

Cómo levantarse de una caída

Aun tomando precauciones de seguridad, a veces se producen caídas. Es importante contar con un plan B antes de que se produzca una caída. ¿Tiene un amigo, familiar o vecino que pueda ayudar? ¿Necesita que se instale en su casa un botón de llamada de emergencia u otro sistema para pedir ayuda? Conozca el sistema para activar una llamada de emergencia, en caso de que sea necesaria.

También es importante aprender un método seguro para ayudar a la persona a levantarse del piso y evitar lesiones, tanto en usted como en la persona con Parkinson. Trabaje con un fisioterapeuta para preparar un sistema en caso de que se produzca una caída.

- » **¡No entre en pánico!**
- » Tómese el tiempo que haga falta para **asegurarse de que la persona no se haya lesionado y tenga la oportunidad de descansar** si es necesario antes de intentar levantarla. Una mala planificación puede generar una segunda caída.
- » **Haga que la persona con Parkinson se desplace hasta un mueble sólido** u otro objeto en el que pueda apoyarse para levantarse.
- » Un **cinturón de transferencia** puede ofrecerle un agarre firme para ayudar a la persona mientras se levanta. Trabajen en equipo y asegúrese de que todos conozcan el plan antes de comenzar a levantar a la persona.
- » Si determina que no es seguro ayudar a la persona a levantarse sin recibir más asistencia, **solicite ayuda**. Mientras espera que la ayuda llegue, haga sentir a la persona con Parkinson lo más cómoda posible.



VER EL VIDEO

Movimiento y caídas, Parte 2

En línea en [Parkinson.org/Videos](https://www.parkinson.org/Videos) en la lista de reproducción de "CareMAP How-to Videos" (CareMAP: videos de consejos prácticos)