**Recomendaciones para cuidar de una persona en silla de ruedas**

* **Presta atención a tu propia seguridad**. Al fin y al cabo, si te lastimas mientras cuidas de una persona dependiente no podrás ayudarle.
* **Aprende una mecánica corporal adecuada**. Como cuidador, debes comprender qué posición es la adecuada en relación con la persona que cuidas a la hora de transferirla.
* **Escucha a la persona que cuidas**. A veces nos olvidamos de lo más importante, que es precisamente conocer las necesidades, dolores y recomendaciones de la propia persona que cuidamos.
* **Vigila la seguridad**. Tanto tu seguridad como la de tu ser querido es siempre lo primero. Vigila muy bien que ambas partes no corren ningún riesgo a la hora del traslado.
* **Revisa el estado de la silla de ruedas**. La silla de ruedas es el medio de transporte de la persona que cuidas. Por lo tanto, debes revisar que los frenos funcionen bien, que las ruedas estén en buen estado y que sea cómoda para la persona que la usa.

**Cómo trasladar a una persona de una cama a una silla de ruedas**

Una de las dudas que surgen a la hora de cuidado de un paciente en silla de ruedas, es precisamente cómo realizar el traslado de la cama a la silla de ruedas. Por este motivo, te vamos a dar unas recomendaciones:

**Posiciona la silla de ruedas**

Cuando ayudes a alguien a salir de la cama, empieza primero moviendo los reposa-piernas de la silla de ruedas para poder maniobrar la silla lo más cerca posible de la cama. Al mismo tiempo, bloquea las ruedas para que la silla de ruedas no se mueva.

**Pon a la persona en posición vertical**

Haz que la persona se mueva de costado. Al mismo tiempo, usa sus extremidades superiores para empujarse hacia arriba mientras las piernas se deslizan por el costado de la cama. Usar el peso de su cuerpo para hacer palanca y dejar caer sus piernas para tirar de su tronco permite al paciente hacer más trabajo.

**Ayúdale a pararse y pivotar**

Haz que la persona se incline hacia adelante con la nariz sobre los dedos de los pies para distribuir el peso sobre su pie o pies buenos. Luego, ayúdalo a guiarlo y girarlo sobre el pie o los pies que soportan peso y bájalo en la silla.

En el caso de que la persona sea muy débil, debe ajustarse un cinturón alrededor de la cintura para ayudarlo. De este modo, el cuidador tiene algo que sujetar para guiar su movimiento.