que ponga sus manos en el asiento de la silla para apoyarse.

Sujeta el cinturón de traslado por detrás con las dos manos.

Con tus rodillas dobladas, ayuda a la persona a que se ponga de pie.