

**ASPECTOS GENERALES**

La manipulación de las personas con movilidad reducida debe ser adecuada y garantizar el bienestar de la persona que está cuidando. El conocimiento de las técnicas de movilización de pacientes supone un elemento preventivo a la hora de evitar lesiones.

**MOVILIZACIONES:** movimientos que se realizan sobre una misma superficie, implicando cambios de posición.

**TRANSFERENCIAS:** movimientos que implican pasar de una superficie a otra.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

**HAY QUE REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR:** antes de realizar la movilización o transferencia:

- 💡 Conocer el grado de dependencia y colaboración del residente.
- 💡 **Informar** a la persona de la maniobra que se va a realizar y **pedir su colaboración activa.**
- 💡 Frenar la cama o la silla de ruedas y adecuar la altura del plano de la cama.
- 💡 Aproximarse y sujetar firme al usuario.
- 💡 Es recomendable movilizar entre dos trabajadores en caso de usuario no colaborador. Siempre será preferible el uso de los medios técnicos disponibles.

**Postura**

- ✓ Espalda erguida, no torcer el tronco.
- ✓ Abdomen contraído.
- ✓ Piernas separadas, un pie en dirección al movimiento.
- ✓ Flexión de caderas y rodillas.
- ✓ Buen agarre, carga pegada al cuerpo.

*Seguir lo indicado en las Fichas de Información de Riesgos "SOBRESFUERZOS" FIR-30 y "EJERCICIO FÍSICO" FIR-31*



**CAMBIO POSTURAL EN LA CAMA**

• **RESIDENTE COLABORADOR**

- ✓ Solicitar que flexione las piernas y ejerza fuerza apoyando sus brazos para elevar su cuerpo hacia el cabecero, y hacia el lado contrario del que vamos a posturarlo.
- ✓ **Postura del trabajador:** piernas flexionadas y un pie en dirección al cabecero.
- ✓ Poner las manos del residente en el tórax y flexionar la pierna del lado contrario al giro.
- ✓ Ayudarlo a girar, cogiendo del hombro y cadera.

• **USUARIO NO COLABORADOR**

- ✓ Dos trabajadores. Elevar la cama hasta la cintura.
- ✓ Doblar las piernas del residente. Colocar los antebrazos de los trabajadores debajo de la espalda pasando por la axila.
- ✓ **Postura de los trabajadores:** subirán una rodilla a la cama, con la mano agarrarán el cabecero y ejercerán fuerza hacia él. (También se puede ayudar de una sábana).
- ✓ Estirar el brazo del residente del lado que lo vamos a girar, flexionar la pierna contraria al giro. Sujetar al residente por la espalda y ayudarlo con el giro.



**TRASLADO DE CAMA A SILLA**

- ✓ Poner la silla junto a la cama y frenarla. Retirar el brazo de la silla.
- ✓ Informar y pedir colaboración al residente.
- ✓ **Postura del trabajador:** junto al lateral de la cama, piernas flexionadas. Un pie adelantado y rodilla con un punto de apoyo.
- ✓ Cruzar los brazos del residente sobre su tórax. Desplazar sus piernas hacia el lateral de la cama.
- ✓ Con una mano sujetar las cervicales del residente e incorporarlo en la cama. Poner una mano en su espalda para estabilizarlo.
- ✓ El trabajador pone un pie en dirección al movimiento de giro que se va a realizar.
- ✓ Levantar al residente con las caderas del trabajador flexionadas y las rodillas pegadas a las del residente.
- ✓ Estabilizar al residente sentado con una rodilla del trabajador entre las suyas, regular la altura de la cama.
- ✓ **Postura del trabajador:** piernas separadas y flexionadas, espalda recta. Bloqueando los pies del residente con los del trabajador, poner los brazos en su espalda, por debajo de las axilas.
- ✓ Levantar al residente hasta colocarlo de pie y pedirle que se incline hacia delante. Coordinar el movimiento y bajar al residente de la cama con un giro en dirección a la silla.
- ✓ Recolocarle y estabilizar en la silla.



**RECOLOCACIÓN EN LA SILLA**

- ✓ Frenar la silla o sillón.
- ✓ Informar al residente de la maniobra a realizar.
- ✓ Colocar al residente con las piernas flexionadas y próximas a la silla, con los pies paralelos.
- ✓ **Postura del trabajador:** se coloca detrás de la silla con un pie delante del otro y las rodillas flexionadas.
- ✓ Coger con fuerza la tela de la entremetida o sábana que cubre el sillón hasta acercarnos a los hombros del paciente. Tirar fuerte hacia arriba de la sábana manteniendo la espalda recta.



### TRASLADO DE SILLA A CAMA

- ✓ Colocar la cama en posición horizontal, frenada y con la zona de la cabeza elevada.
- ✓ Informar al residente de la maniobra a realizar y solicitar su colaboración.
- ✓ Alinear al residente en la silla, con las zapatillas puestas y los pies apoyados en el suelo.
- ✓ **Postura del trabajador:** flexionando las piernas y con la espalda recta, coger al residente por debajo de los brazos para ayudarlo a levantarse.
  - La pierna más alejada de la cama se introduce flexionada entre las del residente.
  - La otra pierna se coloca con el pie en dirección a la cama. Girar al residente para sentarlo encima de la cama.
- ✓ Girar al residente elevando sus piernas y rotando el tórax hasta apoyarlo en la cama.
- ✓ Recolocarle y estabilizar en la cama.



#### Bibliografía y fuentes:

- Fernández Escribano, Marina; Prieto Morales, Marta, directoras y coordinadoras científicas. " Información de Prevención de Riesgos Laborales. Enfermería" Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Primera ed. Madrid. 2019.