



Manual de MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS

MUTUA BALEAR

Área de seguridad e higiene en el trabajo



Manual de MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS

Índice

1. Introducción	4
2. Higiene postural en la movilización de enfermos	6
3. Técnicas de movilización	8
4. Ejercicios de relajación y estiramiento.....	32

*Este folleto ha sido posible gracias a la colaboración especial de:
Marta Villarroel, Javier Cañellas, Gerard Cifre y Julia Munar.*

El contenido está basado en el manual para "La prevención del dolor de espalda en el cuidado de enfermos", del Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

1. Introducción

pauta para realizarlos de la manera más adecuada para la salud de la plantilla sanitaria/cuidadora. Si bien es cierto que el trabajo con personas hace que cada situación sea diferente, en función del grado de movilidad del enfermo/a, del entorno, de las características antropométricas del propio personal sanitario/cuidador y de las ayudas mecánicas de las que disponga.

Los estudios y encuestas realizadas periódicamente demuestran que el dolor de espalda y las patologías lumbares afectan a un gran número de trabajadores/as y afectan tanto a su vida laboral como personal y disminuyen su calidad de vida. La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales estableció una serie de principios preventivos, como por ejemplo adaptar el trabajo a la persona o tener en cuenta la evolución de la técnica. Posteriormente, mediante la publicación del R.D. 487/1997 sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas, se establecieron los factores de riesgo en la manipulación manual de cargas. Existen numerosos colectivos que efectúan manipulación manual de cargas pero es especialmente significativo el colectivo sanitario y de cuidadores, concretamente en las tareas de movilización de enfermos.

Durante todos estos años las empresas han trabajado para mejorar las condiciones de trabajo, se han introducido ayudas mecánicas y se ha formado a los trabajadores/as. Mutua Balear también ha realizado una amplia labor de divulgación mediante la publicación de libros, folletos y charlas. Esta pequeña guía, dirigida a la plantilla sanitaria y sociosanitaria, pretende ser una ayuda más para todos aquellos profesionales que dedican su labor al cuidado de los demás. Hemos recopilado algunos movimientos con la intención de que sirvan de

2. Higiene postural en la movilización de enfermos

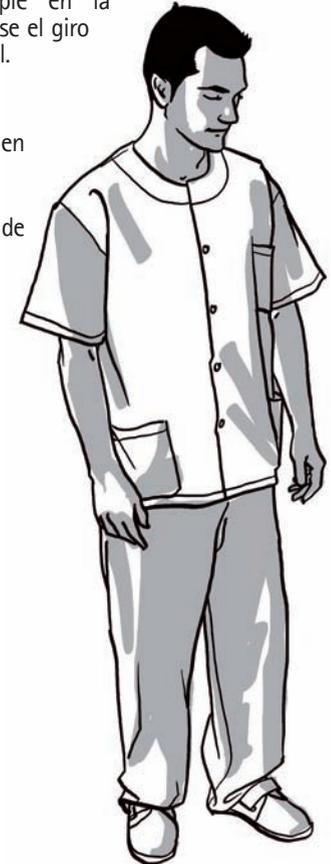
Reglas básicas para los trabajadores/as del sector sanitario y/o sociosanitario que realizan tareas de movilización de enfermos:

1. Planificar el movimiento
2. Motivar al enfermo para que colabore con el movimiento dentro de sus posibilidades
3. Proporcionar una base amplia de apoyo, y mantener separados los pies, uno ligeramente delante del otro.
4. Sostener los objetos cerca del cuerpo, la fuerza requerida para mantener el equilibrio del cuerpo aumenta conforme la línea de gravedad se aleja del punto de apoyo.
5. Proteger la espalda:
 - No doblarla incorrectamente, la espalda debe estar recta.
 - Hacer uso de los músculos de las piernas para moverse y levantarse, de este modo el levantamiento estará a cargo de los músculos más grandes y fuertes que no se fatigan tan rápido como los pequeños.
6. Contraer los músculos abdominales y glúteos para estabilizar la pelvis antes de movilizar al enfermo, esto protege los ligamentos y

articulaciones contra la tensión y las lesiones.

7. Utilizar el contrapeso del cuerpo
8. Utilizar, siempre que la tarea lo permita, un medio mecánico cuando se tenga alguna sospecha de que la carga resulta demasiado pesada. Si no se dispone de ayuda mecánica pedir ayuda a un compañero.
9. Colocar correctamente el pie en la dirección hacia donde debe hacerse el giro para proteger la columna vertebral.
10. Trabajar a la altura adecuada:

- Demasiado alto: Tensión en zona lumbar y hombros.
- Demasiado bajo: Flexión de espalda innecesaria.



3. Técnicas de movilización

EJEMPLO DE LA SECUENCIA DE UN MOVIMIENTO De la cama a la silla: enfermo semindependiente

- PASO 1: Tener en cuenta el grado de autonomía del paciente y planificar el movimiento
- PASO 2: Explicarle al enfermo/a que vamos a realizar un cambio postural y pedirle que colabore en su movilización
- PASO 3: iniciar el movimiento

A. Situar la silla junto a la cama.

B. Ayudar al enfermo/a a ponerse decúbito supino.

C. El sanitario se colocará delante del paciente con los pies separados y con uno de ellos adelantado.

D. El sanitario coloca una mano debajo de las rodillas y otra en la espalda.



E. Ayudar al paciente a que gire y se sitúe en el borde de la cama. Ponerle las zapatillas.

F. El sanitario flexiona las piernas, bloquea la pierna del paciente con su rodilla y pie y rodea el torax del paciente.

G. El paciente se apoya en el borde de la cama.

H. El sanitario inicia el giro pivotando sobre el pie que tiene trabado.

I. Sentar en enfermo en la silla.



CAMBIOS POSTURALES EN LA CAMA

1) DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO LATERAL: Enfermo dependiente

a) Pedirle al paciente que estire el brazo hacia el lado que va a girar el cuerpo y que flexione el otro brazo sobre el pecho.

b) Pedirle que flexione la rodilla del miembro que va a quedar por encima. Si no puede, el sanitario flexionará la rodilla del paciente.

c) Colocar uno de sus brazos por debajo del hombro y el otro por debajo de la cadera.

d) Girar al paciente hacia el lado en que se encuentra el sanitario, y dejarlo colocado en decúbito lateral.

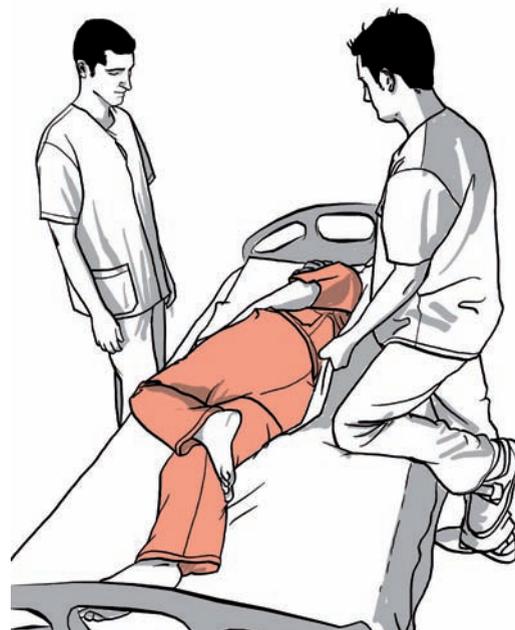


Otra opción para cuando el paciente no pueda flexionar las piernas.



2) DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO LATERAL CON AYUDA DE SABANAS DESLIZANTES: Enfermo dependiente

Para iniciar el cambio postural se debe colocar una sábana deslizante que facilite el desplazamiento del enfermo.



3) COLOCACIÓN DE UNA CUÑA: Enfermo dependiente

Cambio de posición de decúbito supino a decúbito lateral (pag. 10).



5) INCORPORACIÓN EN LA CAMA: Enfermo dependiente

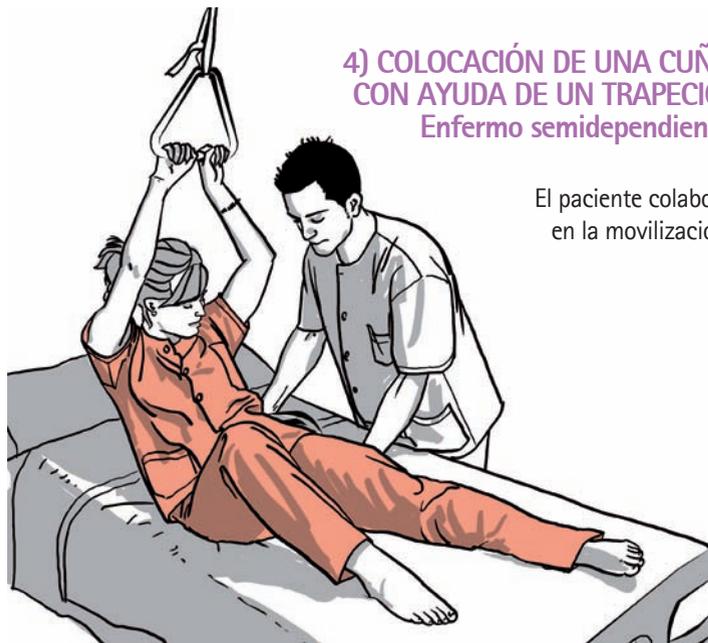
a) El sanitario agarra de manera firme el codo del paciente y desliza la otra mano a la altura de las escápulas.



b) Mantener la espalda recta.

4) COLOCACIÓN DE UNA CUÑA CON AYUDA DE UN TRAPECIO: Enfermo semidependiente

El paciente colabora en la movilización.



c) Utilizar la fuerza de la pierna flexionada y contraer abdominales y glúteos.



6) INCORPORACIÓN EN LA CAMA HIDRÁULICA: Enfermo dependiente

a) Con mando o manivela: subir la cabecera de la cama.



b) Incorporar al paciente.



c) Con pedales automáticos:
mantener la espalda recta



7) DESPLAZAMIENTO LONGITUDINAL:
Enfermo dependiente

a) Coger al paciente por la zona de las axilas



c) Desplazamiento hacia la cabecera de la cama, con el enfermo incorporado.



d) Ejercer fuerza con la pierna flexionada. Los hombros de los cuidadores han de estar lo más cerca posible.

b) El sanitario/a se apoyará en la cabecera de la cama. Hará fuerza con la pierna flexionada. Abdominales y glúteos contraídos. Los hombros de los cuidadores lo más cerca posible.

Si el plano es más elevado mantener los dos pies en el suelo.

8) DESPLAZAMIENTO LONGITUDINAL EN CAMA HIDRÁULICA: Enfermo dependiente

Bajar la cabecera y subir los pies para ayudar al desplazamiento hacia la cabecera de la cama.



9) SENTAR EN EL BORDE DE LA CAMA: Enfermo semidependiente

a) Una mano del sanitario a la altura de las escápulas. La otra mano en la corva.



b) El sanitario/a mantendrá las piernas en semiflexión y el pie izquierdo en la dirección del movimiento.



10) MOVIMIENTO DE UNA CAMA A UNA SIILLA: Enfermo dependiente

a) Apoyar la mano en la cama y los hombros bajo la axila del paciente.



b) Mantener la espalda recta.



c) Piernas flexionadas y apoyo firme de las manos en la silla.

11) DE LA SIILLA A LA CAMA Y VICEVERSA: Enfermo semidependiente

a) Piernas flexionadas y rodilla de cuidador entre las rodillas del paciente.
Espalda recta.



b) Acercar al máximo el peso de nuestro cuerpo y hacer contrapeso con él.



Detalle del bloqueo pierna del paciente.

12) SUBIR A UNA CAMA ALTA O CAMILLA CON LA AYUDA DE UN TABURETE:

Enfermo semidependiente



Los taburetes facilitan la subida cuando las camas son altas.

13) DE LA CAMA A LA SILLA CON AYUDA DE UN DESLIZADOR:

Enfermo dependiente o semidependiente

a) Pegar la silla a la cama y colocar el deslizador.



b₁) Con cama horizontal: mantener la espalda recta y las rodillas flexionadas. El sanitario/cuidador que está de pie tiene la rodilla apoyada en la cama.

b₂) Cabezal Incorporado: el sanitario/a flexionará las piernas y hará la fuerza con ellas. Abdominales contraídas.



14) INCORPORACIÓN DEL PACIENTE SENTADO EN UNA SILLA: Enfermo dependiente o semidependiente

a) Posición inicial del enfermo.



b) Acercar al máximo el peso a nuestro cuerpo.
Piernas flexionadas y abdominales contraídas.
Buena fijación de la pierna eje de giro.
Contrapeso del cuerpo.



c) Piernas flexionadas. El paciente debe ayudar apoyando firmemente las manos en los reposabrazos de la silla.

15) MOVIMIENTO DE UNA CAMA A UNA CAMILLA Y VICEVERSA: Enfermo dependiente

a) Se cruzarán las piernas del paciente/a. Los sanitarios/as mantendrán las piernas flexionadas y utilizarán el contrapeso del cuerpo.



b) Agarre en forma de abrazo.
Piernas flexionadas.
Peso lo más cerca del cuerpo posible.



c) Peso repartido y espalda recta.

16) MOVIMIENTO DE UNA CAMA A UNA CAMILLA Y VICEVERSA CON LA AYUDA DE UN DESLIZADOR: Enfermo dependiente



Con camilla:
camilla junto
a la cama.



Con deslizadores:
piernas semiflexionadas y
abdominales contraídas.

17) LEVANTAR DEL SUELO: Enfermo dependiente



a) Pedir ayuda.

b) Colocar una toalla bajo
la zona de las axilas del
paciente y utilizar el
contrapeso del cuerpo.



c) Piernas del enfermo entre
las piernas de los cuidadores.

18) LEVANTAR DEL SUELO CON LA AYUDA DE UNA GRUA: Enfermo dependiente



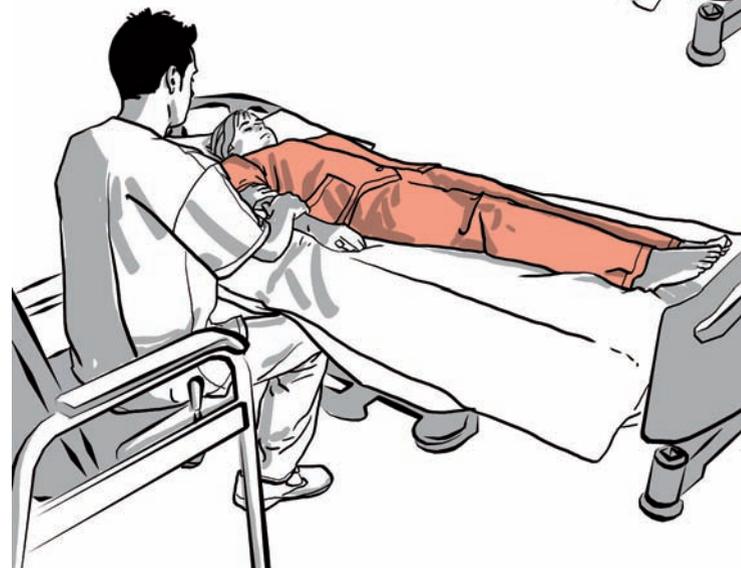
La utilización de este elemento mecánico economiza el esfuerzo realizado por el sanitario.

19) OTRAS TAREAS DE CUIDADO DE ENFERMOS

1. Cuando las tareas nos lo permitan se alternará la postura de pie con la postura de sentado.



2. Tomar la presión:
Ejemplo de tarea que puede efectuarse sentado.



4. Ejercicios de relajación y estiramiento

Lo ideal sería que tanto al inicio de la jornada laboral como al final pudiéramos hacer algunos ejercicios que nos permitieran preparar nuestro cuerpo para la tarea o recuperarnos de ésta.

Estos ejercicios están pensados y diseñados para estirar la musculatura dorsal y lumbar.



Empezar tumbados sobre una esterilla o alfombra. La zona de las pantorrillas pueden estar apoyadas sobre un taburete o cojín. Inhalando subir lentamente los hombros hacia las orejas, sin que se despeguen del suelo, al exhalar bajar los hombros. Repetir la serie 5 veces.



Tumbados sobre una esterilla o alfombra. Al inhalar flexionar las piernas y cogerlas por las corvas, al exhalar acercar de forma suave y lenta la rodillas hacia el pecho.

Repetir la serie 5 veces

Incorporarse de lado y pasar al siguiente ejercicio.

De cuclillas acercar lentamente la cabeza hacia las rodillas, pero sin forzar. Notar el peso de nuestro cuerpo en la zona delantera de nuestros pies. Inspirar de manera lenta y profunda por la nariz y exhalar también por la nariz.

Realizar 5 respiraciones completas .



Para incorporarse estirar lentamente las piernas e ir subiendo lentamente la espalda.

**OFICINAS CENTRALES Y
CENTRO ASISTENCIAL**

Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 - Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR

Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA

Rambla dels Ducs
de Palma de Mallorca, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA

Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

MANACOR

Bateria, s/n (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

FELANITX

Plaza Arrabal, 6
07200 Felanitx
Tel. 971 58 01 62

MAÓ

San Sebastián, 60
07706 Maó
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA

Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**

Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

TENERIFE

Elias Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

**ARRECIFE DE
LANZAROTE**

El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

PUERTO DE LA CRUZ

Centro Administrativo
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz
Tel. 922 38 99 85

MADRID

Centro Administrativo
Asura 41C, local 1
28043 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA

Centro Administrativo
Vilamari 86 BJ
8015 Barcelona
935677079 | 628474977

MÁLAGA

Centro Administrativo
C/ Martínez Campos, 16 -1 º A
29001 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ

Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

MUTUA BALEAR

www.mutuabaleares.es

www.elautonomo.es