

# Cuidados: Cómo ayudar a una persona a entrar y salir de un automóvil

Cuando ayuda a alguien a subir y bajar de un automóvil, le está ayudando a mantenerse seguro y evitar que se caiga o se lesione.

Pero mucha gente piensa que la forma de ayudar a alguien a subir al automóvil es guiando o aferrándose a la persona mientras esta se inclina y se desliza de lado.

Esto no es seguro para ninguno de los dos.

Esta es la manera de hacerlo con seguridad y más fácilmente.

Esta es Lena y su hija, Diana.

Veamos cómo lo hacen ellas.

Primero, Diana cubre el asiento del automóvil con un plástico, como una bolsa de compras. Hará que sea más fácil deslizarse que en un asiento cubierto de tela.

Es posible que deba mover el asiento hacia arriba o hacia atrás para tener suficiente espacio. Ahora, Diana hace que Lena se gire y mire hacia afuera, sin tocar la puerta abierta del automóvil.

Diana guía a Lena para que retroceda lentamente hasta que la parte posterior de sus piernas toque el marco de la puerta.

Diana le recuerda a Lena que se estire hacia atrás y se aferre al respaldo del asiento o al tablero.

Es importante sujetarse a algo estable.

Cuando es usted quien ayuda a otra persona, asegúrese de que la persona no trata de alcanzar la puerta abierta o la cabecera.

Y aquí tiene un consejo.

Hay herramientas que puede poner en su automóvil para hacerlo más fácil.

Puede encontrarlas en tiendas de equipos médicos, de automóviles o en línea.

Ahora, Lena se sienta lentamente, sigue mirando hacia afuera del automóvil.

Diana se asegura de que no se golpee la cabeza con el marco de la puerta.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cuidados: Cómo ayudar a una persona a entrar y salir de un automóvil

Ahora llega el giro.

Mientras Lena se gira, mete una pierna a la vez en el automóvil.

Es posible que deba ayudar a la persona levantando cada pierna.

Ayudar a que una persona se baje del coche es lo mismo, pero al revés. [rebobinado de cinta] [risas] No, así no.

Diana abre la puerta del automóvil.

Lena se voltea hacia ella.

Y mientras Lena se gira, saca una pierna a la vez fuera del automóvil.

Recuerde, tal vez tenga que ayudar.

De nuevo, Lena se aferra a la parte trasera del asiento.

Cuando los pies de Lena están firmes en el suelo y separados al ancho de los hombros, se endereza lentamente.

Diana le da a Lena tiempo para asegurarse de que se siente equilibrada y lista para caminar.

Ayudar a una persona a entrar y salir de un automóvil no siempre es fácil, pero es un acto de cariño que ayuda mucho a prevenir una caída o una lesión.