


# LA MOVILIZACIÓN CON SEGURIDAD DE LAS PERSONAS EN SITUACIONES DE DEPENDENCIA

- En el ámbito domiciliario las condiciones en las que se desarrollan los cuidados no son en muchas ocasiones las más adecuadas, suponiendo una **sobrecarga física y psíquica** que tendrá consecuencias para la salud
- Es fundamental que el cuidador conozca las **técnicas de movilización** que permitirán **minimizar los riesgos derivados de las tareas de atención de las personas en situación de dependencia**

# OBJETIVOS DE LAS TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

- **Prevenir los trastornos musculoesqueléticos**, principalmente el dolor de espalda por esfuerzo o postural
- **Facilitar** la actividad del cuidador a partir de la adopción de posturas y gestos seguros
- **Ofrecer seguridad y confort** a la persona en situación de dependencia

A 3D grid of spheres on a blue background. The spheres are arranged in a regular pattern, creating a perspective effect that recedes into the distance. The background is a solid, medium-blue color.

# **TRANSFERENCIAS MÁS FRECUENTES**

# VUELTA LATERAL EN LA CAMA

- Nos colocamos al lado de la cama con las piernas flexionadas y la espalda recta
- Paciente en decúbito supino. El brazo que va a quedar inferior deberá estar colocado en abducción mínima de  $90^\circ$  de hombro y  $90^\circ$  de flexión de codo
- Colocamos las almohadas entre ambas rodillas (que si es posible estarán flexionadas) y al lado de la persona
- Colocamos las manos planas en la cadera y hombros cercanos
- Nos preparamos para iniciar el desplazamiento con las piernas flexionadas, que se extenderán a la vez q aprovechamos el peso del cuerpo para producir el movimiento
- Una vez de lado, nos aseguramos de que la persona esté estable sobre la cama, recolocando la pelvis y después el hombro para ofrecer más comodidad

**VÍDEO 10**

# MOVILIZACIÓN HACIA ARRIBA

**VÍDEO 16**

# MOVILIZACIÓN HACIA EL BORDE DE LA CAMA

**VÍDEO 17**

# PASO DE TUMBADO A SENTADO EN LA CAMA

- Nos colocamos al lado de la cama con las piernas flexionadas y la espalda recta
- Colocamos una mano bajo el omóplato y la otra al lado de la rodilla (la persona debe tener la pierna próxima superpuesta a la otra siempre que sea posible)
- Nos preparamos para iniciar el desplazamiento y cambiar de orientación
- Giramos sobre las puntas de los pies
- Al mismo tiempo realizamos un empuje con la mano bajo el omóplato y tiramos con la mano de la rodilla
- Para estabilizar a la persona, bajamos la posición adoptada y empujamos hacia el suelo contra las rodillas

# PASO DE SENTADO EN LA CAMA A SENTADO EN LA SILLA DE RUEDAS

- La persona debe de estar sentada en el borde de la cama
- Nos colocamos delante de la persona con las piernas dobladas y la espalda plana
- Debemos proteger la pierna de la persona más cercana a la silla de ruedas con un pie adelantado y el otro más atrasado
- Abrazamos a la persona debajo de los brazos con una mano a la altura del hombro y la otra a la altura de la parte baja de la espalda
- Despegamos a la persona de la cama desplazando nuestro peso del cuerpo hacia atrás
- Una vez que las nalgas de la persona se han levantado ligeramente, giramos sobre la punta de los pies para orientarla hacia el asiento de destino
- Al acabar el giro, nos aseguramos de que la persona quede bien sentada con las nalgas atrás y apoyada en el respaldo para acomodarla correctamente

**VÍDEO 11**

# CONSIDERACIONES

- Para la realización de este desplazamiento es conveniente que la altura de la cama esté al **mismo nivel** que la altura de la silla de ruedas
- Se debe de **quitar el brazo de la silla** de ruedas para facilitar el paso
- La utilización del **disco giratorio** facilita el desplazamiento

# PASO DE SENTADO EN LA SILLA DE RUEDAS A SENTADO EN UN SILLÓN / INODORO

- Nos colocamos delante de la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta
- Protegemos la pierna de la persona más cercana al sillón con un pie adelantado y el otro más atrasado
- Abrazaos a la persona bajo los brazos, con una mano a la altura del hombro y la otra a la altura de la parte baja de la espalda
- Debemos desplazar el peso de su cuerpo hacia atrás para despegar a la persona de la silla
- Una vez las nalgas de la persona se han levantado ligeramente, giramos sobre la punta de los pies para orientarla hacia el asiento de destino
- Al acabar el giro, nos aseguramos de que la persona quede bien sentada con las nalgas atrás y apoyada en el respaldo para acomodarla correctamente

Mismas consideraciones que para la transferencia anterior

**VÍDEO 12**

# PASO DE SENTADO EN UN SILLÓN A POSICIÓN DE PIE

- Nos colocamos frente a la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta
- Le ofrecemos los antebrazos como puntos de apoyo
- Mantendremos siempre los puntos de apoyo por debajo del nivel de la cintura de la persona
- Indicamos a la persona que se incline hacia delante y que se apoye para levantarse
- Utilizamos el punto de agarre de los antebrazos para guiar y acompañar a la persona al realizar la acción de levantarse

**VÍDEO 13**

# VÍDEO RESUMEN

- **MOVILIZACIONES**
- **CAMBIOS POSTURALES**
- **PRECAUCIONES**
- **MOVILIZACIONES PASIVAS**
- **TRANSFERENCIAS**
- **ERRORES MÁS FRECUENTES**