Xavi Cuida

Del suelo también se levanta

Cómo bajar a un mayor al suelo y volver a subirle sin hacerle daño a él ni destrozarte tú la espalda.

GUÍA CORTA · GRATIS

Xavi Linares · @xavicuida · xavicuida.com

POR QUÉ ESCRIBÍ ESTO

Mi abuelo me pedía el suelo

Nuestro ritual era la movilidad de cada mañana.
Poco a poco. Muy despacio. Sin forzar.

El primer día que le propuse bajar al colchón en el suelo, no quiso.
Tenía miedo de caerse.
El segundo día bajó. Y vio que no pasaba nada.
El tercero ya me lo pedía él: «Quiero la cama».
Y desde entonces me la pedía cada día.

Lo hicimos durante meses. Con 98 años.

Y me equivoqué mucho antes de hacerlo bien.
Le tiré de los brazos. Me cargué yo con su peso.
Algún día acabé con la espalda hecha polvo.

Esta guía es lo que me habría gustado que alguien me diera el primer día.

No es un plan de ejercicios. Es cómo se hace el trayecto: de la silla al suelo y del suelo a la silla. Que es donde la gente se hace daño.

LA REGLA QUE MANDA SOBRE TODO LO DEMÁS

Tú no le levantas. Él se levanta y tú le acompañas. Si en algún momento tienes que cargar con su peso, es que esto no se puede hacer así. Y entonces no se hace.

ANTES DE NADA

No soy médico, ni fisioterapeuta, ni profesional sanitario. Soy el nieto de Gerardo. Esto no es un tratamiento ni sustituye a nadie.

Cada cuerpo es distinto y hay cosas que no se ven desde fuera. **Antes de la primera vez, pregúntalo a su médico o a su fisio.** Enséñales estas páginas y que te digan si en su caso sí o no.

PRIMERO ESTO

¿Podéis hacerlo?

Esta es la página más importante. Si aquí sale que no, las demás no sirven.

Sí, si se cumplen todas

- [ ] Puede ponerse de pie y aguantar su propio peso, aunque sea agarrado a algo.
- [ ] Puede apoyar las rodillas en el suelo sin dolor fuerte.
- [ ] Entiende una indicación sencilla y la sigue.
- [ ] Puede girarse él solo estando tumbado.
- [ ] Su médico o su fisio lo saben y les parece bien.

No, si se cumple una sola de estas

- × No sostiene su propio peso con las piernas.
- × Le han operado de cadera o rodilla hace menos de seis meses, o le dijeron que no doblara la cadera más de 90 grados, que no cruzara las piernas ni girara la pierna hacia dentro. Arrodillarse y sentarse de lado hace justo eso.
- × Tiene dolor fuerte en caderas, rodillas o espalda.
- × Tiene osteoporosis con fracturas anteriores.
- × No puede seguir una indicación, o se agita, o no entiende qué va a pasar.
- × Está mareado, con la tensión alta o con un día malo. Ese día no.
- × Estás tú solo y es la primera vez.

SI NO SOSTIENE SU PESO

Esto no se arregla con técnica ni poniéndole ganas. Se arregla con una **grúa**, y no es ninguna derrota: es la herramienta que usan los profesionales precisamente para no romper a nadie.

Pregunta por ella al **trabajador social de tu centro de salud**. Es gratis, pides cita como con el médico, y te orienta sobre préstamo y ayudas. Es la llamada que más cambia la vida de una familia y casi nadie sabe que existe.

ANTES DE EMPEZAR

La preparación

Casi todo lo que sale mal, sale mal aquí y no en la maniobra.

El colchón	**Firme.** Uno blando se hunde y subir cuesta el doble, porque las manos no encuentran suelo. Una colchoneta de gimnasia o un futón van mejor que un colchón de cama. Si solo tienes uno blando, que baje al suelo y no al colchón, y pon el colchón solo para tumbarse.
La silla	Firme, pesada, **sin ruedas** y **contra la pared**. Es el pasamanos de toda la maniobra. Las manos van al asiento, nunca al respaldo: si se apoya en el respaldo, vuelca.
El sitio	Suelo liso, alfombras fuera, espacio libre por los dos lados para que tú puedas arrodillarte. Quita la mesita de centro.
Las rodillas	Un cojín firme o una toalla doblada donde vayan a apoyar. Sin eso, el escalón de arrodillarse duele y se salta.
Los pies	Calzado cerrado con suela que agarre. Nunca calcetines, nunca chancletas sin talón.
La ropa	Cómoda y que no apriete. Y que quede claro desde ya: **de la ropa no se tira nunca.**
El móvil	En tu bolsillo. No en la mesa, no en la otra habitación.
La compañía	La primera vez, dos personas. Y las siguientes, mientras no salga redondo.

Y LO QUE MÁS SE OLVIDA

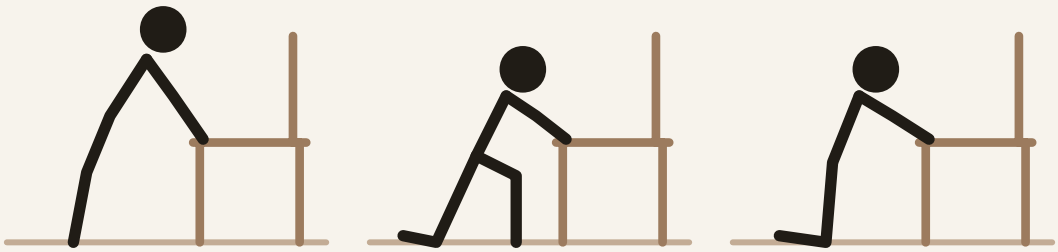
Avísale de todo antes de hacerlo. «Vamos a bajar al suelo. Yo me quedo aquí a tu lado.»

Y contad juntos: **«a la de tres»**. Él colabora y tú acompañas. Un cuerpo avisado ayuda; un cuerpo sorprendido se agarrota y pesa el doble.

EL MAPA DE TODO

La escalera

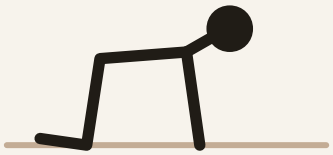
Son seis posiciones. Se baja de la 1 a la 6 y se sube de la 6 a la 1. Es la misma escalera en los dos sentidos.



1 · DE PIE

2 · MEDIA RODILLA

3 · DE RODILLAS



4 · CUATRO APOYOS



5 · SENTADO DE LADO



6 · TUMBADO

Cada posición es un escalón donde se puede parar y descansar todo lo que haga falta. Eso es lo que lo hace seguro: en ningún momento hay un salto al vacío.

> Si en algún escalón tienes que sujetarle para que no se caiga, es que había que haber parado en el anterior.

Dónde va cada cosa

El colchón va en el suelo justo delante de la silla, a un paso. Las posiciones 1, 2 y 3 pasan fuera del colchón, sobre el suelo firme y el cojín de las rodillas. Las posiciones 4, 5 y 6 ya son encima del colchón.

Y la silla no se mueve en toda la maniobra. Es el único punto fijo que hay, y él tiene que poder encontrarla sin mirar.

DE LA 1 A LA 6

Bajar

Despacio. Si dudáis, se para y se descansa. Nadie tiene prisa.

1. **De pie, de cara a la silla.** Pies separados, a la anchura de las caderas. Las dos manos en el asiento, nunca en el respaldo. El peso repartido para que la silla no vuelque.
2. **Adelanta la pierna más fuerte** y lleva el peso del cuerpo hacia las manos y hacia esa pierna.
3. **Baja al cojín la rodilla de atrás.** Primero una. Descansa ahí si quiere. Luego la otra. Ya está de rodillas, con las manos todavía en la silla.
4. **Una mano al suelo, luego la otra.** Ahora está a cuatro apoyos. Que camine las rodillas hacia atrás para hacerse sitio.
5. **Deja caer la cadera hacia un lado** hasta sentarse en el suelo, apoyando el antebrazo.
6. **Del costado a tumbado,** rodando despacio sobre el hombro. Nunca de golpe hacia atrás.

Y tú, mientras, ¿dónde estás?

A su lado, por el lado más débil, con una rodilla en el suelo para estar a su altura. Una mano abierta cerca de la cadera y otra cerca del hombro. **Cerca, pero sin agarrar.**

Tu trabajo no es sostenerle: es estar ahí por si pierde el equilibrio y marcarle el ritmo con la voz. Acompañas, no cargas.

PARA EN SECO SI PASA CUALQUIERA DE ESTAS

Le duele algo de pronto · se marea o se pone pálido · le falta el aire · se bloquea y no sabe dónde está · o notas que su peso se te viene encima. Si ya está abajo y no puede subir, no improvises: ve a la página de las caídas.

DE LA 6 A LA 1

Subir

Aquí está lo más importante de toda la guía, y es algo que yo tardé meses en entender:

> **Subir no se aprende subiendo. Se aprende al revés, empezando por el último escalón.**

Se llama encadenamiento hacia atrás y es como lo enseñan los fisios. La primera vez no le pongas tumbado en el suelo a ver si puede. Empieza por arriba:

- El primer día, que se ponga **de media rodilla** (posición 2) y se levante desde ahí. Nada más.
- Cuando eso salga tres veces seguidas sin agobio, empezad **de rodillas** (posición 3).
- Luego desde **cuatro apoyos**. Luego desde **sentado de lado**. Y al final, desde tumbado.

Así nunca se encuentra con una pared, y cada día termina habiendo podido. Que es exactamente lo que hace que al día siguiente quiera repetir.

La secuencia entera

1. **De tumbado a de lado.** Rodar hacia el lado fuerte, con las rodillas flexionadas.
2. **Del costado al codo,** empujando con la mano de arriba contra el suelo.
3. **Del codo a sentado.** Aquí se descansa. Suele ser el escalón que más cuesta.
4. **De sentado a cuatro apoyos,** girando sobre la cadera.
5. **Gatea hasta la silla.** Despacio. La silla sigue contra la pared.
6. **Las dos manos en el asiento** y sube a ponerse de rodillas.
7. **Adelanta la pierna fuerte** y pon ese pie plano en el suelo. Media rodilla.
8. **Empuja.** Con esa pierna y con los brazos contra el asiento. El empuje es suyo: tú no tiras de él.
9. **Girad juntos y siéntale,** moviendo los pies, no la cintura. Y que se quede sentado unos minutos antes de andar.

Si la silla desde la que se levanta y la silla donde va a sentarse son la misma, mueve tú la segunda y ponla detrás de sus caderas antes de que empuje. Así no tiene que girarse de pie, que es cuando se cae la gente.

ESTA PÁGINA VA DE TI

Tu espalda

Si te lesionas tú, se acabó el cuidado. No es un detalle: es la mitad del asunto.

Las cinco reglas

1. **Pies separados, uno algo adelantado.** Esa es tu base. Con los pies juntos no hay técnica que valga.
2. **Dobla caderas y rodillas, no la espalda.** La fuerza sale de las piernas. La espalda solo transmite.
3. **Lo más cerca de él que puedas.** Cada palmo que separas sus manos de tu cuerpo multiplica lo que aguanta tu columna.
4. **La nariz y los pies, en la misma dirección.** Si hay que girar, giras moviendo los pies. Girar el tronco con carga es exactamente como se rompe una espalda.
5. **Movimientos lentos y continuos.** Sin tirones, sin sacudidas, sin «va, que ya está».

Y las cuatro cosas que no se hacen nunca

- × **Tirar de los brazos ni meterle las manos por las axilas.** Es la forma más común de hacerle daño: así se lesiona un hombro, y la piel de un mayor se rompe con muy poco.
- × **Dejar que se agarre a tu cuello.** Si se desequilibra, te lleva con él y os caéis los dos.
- × **Levantarle en peso.** No hay postura correcta para esto. Si hay que levantar un cuerpo entero, se hace con grúa o se hace entre profesionales.
- × **Hacerlo con prisa o al final de un día malo.** La prisa es tuya, no suya. Y el cansancio es la causa de la mitad de las lesiones.

Si ya te duele la espalda, díselo a tu médico antes de seguir haciendo esto. Que el enfermo sea otro no significa que a ti no te esté pasando nada.

ESTO ES OTRA COSA

Si se cae

Todo lo anterior es para un día que eliges tú. Una caída no la eliges, y el protocolo es distinto.

Lo primero no es levantarle: es mirar. Levantar a alguien con una cadera rota le hace más daño que la propia caída.

1. **No le muevas todavía.** Agáchate, háblale, que te vea la cara.
2. **Pregunta y mira.** Qué le duele, si se ha dado en la cabeza, si mueve las dos piernas. Compáraselas.
3. **Decide.** Si hay cualquiera de las señales de abajo, no le muevas y llama al **112**.
4. **Si está bien y quiere intentarlo,** usad la escalera del 6 al 1, con la silla al lado y todo el tiempo del mundo.
5. **Si no puede subir,** no le levantes tú. Manta por encima, cojín bajo la cabeza, y pide ayuda. Que vaya cambiando de postura mientras llega.

LLAMA AL 112 Y NO LE MUEVAS SI

No puede mover una pierna, o no aguanta nada de peso sobre ella.

Una pierna se ve **más corta o girada hacia fuera**, o le duele la ingle. Eso es una cadera rota hasta que alguien diga lo contrario.

Se ha dado en la cabeza, o no sabéis si se la dio. Con más razón si toma anticoagulantes o antiagregantes (Sintrom, apixabán, rivaroxabán, clopidogrel, aspirina…): con esos fármacos se mira el mismo día, aunque esté hablando perfectamente.

Ha perdido el conocimiento, está confuso o no es el de siempre. Le duele el cuello o el centro de la espalda. Lleva **más de una hora en el suelo.** O no lo tienes claro: esa también cuenta.

Por qué lo de la hora

Estar mucho rato en el suelo hace daño por sí solo, aunque la caída no haya roto nada: se enfría, se deshidrata, la piel se lesiona por la presión y el músculo que lleva horas aplastado puede acabar dañando el riñón. Pasa de verdad y tiene nombre en los hospitales.

Por eso, aunque todo acabe bien, **cuéntaselo a su médico**. Una caída sin consecuencias sigue siendo información: casi siempre hay una causa detrás, y muchas se pueden corregir.

PARA TERMINAR

Lo que de verdad cambia

He buscado qué dice la investigación sobre enseñar a un mayor a levantarse del suelo. El estudio más serio que he encontrado siguió a un grupo durante siete semanas.

A las siete semanas no andaban más rápido ni tenían más fuerza en las manos. No cambió nada de eso.

Lo que sí cambió fue otra cosa: **tenían menos miedo a caerse y su vida se hizo más grande.** Salían más. Llegaban más lejos.

> Saber que del suelo se sale quita más miedo que cualquier cosa que puedas decirle.

Y por eso mi abuelo acabó pidiéndome el suelo cada mañana. No era el ejercicio. Era saber que todavía podía.

Xavi

SI QUIERES SEGUIR

Cuidar de frente · 29 €

Esta guía va del cuerpo. La otra va de todo lo demás: volver a conversar, cuidarle sin tratarle como a un niño, encontrar lo que le devuelve las ganas y recuperar su historia. Diez ejercicios y cinco hojas para imprimir.

Verla en xavicuida.com

De dónde sale esto. Lo que cuento de mi abuelo es mío. Lo demás lo he contrastado, porque aquí equivocarse tiene consecuencias:

Manual de técnicas de movilización del servicio público de salud de Irlanda (HSE), de donde salen las reglas de higiene postural y la norma de no levantar manualmente a una persona caída · Physiopedia: transferencia de silla a suelo y encadenamiento hacia atrás · NHS inform (Escocia): qué hacer si te caes · Guías NICE NG37 (fractura de cadera) y NG232 (traumatismo craneal y anticoagulantes), de donde salen las señales de llamar al 112 · Ensayo clínico sobre encadenamiento hacia atrás en residencias, *Journal of Clinical Medicine*, 2025 · Guía básica de cuidados de Osakidetza y guía «Ser Cuidador» de Cruz Roja Española e IMSERSO.

Esta guía no es un recurso médico. Soy Xavi, no soy médico ni fisioterapeuta: lo que comparto viene de cuidar a mi abuelo y de documentarme después. Nadie puede valorar a tu familiar desde aquí. Antes de aplicar nada de esto, consúltalo con su médico o su fisioterapeuta.

© 2026 Xavi Linares. Todos los derechos reservados. Puedes imprimirla y compartirla entera y sin modificar.