



Cómo sentarse y levantarse correctamente de una silla

A medida que envejecemos, mantener la independencia y la seguridad en las actividades cotidianas es esencial. Sentarse y levantarse de una silla puede parecer una acción simple, pero para las personas mayores, hacerlo de manera incorrecta puede aumentar el riesgo de caídas y lesiones. Por ello, es importante conocer y seguir una técnica adecuada que favorezca el equilibrio y la estabilidad en estos movimientos.

Cómo sentarse correctamente

Para sentarse de forma segura, siga estos pasos:

1. **Ubicación previa:** Acérquese lentamente a la silla hasta que la parte posterior de sus piernas toque el borde del asiento. Esta referencia le permitirá asegurarse de que está en la posición correcta antes de descender.
2. **Inclinación controlada:** Mantenga la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo, lo que contribuirá a mantener el control del movimiento y evitar mareos.
3. **Flexión de rodillas:** Doble las rodillas de manera gradual, bajando el cuerpo lentamente. Evite dejarse caer, ya que esto podría provocar una pérdida de equilibrio o generar impacto en la espalda y las articulaciones.
4. **Uso de los apoyos:** Apoye sus manos en los reposabrazos de la silla o, si estos no están disponibles, en los laterales del asiento para mantener una mejor estabilidad.
5. **Descenso controlado:** A medida que baja, siéntese en el asiento y luego deslice su cuerpo hacia atrás hasta apoyar completamente la espalda en el respaldo. Esto asegurará una postura cómoda y evitará tensión en la columna vertebral.

Cómo levantarse correctamente

Levantarse de una silla puede ser un desafío si no se realiza con la técnica adecuada. Para hacerlo de forma segura, siga estas indicaciones:

1. **Deslizamiento hacia adelante:** Antes de intentar ponerse de pie, desplace su cuerpo hacia el borde del asiento. Esto facilita la elevación y reduce el esfuerzo necesario para impulsarse.
2. **Posición de los pies:** Coloque ambos pies firmemente apoyados en el suelo, asegurándose de que estén alineados con sus hombros para mantener el equilibrio.
3. **Inclinación del cuerpo:** Incline ligeramente su torso hacia adelante, manteniendo la barbilla orientada hacia abajo. Esta postura ayuda a distribuir el peso y facilita la elevación.
4. **Uso de los brazos:** Apoye sus manos sobre los reposabrazos o sobre sus muslos si la silla no cuenta con apoyabrazos. Esto le proporcionará un punto de apoyo adicional para impulsarse.
5. **Elevación controlada:** Estire las rodillas gradualmente mientras empuja con los brazos y las piernas al mismo tiempo hasta quedar completamente de pie. Evite movimientos bruscos que puedan generar inestabilidad o mareos.

Recomendaciones adicionales

- **Elija la silla adecuada:** Siempre que sea posible, utilice sillas con apoyabrazos y un respaldo firme para mayor estabilidad.
- **Evite superficies resbaladizas:** Asegúrese de que la silla esté colocada sobre una superficie estable y que el suelo no sea resbaladizo.
- **No se apresure:** Tanto al sentarse como al levantarse, hágalo con calma, evitando movimientos repentinos.
- **Utilice dispositivos de apoyo si es necesario:** Si tiene dificultades para realizar estos movimientos, considere el uso de un bastón, andador o pedir ayuda a un familiar o cuidador.

Adoptando estas prácticas, las personas mayores podrán mejorar su autonomía en el hogar y reducir el riesgo de caídas, manteniendo así una mejor calidad de vida y seguridad en sus actividades diarias.