

# Posición lateral de seguridad

## ¿Cómo realizar la posición lateral de seguridad?

La posición lateral de seguridad es una forma de colocar a una persona inconsciente, pero que no presenta parada cardiorespiratoria, hasta que lleguen los servicios de emergencia. A continuación te mostramos los **pasos a seguir**:

- 1** Colocamos a la persona con la espalda en el suelo con las piernas extendidas.

Nos situamos de rodillas, al lado hacia dónde vamos a girarle.



- 2** Colocamos el brazo más cercano a nosotros, extendido hacia arriba formando con el codo y el hombro en ángulo recto. El otro brazo lo traemos hacia nosotros y lo dejamos encima del pecho con la mano cerca de la cara.

**3**

Elevamos la rodilla más alejada a nosotros, manteniendo el pie tocando el suelo.



**4**

Con una mano traccionamos desde el hombro más alejado y con la otra desde la rodilla que habíamos elevado simultáneamente. El cuerpo rodará fácilmente hacia nosotros hasta colocarlo en posición lateral.



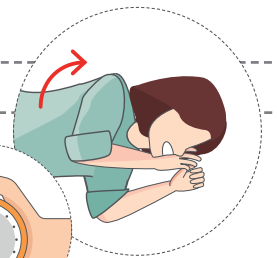
**5**

Estabilizamos la posición apoyando en el suelo la rodilla que hemos traccionado, formando un ángulo con el muslo, y éste a su vez, ángulo recto con la cadera. El otro apoyo será el codo del brazo traccionado, aprovechando la mano para situarla debajo de la cara y evitar que se lesione.



**6**

Aseguramos la permeabilidad de la vía respiratoria. Extender el cuello para abrir la vía respiratoria y abrir la boca, en una posición lo más cercana posible al suelo.



**7**

Comprobamos que la vía respiratoria se mantenga abierta y que la persona continúe respirando adecuadamente.

Esta posición debe cambiarse de lado cada 30 minutos para evitar la compresión mantenida en los puntos de apoyo.