

Minicurso gratuito

Cómo cuidar sin lesionarte

Cuidar mejor, sin dejar de cuidarte



VMM Formación Sociosanitaria · Alicante y Marina Baixa

Las 4 lecciones completas con fotografías reales de postura, transferencias y ayudas técnicas, los apartados «Evita esto / Hazlo así» y una lista de verificación de seguridad para tener a mano.

Audios de las lecciones · descárgalos una vez y escúchalos sin conexión

Lección 1 · 1 min 08 s — [minicurso-leccion-1.mp3](#)

Lección 2 · 1 min 15 s — [minicurso-leccion-2.mp3](#)

Lección 3 · 1 min 02 s — [minicurso-leccion-3.mp3](#)

Lección 4 · 0 min 57 s — [minicurso-leccion-4.mp3](#)

Formación no reglada. Contenido divulgativo de apoyo a personas cuidadoras.

Lección 1. Cuida tu cuerpo mientras cuidas

La mayoría de las lesiones del cuidado no ocurren por hacer algo muy pesado, sino por repetir cada día un gesto mal colocado. Antes de mover a alguien, la primera herramienta es mirar y decidir.

Audio de la lección 1 · 1 min 08 s · [minicurso-leccion-1.mp3](#)

Descárgalo en el móvil y podrás escuchar la lección en voz alta sin conexión.



Base estable, rodillas flexionadas y espalda recta: la fuerza sale de las piernas.

Valora antes de actuar

¿Puede colaborar la persona? ¿Hay espacio para moverte? ¿El suelo está seco? ¿Tienes alguna ayuda técnica a mano? Si dudas, no improvises: pide ayuda.

Acércate

Trabajar con los brazos estirados multiplica la carga sobre la zona lumbar. Pega tu cuerpo al de la persona o a la cama.

Separa los pies

Una base amplia (pies a la anchura de los hombros, uno ligeramente adelantado) te da estabilidad y evita tirones.

Flexiona las rodillas

La fuerza sale de las piernas, no de la espalda. Baja doblando rodillas y caderas, con la espalda recta.

No gires el tronco con peso

Mueve primero los pies y luego el cuerpo. La torsión con carga es el gesto que más lesiona.

La altura importa

Sube la cama a la altura de tus caderas, baja la barandilla del lado en el que trabajas y retira almohadas u objetos que estorben.

Evita esto

- Levantar a la persona en peso «porque es más rápido».
- Trabajar con la cama baja y la espalda doblada.
- Tirar del brazo o de la axila.
- Movilizar con prisa y sin avisar a la persona.

Hazlo así

- Explica lo que vas a hacer y cuenta hasta tres antes de moverse.
- Coloca la cama a tu altura y retira obstáculos.
- Ofrece tu antebrazo como apoyo y deja que la persona haga lo que pueda.
- Usa el peso de tu cuerpo, no la fuerza de tus brazos.

Lección 2. Transferencias seguras: mover sin cargar

Acompañar, no levantar. En una transferencia bien hecha la persona hace el movimiento y tú lo guías y lo estabilizas.

Audio de la lección 2 · 1 min 15 s · [minicurso-leccion-2.mp3](#)

Descárgalo en el móvil y podrás escuchar la lección en voz alta sin conexión.



El apoyo se ofrece con el antebrazo; la persona conserva el control del movimiento.



Silla frenada, sin reposapiés y del lado más fuerte de la persona.

Prepara la transferencia

Explica el plan, frena la silla y retira reposapiés, calzado cerrado y bien puesto, altura de cama adecuada, espacio libre y dirección del movimiento decidida antes de empezar.

De la cama a sentado

Gira a la persona de lado, flexiona sus rodillas, ayúdala a incorporarse desde el hombro y la cadera y siéntala en el borde. Espera unos segundos con los pies apoyados para evitar mareos.

De sentado a de pie

Deslizar hacia el borde del asiento, un pie algo adelantado, tronco inclinado hacia delante y empuje con los brazos. Tú estabilizas rodillas y caderas; no tiras hacia arriba.

Cama a silla

Silla frenada junto a la cama y del lado más fuerte de la persona. Movimiento en pequeños giros, nunca en un solo tirón.

Reposicionar en la cama

Sábana deslizante o entremetida y, si es posible, dos personas coordinadas contando en voz alta.

Cuándo no movilizar sola

Si la persona no sostiene el tronco, si hay dolor intenso, si acaba de caerse o si su peso supera claramente tu capacidad: grúa o ayuda de otra persona.

Evita esto

- Tirar de la persona por los brazos o por la ropa.
- Hacer la transferencia con la silla sin frenar.
- Sostener todo el peso con la espalda flexionada.
- Continuar cuando la persona se resiste o se queja de dolor.

Hazlo así

- Cuenta el movimiento en voz alta y hazlo por pasos.
- Coloca la silla en el lado que la persona controla mejor.
- Usa cinturón de marcha o sábana deslizante.
- Para y replantea si el movimiento no sale como esperabas.

Lección 3. Ayudas técnicas: no todo se hace a mano

Una ayuda técnica no significa cuidar peor: significa proteger tu espalda y la dignidad de la persona a la que cuidas.

Audio de la lección 3 · 1 min 02 s · [minicurso-leccion-3.mp3](#)

Descárgalo en el móvil y podrás escuchar la lección en voz alta sin conexión.



Cinturón de marcha, disco giratorio, tabla de transferencia: herramientas, no lujos.



La grúa se revisa antes de cada uso: arnés, cintas, ruedas y frenos.

Grúa

Para personas que no pueden sostener su propio peso o no colaboran.

Cinturón de marcha

Ofrece un punto de agarre seguro y evita tirar del brazo.

Disco giratorio

Permite cambiar la orientación sin torsión del tronco.

Tabla de transferencia

Puente entre dos superficies de altura parecida.

Cama articulada

Evita agacharse y facilita incorporarse a la persona.

Silla de ducha

Hace segura la higiene y reduce el riesgo de resbalón.

Evita esto

- Usar material sin comprobar frenos, ruedas y cintas.
- Cambiar la rapidez por la seguridad.
- Improvisar con sillas o muebles que no son ayudas técnicas.
- Usar la grúa sola cuando el fabricante indica dos personas.

Hazlo así

- Revisa el estado del material antes de cada uso.
- Pide valoración profesional para elegir la ayuda adecuada.
- Explica a la persona para qué sirve cada ayuda.
- Guarda las ayudas donde puedas alcanzarlas sin esfuerzo.

Lección 4. Cuidarte también forma parte del cuidado

El cansancio de quien cuida no es un defecto personal: es la consecuencia de sostener a otra persona durante mucho tiempo. Reconocerlo a tiempo evita llegar al límite.

Audio de la lección 4 · 0 min 57 s · [minicurso-leccion-4.mp3](#)

Descárgalo en el móvil y podrás escuchar la lección en voz alta sin conexión.



Descansar, moverte y pedir apoyo forman parte del cuidado, no lo interrumpen.

Señales de sobrecarga

Dormir mal, dolor persistente, irritabilidad, aislamiento, culpa constante y pérdida de interés.

Pedir ayuda no es abandonar

Médico de familia, servicios sociales del ayuntamiento, asociaciones de familiares y apoyo profesional.

Límites sanos

Horarios, descansos reales, tareas repartidas y espacio propio protegido.

Descanso que descansa

Pausas cortas y frecuentes, mejor que un único descanso lejano que nunca llega.

Cuerpo cuidado

Movimiento suave diario, hidratación y revisión del dolor antes de que se cronifique.

Red de apoyo

Una sola persona no puede sostener todo el cuidado durante años.

Evita esto

- Aplazar tus propias citas médicas.
- Asumir todas las tareas «porque nadie lo hace como yo».
- Renunciar a tus relaciones y aficiones.
- Interpretar el cansancio como falta de cariño.

Hazlo así

- Reserva en la agenda tus momentos de descanso.
- Pide apoyo concreto y por escrito a quienes te rodean.
- Habla de lo que sientes con alguien de confianza.
- Recuerda el lema: cuidar mejor, sin dejar de cuidarte.

Lista de verificación de seguridad

Repásala antes de cada movilización. Si algo falla, para y reorganiza.

☐	He valorado si la persona puede colaborar.
☐	He explicado lo que vamos a hacer.
☐	La cama está a la altura de mis caderas.
☐	La silla de ruedas está frenada y sin reposapiés.
☐	La persona lleva calzado cerrado.
☐	El suelo está seco y despejado.
☐	Tengo a mano la ayuda técnica que necesito.
☐	He revisado frenos, ruedas y cintas del material.
☐	Mis pies están separados y las rodillas flexionadas.
☐	Mi espalda está recta y no giro el tronco con peso.
☐	Si el movimiento me supera, pido ayuda o uso grúa.
☐	Al terminar, compruebo cómo está la persona y cómo estoy yo.

Audios de las lecciones: [Lección 1](#) · [Lección 2](#) · [Lección 3](#) · [Lección 4](#)

Formación no reglada. VMM Formación Sociosanitaria · Alicante y Marina Baixa · project--fca690d2-fbfc-4390-b39b-083588263db4.lovable.app/minicurso