



MOVILIZACIÓN DE PERSONAS DEPENDIENTES

1. Definición

La movilización manual de pacientes, son todas aquellas actividades o tareas que suponen la utilización de la fuerza del trabajador o trabajadora para mover, levantar, sostener, arrastrar o empujar parte del peso de un paciente o hacerlo de forma completa, en función del grado de movilidad que tenga el paciente.

La movilización de personas dependientes de forma incorrecta, aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

2. Principales riesgos

Los riesgos principales que nos encontramos en este tipo de actividad son:

- Fatiga postural.
- Sobreesfuerzos sobre el sistema músculo esquelético.

Fundamentalmente estos riesgos se pueden producir por varios motivos: adopción de posturas incorrectas durante el levantamiento, escasa o nula participación del paciente, peso excesivo, realización del levantamiento de forma incorrecta o movimientos incontrolados o impetuosos provocados por la reacción del paciente.



3. Medidas preventivas

- Formación adecuada de los trabajadores en las técnicas de movilización de pacientes
- Utilización de medios mecánicos o de ayuda para la movilización (grúas, sillas de ruedas, trapecio, deslizadores, barras de apoyo, correas de traslado...)
- Diseño ergonómico del mobiliario y las estancias para facilitar la movilización.
- Utilización de EPI en caso necesario, sobre todo, importante el calzado, no utilizar nunca calzado abierto, utilizar siempre calzado cerrado y que sujete bien el pie.
- Rotación de tareas, en la medida de lo posible, a otras con menor exigencia física.
- Favorecer los descansos del personal para evitar la sobrecarga muscular.
- Comentar con el paciente los movimientos que piensas hacer, para que colabore en la medida de lo posible.





4. Consejos básicos para la manipulación

Lo primero que tenemos que hacer es informarnos sobre el estado del enfermo. Es básico saber si el enfermo puede colaborar o no.

- En caso de que sea un paciente que no puede colaborar, tendremos que realizar el trabajo entre dos compañeros y, siempre que se disponga de ellos, hacer uso de medios mecánicos.
- Debemos indicar al enfermo qué es lo que queremos hacer para que en la medida de lo posible haga lo que le pidamos.

En segundo lugar estudiaremos el recorrido que tenemos que realizar con el enfermo, para tener claro los movimientos que vamos a hacer.

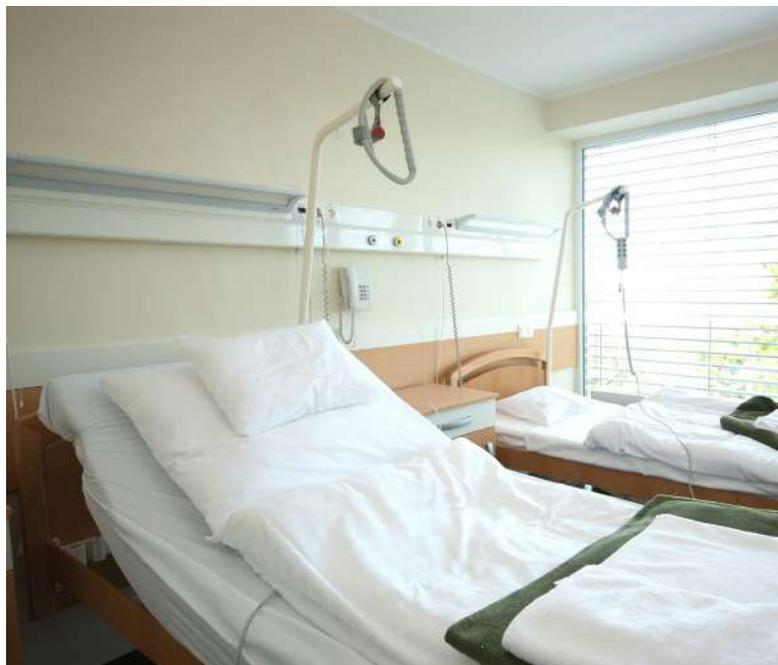
- Es fundamental mantener la espalda recta durante la realización de los movimientos.
- Colocar las piernas ligeramente flexionadas y separadas, poniendo un pie más adelantado que el otro para mantener el equilibrio.
- Utilizar siempre los músculos de las piernas para levantar el peso, nunca los de la espalda.
- Hacer fuerza con los músculos de las piernas y los abdominales cuando realices el levantamiento.
- Mantener siempre al paciente cerca del cuerpo.
- No realizar nunca giros del tronco cuando tengas al paciente cogido. Mueve los pies para girar.
- Utilizar tu cuerpo como contrapeso.
- Tratar de utilizar apoyos y en la medida de lo posible haz palanca.

5. Técnicas de movilización

Traslado de cama a silla

- De nuevo tenemos que tener en cuenta el grado de movilidad del paciente para saber si va a colaborar con nosotros en el traslado.

- Lo primero que debemos hacer es situar la silla junto a la cama y colocar al paciente de la manera más adecuada para que nos resulte más cómodo el movimiento.
- Sitúate frente a la cama con los pies ligeramente separados y uno adelantado con respecto al otro.
- Se deberá colocar una mano bajo las rodillas del paciente y otra bajo la espalda y ayudas al paciente a que se gire y se siente en el borde de la cama.
- Realizar siempre este movimiento con las piernas flexionadas.



Cambio de posición en la cama:

- Colocar estirado el brazo del paciente hacia el lado que lo vamos a girar, sujetar al paciente por la espalda y ayudarlo con el giro. De esta forma le cambiamos de posición y le ponemos de lado.



Traslado de silla a cama:

- Flexionando las piernas y con la espalda recta, se deberá coger al paciente por debajo de los brazos para ayudarlo a levantarse.
- Haciendo palanca con tu cuerpo y haciendo tope con tus pies girar al paciente para sentarlo encima de la cama.
- Una vez sentado, sujetándolo por la espalda, ayudarlo a recostarse.

Traslado de cama a camilla:

- Este traslado se debe hacer entre dos compañeros.
- Lo primero es situar la camilla pegada a la cama. Entonces, un compañero se sitúa a la cabeza del paciente y el otro a los pies. De manera que se levanta al paciente y se realiza el traslado.
- Este tipo de movimiento se suele realizar con sábanas transportadoras.

5. Recomendaciones generales para evitar molestias lumbares

En segundo lugar estudiaremos el recorrido que tenemos que realizar con el enfermo, para tener claro los movimientos que vamos a hacer.

- Es recomendable la realización de ejercicios de relajación durante las pausas, para aliviar las tensiones musculares. Lo ideal es realizarlos todos los días.
- Consulta a tu médico o a tu servicio de prevención para saber qué ejercicio es adecuado en cada caso.
- Una vez que sepamos qué ejercicio se adecúa a cada trabajador o trabajadora, procurar realizarlo a diario para ganar tono muscular y fuerza.
- Siempre que haya que levantar pesos, evitar levantarlos por encima de los hombros.
- A la hora de levantar objetos o personas, hacerlo flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta y sosteniendo el objeto cerca del cuerpo.

- Siempre que te sientes, hacerlos con la espalda bien apoyada en el respaldo.
- Procurar cambiar de postura, si mantenemos una misma postura de forma prolongada puede provocarnos fatiga muscular.

