

# movilización de pacientes

# 2

GUÍA INFORMATIVA



## DEFINICIONES

### Mecánica corporal.

Es el conjunto de posiciones que adopta nuestro cuerpo para realizar las distintas actividades de la vida cotidiana.

Si atendemos a las **posturas que adoptamos de manera natural** a la hora de movernos e intentamos reproducirlas en los pacientes a la hora de manipularlos, **la propia tendencia de su cuerpo a seguir las posturas preestablecidas nos ayudará en nuestro cometido.**

## PRINCIPALES RIESGOS ASOCIADOS

### SOBRESFUERZOS y FATIGA FÍSICA.

Debido a:

- **Características de los pacientes** (peso, autonomía, limitaciones debidas al tratamiento, movimientos inesperados, etc.)
- **Esfuerzo físico necesario** (importante la posición del cuerpo)
- **Características del medio de trabajo** (espacio libre suficiente para la ejecución del movimiento, condiciones del suelo, iluminación, temperatura, etc.)
- **Exigencias de la actividad** (frecuencia de los esfuerzos, periodo de recuperación, distancias a recorrer, etc.)
- **Factores individuales de riesgo** (aptitud física, tipo de ropa, calzado, formación, patologías anteriores, etc.)

### BIOLÓGICOS

Debido a:

- **Características de la patología del paciente.**
- Desconocimiento de las medidas de precaución y equipos de protección individual a utilizar.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Como primera medida, compruebe siempre los medios mecánicos y humanos de los que dispone. Si tiene la posibilidad de solicitar ayuda a otros compañeros para realizar estos movimientos, hágalo.

### 1. Pautas generales a seguir en cualquier manipulación de pacientes:

- **Antes de actuar**, conozca las posibilidades de movimiento del paciente y sus restricciones. **Explíquelo** la operación que va a realizar y **motive al enfermo para que colabore al máximo**. No todas las personas ingresadas son incapaces de moverse. Nunca se debe escoger un movimiento que limite los movimientos del enfermo, ni por razones de eficacia mal entendida.
- **Intente ser consciente del movimiento** y acciones de su cuerpo. Mantenga la **espalda recta**, las **piernas flexionadas** (son las piernas las que deberían hacer el mayor esfuerzo) y coloque **los pies** de manera que uno mire al paciente y el otro esté en la dirección que vaya a realizar el movimiento.
- **Disponga de todos los medios necesarios**, tanto humanos como materiales, **antes de empezar la maniobra**. **Despeje el espacio necesario** y disponga del mobiliario para la operación (Asegúrese p.ej. de que **la cama, y/o la silla** en su caso, **esté frenada** antes de realizar cualquier movilización).
- Tenga **cuidado con las sondas, goteros, apósitos**, que pueda tener colocados el paciente.
- **Siga las precauciones propias acorde con las dolencias del paciente: lávese las manos y colóquese guantes y los Equipos de Protección Individual que estén indicados** (mascarillas, batas, etc.)
- **Vista ropa cómoda y calzado** adecuado (antideslizante, cerrado y bien sujeto al pie).
- Cuide en lo posible la intimidad del paciente y **observe cuidadosamente sus reacciones** al cambiar de posición, para respetar su umbral de dolor y **prevenir reacciones bruscas** inesperadas.
- Compruebe si es necesario, colocar elementos de seguridad y/o apoyo (barandas, cojines, arco para pies).
- Cuando el paciente tenga cierta movilidad, instrúyale para que no trate de levantarse o salir de la silla por sí mismo, sino que llame para que se le ayude. Evitará caídas.

En el momento en el que no pueda valerse de estas técnicas y trate con enfermos totalmente dependientes que requieran el levantamiento de todo el peso del paciente, habrá que recurrir a la utilización de medios mecánicos o a la colaboración de más personal.

## 2 Ejemplos de algunos movimientos básicos

Empiece por seguir siempre las pautas generales que le acabamos de dar.

### 2.1 Pacientes semidependientes

#### A. Cómo sentarse sobre la cama

- Tumbado boca arriba, ayúdele a doblar las rodillas. Pase el brazo por debajo de su nuca y por las rodillas tal y como se muestra en el dibujo (fig. 1). Al girar las rodillas hacia usted el paciente girará sobre su costado. El propio movimiento del cuerpo del paciente le ayudará a realizar el movimiento.
- Desplace sus piernas al borde de la cama dejándolas deslizar hacia el suelo. Si puede, el paciente se enderezará. Si el paciente no puede valerse de los brazos, mantenga con su mano el hombro del lado afectado a la vez que sujeta el antebrazo del paciente entre su tronco y su brazo. (fig. 2)
- Controle las extremidades del paciente para que no realice movimientos bruscos (como por ejemplo, agarrarse del cuello).

#### B. Cómo levantarse del borde de la cama y sentarle en una silla.

- El paciente colocará sus manos en los hombros de la persona que le ayuda. En caso de paciente hemipléjico, juntará las manos con los dedos cruzados y se sujetará a la nuca de la persona que le ayuda.
- Impulsará las caderas hacia delante hasta tocar el suelo con los pies, lo más cerca posible de la cama. (fig. 3)
- Ayude al paciente a erguirse trayendo la pelvis hacia delante y si fuera necesario, fije la rodilla y pie afectado con la rodilla y pie propios. (fig. 4)
- Con un pequeño giro al paciente se le colocará de espaldas a la silla.
- Siéntele inclinando la parte superior del tronco hacia delante y flexionando las caderas y rodillas. ( fig. 5)
- Ayude al paciente a inclinar su tronco hacia delante flexionando las caderas y rodillas al tiempo que desliza sus manos desde las caderas hasta las axilas del paciente, trayéndole el tronco hacia delante. Cuando sea preciso, fije entre sus rodillas la rodilla afectada para evitar que se flexione demasiado deprisa.

#### C. Cómo levantarlo de una silla y sentarlo al borde de la cama.

- El paciente, si puede, se incorporará apoyándose sobre el posabrazos de la silla, o sujetándose en los hombros de la persona que le ayuda. Ayude al paciente a adelantar el tronco para que pueda erguirse. Cuando sea necesario, bloquee la rodilla afectada con la suya y con su mano traiga hacia delante la cadera afectada. (fig. 6 y 7)
- Con un pequeño giro coloque al paciente de espaldas a la cama. Ayúdele a sentarse en el borde de la misma y a subir las piernas encima de la cama.



## 2.2 Pacientes dependientes.

### A. Cómo levantarlo de la cama a la silla (entre dos personas).

- Incorpore la cabecera de la cama. Al unísono desplacen al paciente en un solo movimiento, desde la cama a la silla. Al sentarlo utilizar el contrapeso de nuestro cuerpo. (fig. 8,9)

### B. Incorporación en la silla.

Posición inicial



Opción 1



Opción 2

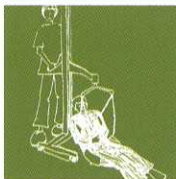
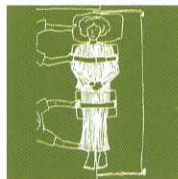


### C. Traspaso cama-camilla

- Agarre en forma de abrazo acercando el peso a nuestro cuerpo. (fig. 10)
- Espalda completamente vertical y pies en dirección al movimiento. (fig. 11)

## 3. Medios mecánicos

Utilice todo aquello que esté a su alcance, como levantar la cabecera de la cama con la manivela, para facilitar la incorporación del enfermo, etc.



Trapezios

Deslizadores

Grúas

## OTRAS MEDIDAS

- Intente realizar descansos periódicos en función de la actividad desarrollada. También puede alternar tareas de distinta intensidad muscular.
- Cuide su postura en la vida diaria. Practique estiramientos y ejercicio acorde a su condición física.

