



Movilización y traslado de pacientes

Principios de mecánica corporal

Mantén la espalda recta y flexiona las rodillas

Mantén la persona a movilizar próxima al cuerpo

Realiza un agarre seguro

Utiliza el contrapeso del propio cuerpo

Emplea puntos de apoyo externo

Utiliza medios auxiliares de carga



Recuerda: mantener una buena condición física es esencial para evitar posibles lesiones