

**ASPECTOS GENERALES**

El uso de las ayudas mecánicas facilita el trabajo a los profesionales y son una medida preventiva para reducir los riesgos de la manipulación de personas con movilidad reducida.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- ✓ Evitar la manipulación manual siempre que sea posible.
- ✓ Organización del trabajo: planificar la técnica que se va a usar antes de movilizar.
- ✓ Emplear técnicas de movilización seguras.
- ✓ Utilizar ropa y calzado de trabajo adecuados.

**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.

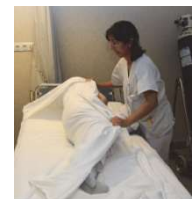
**Seguir lo indicado en las Fichas de Información de Riesgos "SOBRESFUERZOS" FIR-30 y "EJERCICIO FÍSICO" FIR-31**


**TABLA DE TRANSFERENCIA**

Método de elección para el traslado entre superficies de igual altura o desde una superficie a otra más baja.

Se recomienda que el proceso de transferencia se haga por más de un trabajador.

- ✓ Informar al residente y preparar el entorno de trabajo.
- ✓ Colocar al residente:
  - El trabajador tira hacia él del lateral de la sábana más alejado, girando al residente hacia un lado.
  - Introducir el transfer debajo de la mitad del cuerpo. Se coloca al residente encima del transfer, con los pies cerca del borde de la cama a la que se va a transferir.
    - **Un solo trabajador:** se realiza el movimiento de una cama a la otra tirando de la sábana deslizando al residente encima del transfer.
    - **Dos trabajadores:** el trabajador que tira del residente flexiona una rodilla encima de la cama. Manteniendo la espalda recta, tira de la sábana mientras desplaza su peso hacia la pierna que tiene apoyada en el suelo. El otro trabajador colaborará en la transferencia empujando al residente para que se deslice sobre el transfer hacia la otra cama.
  - Retirar el transfer poniendo al residente en decúbito lateral.



### GRÚA

Método de elección para residentes pesados o dependientes.

- ✓ Informar al residente y preparar el entorno de trabajo.
- ✓ Colocar al residente:
  - Poner en decúbito lateral e introducir el arnés estirado en la cama cubriéndolo con una entremetida.
  - Girar al residente hacia el otro lado.
  - Subir la barrera lateral de la cama. El trabajador se colocará a la espalda del residente para sacar y estirar la mitad del arnés pendiente de colocación.
  - Colocar al residente en decúbito supino sobre el arnés.
  - Aproximar la grúa al lateral de la cama. Enganchar las 4 cintas del arnés, asegurando la sujeción firme.
  - Se explica la maniobra de elevación al residente para que se sienta seguro. Si colabora, se le solicita que se sujete con las manos en el brazo superior de la grúa.
  - Se baja la cama y se inicia la elevación con la grúa.
  - El trabajador acciona los mandos con una de las manos y con la otra sujeta la cabeza del residente para ayudarlo a adoptar la posición de sentado en el arnés.
  - Se dirige la grúa hacia el sillón, se desciende al residente, y se le recoloca cómodamente.



### CINTURÓN DE TRANSFERENCIA

Es un cabestrillo de tela acolchada. Se coloca en la cintura o en la zona lumbar del residente.

Diferentes usos:

- ✓ Ayudar en la movilización entre dos superficies.
- ✓ Ayudar en la deambulación (sirve de soporte).
- ✓ Recolocar a un residente sobre una superficie.

**Precauciones:**

- ✓ No es apto para realizar levantamientos.
- ✓ No es apropiado para deambulaciones de residentes con peso elevado, que no puedan mantenerse de pie por sí mismos o que no cooperen.
- ✓ No colocar muy apretados.
- ✓ No han de usarse con usuario que tengan lesiones en la zona lumbar o abdominal.
- ✓ Ha de colocarse sobre la ropa, nunca directamente sobre la piel.



### DISCO DE TRANSFERENCIA

- ✓ Es un disco giratorio para ayudar a la transferencia. Se coloca en el suelo y los pies del residente sobre el disco de transferencia. Se usa para girar al residente 90 grados.
- ✓ Evitan que el trabajador tenga que realizar movimientos de giro.



**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.*