

Movilización en cama: giros en cama

- ↪ Sitúate a la altura de la cadera del paciente y regula la altura de la cama/camilla, en torno al nivel de tu cadera.
- ↪ Flexiona las rodillas durante las movilizaciones y ubica a la persona a movilizar en la posición de partida de decúbito supino.
- ↪ Adapta al paciente, girándole la cabeza hacia el sentido de giro. Sitúa el brazo del lateral hacia donde se va hacer el giro debajo del almohadón de la cama, para evitar presionarlo con su cuerpo al realizarlo.
- ↪ Flexiona la pierna del lateral opuesto al giro y realiza el agarre de la persona, sujetando su hombro y su cadera del lado opuesto al giro. Asimismo, procura colocar tu antebrazo sobre la pierna que se encuentra flexionada.
- ↪ Da un paso hacia atrás y realiza el giro del paciente situándolo de cúbito lateral. (La fuerza para realizarlo se obtiene al llevar su peso de la pierna delantera a la pierna trasera).
- ↪ Una vez efectuado el giro, recupera la posición inicial, junto a la cama, evitando el riesgo de caída del *usuario*.
- ↪ Este mismo giro se podrá realizar con la ayuda de un medio textil; sábana o entremetida. En esos casos, se agarraría el medio textil a la altura del hombro y a la de la cadera.



Recolocación del residente en la silla

- ↪ Ubícate por detrás del *usuario* y asegúrate de cruzar sus brazos sobre su propio pecho para garantizar una superficie de agarre segura.

- ↪ Dispón tus brazos por debajo de sus axilas, realizando la toma en sus antebrazos.
- ↪ A continuación, retrasa un pie y flexiona las rodillas acercándote a su espalda. Posteriormente, procura inclinarlo hacia delante.
- ↪ Desde esta posición y con el impulso de todo el cuerpo, desplázate hacia el pie de detrás tirando ligeramente de la persona hacia arriba. Con ello, quedará recolocada en la silla.



Puedes visualizar el vídeo sobre movilización de personas en la página web de FREMAP con el siguiente enlace:
Técnicas de movilización de pacientes - YouTube

RECUERDA:

Una adecuada formación y la selección y uso de los equipos de apoyo, adaptadas a las características de los *usuarios*, al entorno y a las movilizaciones a realizar, serán aspectos clave para mejorar los niveles de seguridad del personal, y facilitar la calidad asistencial que se precisa en el sector.



www.fremap.es
<http://prevencion.fremap.es>



Movilización de personas con movilidad reducida



En el sector sociosanitario se presenta la necesidad de realizar, en mayor o menor medida, la tarea de movilizar personas con movilidad reducida. Estas, sufren limitaciones para llevar a cabo actividades de la vida diaria, precisando la ayuda de profesionales o personas de su entorno que les ayuden en su movilidad. La tarea de manipulación de personas con movilidad reducida, es la tarea de “manipulación de cargas” de mayor riesgo y más compleja.

Las movilizaciones manuales son, además, la principal tarea de la jornada que causa lesión en los profesionales sociosanitarios, por lo que una adecuada información teórico-práctica, así como un entrenamiento en la destreza para la ejecución de estas técnicas adecuadamente, evitarán la aparición de lesiones musculoesqueléticas en el personal de atención directa a estos *usuarios*.

Riesgos

- ↪ Trastornos musculoesqueléticos por el manejo continuado de *usuarios* y el reposicionamiento o colocación de los mismos de forma incorrecta.
- ↪ Lesiones por movimientos inesperados o agresiones, durante la realización de las movilizaciones manuales o mecánicas.
- ↪ Sobreesfuerzos por manipulación de cargas y sobrecarga postural.



Medidas Preventivas

Movilización manual

- ↪ Recaba información sobre la lesión y autonomía de la persona a movilizar para conocer las posibles contraindicaciones y problemas asociados.
- ↪ Si existe una ayuda técnica, está disponible y no presenta contraindicaciones para ella, utilízala.
- ↪ En caso de movilizaciones de personas no colaboradoras, solicita ayuda.
- ↪ Antes de comenzar la maniobra, explica siempre lo que vas a hacer de manera clara y sencilla. Solicita la colaboración de la persona a movilizar en la medida de sus posibilidades, tratando de fomentar su autonomía y evitando sobrecargas innecesarias.
- ↪ Elige la toma adecuada (hombros, codos, pelvis, etc.), recordando que las efectuadas en zonas amplias como la espalda, el tórax, las piernas o la pelvis, son más estables para controlar el movimiento y repartir la presión del agarre.
- ↪ Evita tomas con la mano en garra, sobre todo al asir zonas inseguras, por ejemplo, al tensar la ropa en zonas delicadas, agarres en puntos inseguros, contactos en zonas débiles o dolorosas, y el apoyo sobre aquellas inestables, como el colchón, las sillas de ruedas o las camas sin frenar, que puedan entrañar un riesgo asociado.
- ↪ No uses objetos que puedan suponer un riesgo de enganche o atrapamiento, como relojes, anillos o pulseras y ten el pelo recogido.

- Utiliza los puntos de apoyo existentes en la zona de movilización: cabeceros, reposabrazos, sillas o camas, siempre asegurándote previamente de su estabilidad e idoneidad.
- Coloca las manos correctamente antes de la movilización, contactando la palma o antebrazo con la residente y sin doblar los dedos excesivamente. Esta forma de agarre transmite mayor seguridad y reduce la presión repartíendola por mayor superficie. Así, no generarás dolor y evitarás lesionarte las muñecas.
- Unifica, lo máximo posible, tu peso y el de *tu usuario*, aproximándote a él, a fin de evitar desequilibrios durante la maniobra.
- Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones para evitar la sobrecarga dorso lumbar y de los miembros inferiores. Rompe la inercia de *tu usuario* al realizar balanceo previo a la movilización y amplía la base de sustentación abriendo las piernas para tener mayor base de apoyo y mejor margen de maniobra.
- Evita realizar giros de tronco, pivotando sobre los miembros inferiores con todo el cuerpo (no sólo con la espalda y los brazos). Realiza los movimientos de manera suave, sin dar tirones o sacudidas (movimientos bruscos).
- Haz ejercicios de calentamiento antes de empezar las tareas de movilización y ejercicios de estiramiento al finalizar la jornada. Además, en caso de empezar a notar molestias musculares, acude al servicio médico.

Puedes visualizar el vídeo sobre ejercicios de estiramiento y cuidado de la espalda en la página web de FREMAP con el siguiente enlace:
<https://prevencion.fremap.es/MaterialDivulgativo/Paginas/BIOM.aspx>

Movilización mecánica

- Conoce tus equipos de trabajo, haz prácticas con ellos y asegúrate de que se encuentren en perfecto estado. Infórmate de los elementos y medidas de seguridad de los mismos.
- Comprueba que el *usuario* no presenta ninguna contraindicación para el uso de la ayuda técnica y dale las instrucciones necesarias para facilitar su colaboración. Asimismo, procura que no sienta inseguridad. Coloca el equipo en la ubicación óptima y frénalo antes de iniciar la movilización.
- Presta atención a sus signos visibles para saber si siente comodidad o puede presentar alguna reacción que pudiera entrañar un peligro.

- Cuando utilices grúas:
 - Prepara las superficies de transferencia y acorta los recorridos entre las mismas (cama-silla, cama-sillón, silla-W.C., etc.).
 - Comprueba los elementos de seguridad y el nivel de la batería antes de utilizarla, sin olvidar recargarla al final de cada turno y en caso de que esta se agote durante la movilización, utiliza el sistema de descenso neumático.
 - Coloca el arnés correctamente, evitando pliegues y asimetrías que desestabilicen a la persona en el momento de la elevación o le produzcan daño.
 - Una vez alcanzada la altura requerida para la transferencia, procura no aumentarla innecesariamente.
 - Durante el recorrido, utiliza las asas del arnés para estabilizar a la persona reduciendo el balanceo.



Técnicas seguras en las principales movilizaciones

Movilización silla-silla (usuario semidependiente).

- Coloca al *usuario* en el asiento de origen, asegurándote de que se encuentra enderezado, que sus miembros inferiores forman un ángulo de 90° y que sus pies están correctamente apoyados en el suelo.

- Si es posible y alguna de las sillas dispone de ruedas, acerca las mismas, orientándolas 90° la una respecto de la otra.



- Acércate a la persona a movilizar y coloca tus pies alrededor del suyo en el lado hacia el que deseas girar, bloqueando con ello la pierna que nos servirá de pivote para el giro (no olvides que deberás tener en cuenta, tanto la dirección de giro, como las posibles lesiones y contraindicaciones que esta pueda presentar).
- Flexiona su tronco y realiza la toma por debajo de sus axilas, sujetando de este modo, la zona escapular. Sus manos podrán ir a tu cintura para garantizar un mejor apoyo o cruzarse en su propio pecho para evitar molestias.
- Dobla las rodillas manteniendo la espalda recta y endereza al *usuario* desplazando todo tu cuerpo hacia detrás (te puedes ayudar del movimiento de balanceo).
- Una vez de pie, provoca el giro con tu propio cuerpo, impulsándote desde las piernas hasta que consigas ubicarle enfrente de la silla de destino.
- Induce la flexión de sus caderas y acompáñale suavemente hasta la sedestación completa. Si es necesario, realiza las recolocaciones pertinentes para que quede correctamente sentado.
- Enderézalo utilizando la toma desde la pelvis.

Movilización cama-silla

- La persona a movilizar ha de encontrarse en postura decúbito supino y la silla junto a la cama. Si es posible, regula la altura de la cama hasta que cama y silla queden a la misma altura. Colócate en el lado hacia el que se va a realizar el giro con las piernas ligeramente separadas y flexionadas.



- Pon su brazo del lado hacia el que se vaya a girar a 90° para evitar que se lesione durante el giro.
- Flexiona su rodilla del lado contrario, realizando la toma sujetando esa rodilla y la escápula del mismo lado. De este modo y desplazando tu cuerpo hacia detrás, la giramos, situándola en posición decúbito lateral.
- Sacarás sus pies por fuera de la cama, haciendo al mismo tiempo, elevación de tronco mediante la toma con una mano en la escápula que esté apoyada sobre la cama.
- Desplaza tu cuerpo de un lado a otro para conseguir la sedestación de la persona.
- Una vez en esta posición y procurando regular la altura de la cama, prosigue con la misma maniobra descrita desarrollada en el apartado de "movilización silla-silla".

Movilización en cama: recolocación de usuarios hacia el cabecero

- Siempre que sea posible, realiza esta maniobra junto con otra persona.
- Ubicaos cada uno a un lado de la cama y flexionad las rodillas del *usuario*.
- Aproxímate a él y realiza la toma abrazando las escápulas y la pelvis, pudiendo entrecruzar tus brazos con los de la persona que te esté ayudando para aportar mayor estabilidad durante la maniobra (gesto de cruceta).
- En caso de disponer de una sábana entremetida, colócala de forma que comprenda la pelvis y sostén las sábanas de ambos extremos.
- Con un pie en dirección hacia el cabecero y las piernas flexionadas, desplaza tu peso de un pie a otro hasta recolocar a la persona. De esta forma, evitarás hacer el empuje sólo con la fuerza de tus brazos.

