

TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS



EL CUIDADO EN EL ENTORNO FAMILAR DE PERSONAS
EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA. GUÍA PRÁCTICA

Índice

3> TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

3.1> PRINCIPIOS BÁSICOS PARA MOVILIZAR. EJERCICIOS DE AMPLITUD DE MOVIMIENTOS.....	2
3.2> AYUDA EN LA MARCHA.....	5
3.3> CAMBIOS POSTURALES.....	9
3.4> TÉCNICAS PARA REALIZAR DISTINTAS TRANSFERENCIAS CORPORALES.....	12
3.5> AYUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR LA MOVILIZACIÓN.....	19

Es importante que sepamos ayudar a nuestro familiar en situación de dependencia a moverse cuando no pueda hacerlo de manera independiente. Si respetamos las indicaciones que expondremos a continuación, estaremos cuidando nuestro cuerpo y el de la persona que movilizamos.

“A veces utilizamos la fuerza pensando que es lo más rápido y nos estamos haciendo daño”

Cuando hablamos de **MOVILIZACIONES** nos referimos a los movimientos que se realizan sobre una misma superficie implicando cambios de posición o de situación, por ejemplo, girarse en la cama. En cambio, hablamos de **TRANSFERENCIAS** cuando los movimientos se realizan de una superficie a otra, por ejemplo, de la cama a la silla.

3.1> PRINCIPIOS BÁSICOS PARA MOVILIZAR. EJERCICIOS DE AMPLITUD DE MOVIMIENTOS

Las movilizaciones de la persona en situación de dependencia son muy importantes puesto que consiguen aumentar sus capacidades físicas y mejorar su circulación sanguínea. Con dichas movilizaciones también evitaremos atrofiar musculares, rigidez articular y la aparición de úlceras por presión.

Cualquier tipo de movilización será ejecutada bajo las siguientes premisas:

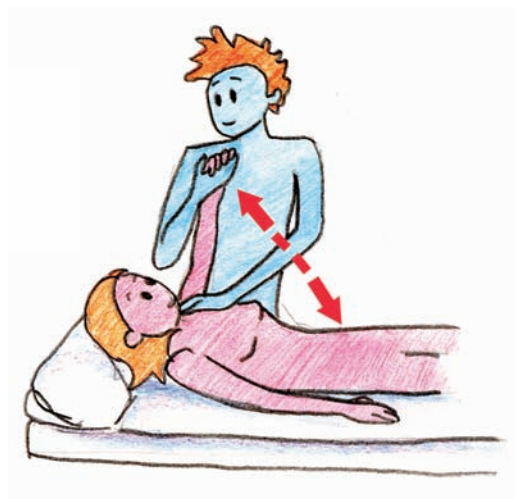
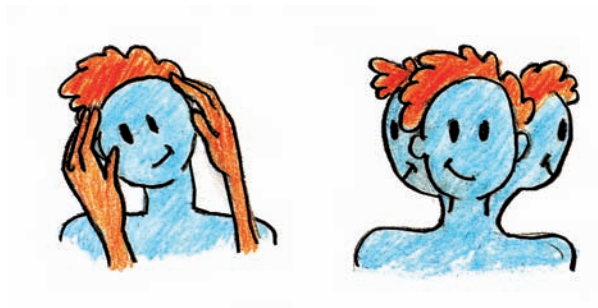
- Explicar a la persona en situación de dependencia lo que vamos a hacer en todo momento.
- Describirle el movimiento y animar a la persona para que lo realice por sí misma.

- Mover lentamente, para que la persona se adapte al movimiento, intentando llegar al máximo posible durante unos segundos (no hacer rebotes).
- Cuando aparezca dolor, pararemos las movilizaciones.
- Se realizarán de forma repetida, suave, comprensible e indolora.
- Siempre que sea posible, comenzar moviendo cabeza y cuello continuando por las articulaciones del hombro, codo, muñeca, dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie, de un lado primero y después del otro.
- El/la cuidador/a debe sostener la extremidad a la altura de las articulaciones con las palmas de las manos.
- Realizar diariamente estas movilizaciones hasta que la persona en situación de dependencia pueda realizarlas por si sola o el/la profesional médico indique el ejercicio activo.

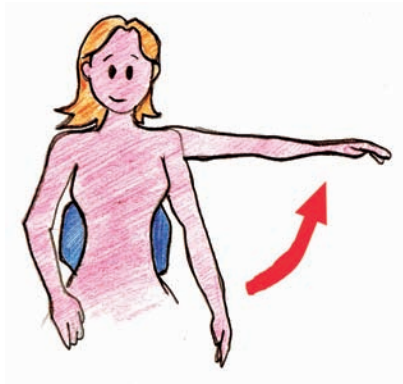
Aquí se propone una pequeña tabla de movilizaciones destinadas para personas en situación de dependencia. En algunos casos, los ejercicios que aquí se exponen pueden estar **CONTRAINDICADOS** para patologías concretas, por lo que antes de realizar cualquier ejercicio es necesario consultar a un/a profesional de la salud.

- Girar la cabeza derecha e izquierda.
- Hacer tocar la oreja con el hombro.

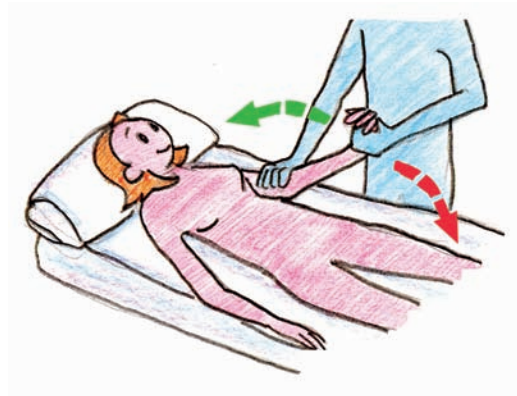
- Mover el brazo hacia arriba.



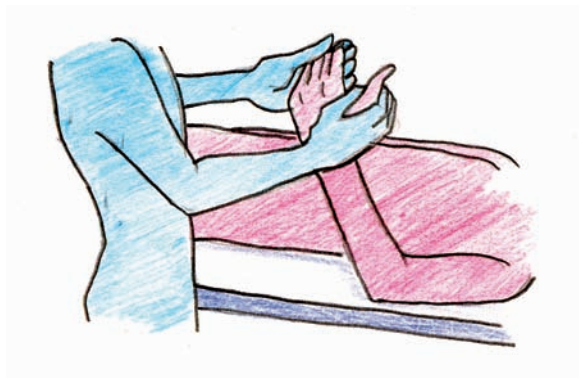
- Mover el brazo hacia el lateral.



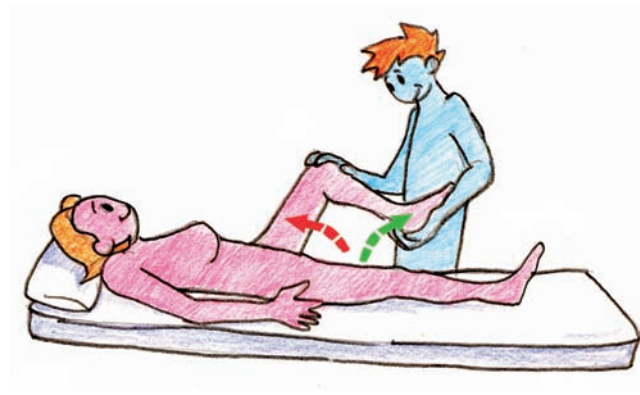
- Mover el codo.



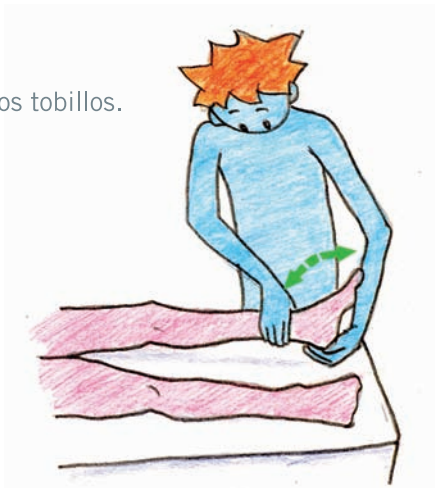
- Mover la muñeca y los dedos.



- Mover la rodilla y la cadera.



- Mover los tobillos.



3.2> AYUDA EN LA MARCHA

Caminar de manera independiente es una actividad muy importante porque posibilita que se realicen otras tareas diarias de forma autónoma, por lo que siempre que sea posible, la persona en situación de dependencia realizará la marcha sin ayuda. Si es necesario para aumentar la seguridad y el equilibrio se usará la ayuda técnica más adecuada. Si no es posible ayudaremos a caminar teniendo en cuenta los siguientes consejos:

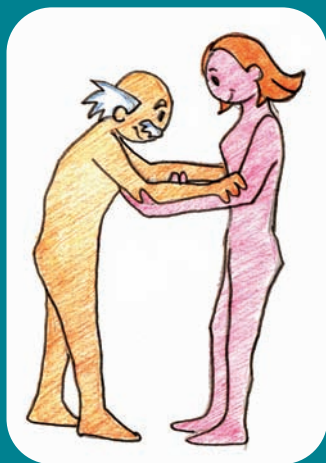
- Comunícale siempre a la persona lo que pretendemos hacer.
- Dale el tiempo necesario para realizar los movimientos.
- Ayúdale sólo en lo que realmente necesita, si puede usar alguna ayuda técnica anímale a que la utilice.
- Evita movimientos que puedan aumentar el riesgo de caída.

Es muy importante alcanzar una postura estable, asegurando un buen equilibrio antes de iniciar la marcha. Aquí exponemos algunas técnicas para ayudar en la marcha.

SITUACIONES A TENER EN CUENTA EN LA MARCHA

TIPO

Marcha en personas que dan pasos cortos, tienen postura encorvada y arrastran los pies.



RECOMENDACIONES

Debemos darle dos apoyos: nos ponemos delante de la persona y colocamos nuestros antebrazos por debajo de los suyos. Al andar vamos moviendo alternativamente el brazo contrario de la pierna que se mueva.

TIPO

Marcha en personas con parálisis cerebral.



RECOMENDACIONES

La persona con este tipo de marcha camina con las piernas muy rígidas y con menos apoyo en el suelo.

Para andar con una persona que presenta esta marcha, nos colocamos detrás de la misma y la sujetamos por debajo de las axilas, controlando así su equilibrio y el movimiento oscilante en la marcha. Debemos ir moviendo alternativamente el hombro contrario al pie que se adelanta.



TIPO

Marcha en personas con hemiplejía.



RECOMENDACIONES

Para caminar con una persona con hemiplejía debemos darle apoyo en el lado sano. Introducimos nuestro antebrazo por debajo del antebrazo sano; así su antebrazo quedará apoyado en el nuestro.



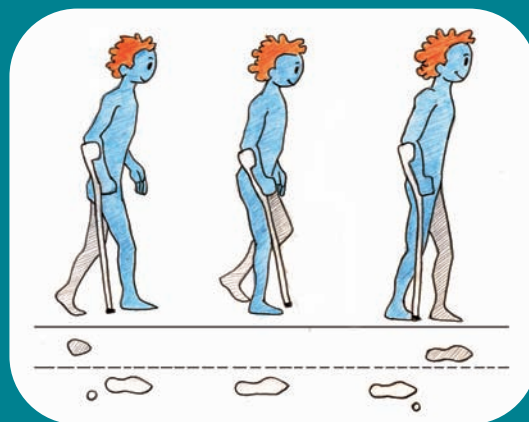
MARCHA CON DISTINTOS DISPOSITIVOS

BASTONES Y MULETAS

Existen numerosos tipos de bastones: con asiento, de uno, tres o cuatro apoyos. También existen diferentes tipos de muletas: de codo, de antebrazo o axilares. Caminar con ellos se debe realizar de la siguiente forma:

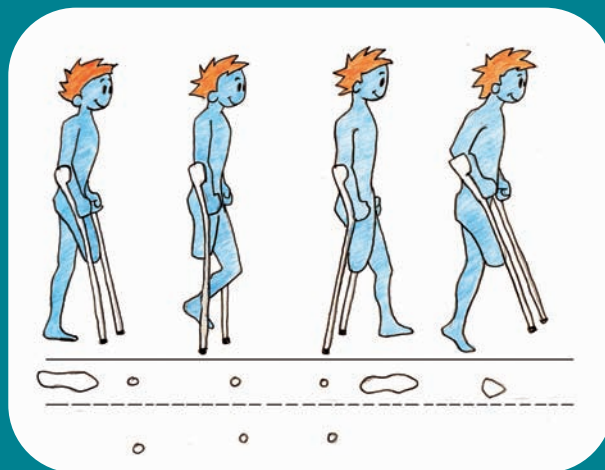
1.- UN BASTÓN O MULETA

Se coloca siempre en el lado sano.
Se adelanta primero la pierna sana y después el bastón o muleta a la vez que la pierna del lado afectado.
En los demás casos se moverá el bastón o muleta del lado contrario a la pierna que avanza.



2.- DOS BASTONES O MULETAS

En el caso de amputaciones de alguna pierna, se adelantan los dos bastones o muletas y después la pierna sana.

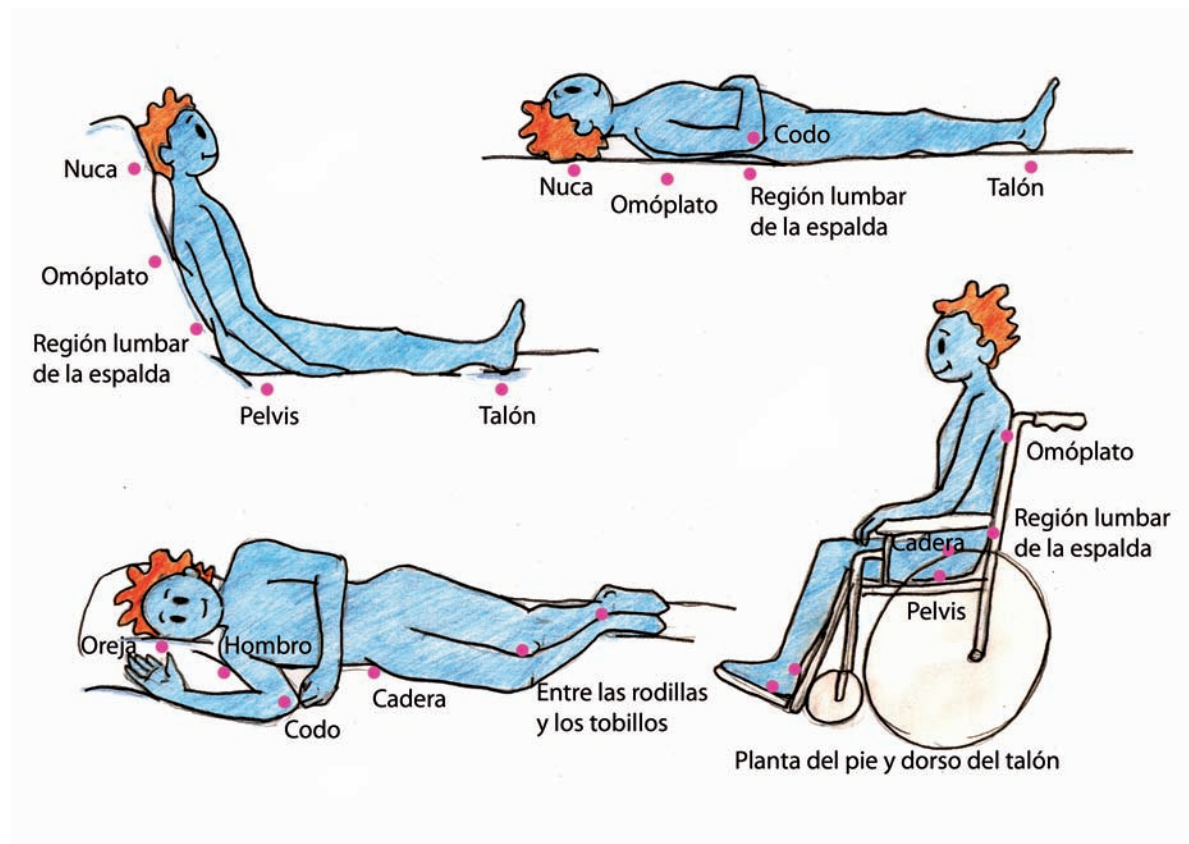


ANDADORES

El uso correcto del andador es el siguiente: primero se avanza el andador y después las piernas de manera alternativa. Hay que tener cuidado con no avanzar demasiado el andador ya que aumenta el riesgo de caída.

3.3> CAMBIOS POSTURALES

El inmovilismo de las personas en situación de dependencia puede llegar a provocar úlceras por presión, sobre todo donde existan prominencias óseas.



LA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN ES POSIBLE, REALIZANDO CAMBIOS POSTURALES, LOS CUALES DEBERÁN TENER LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

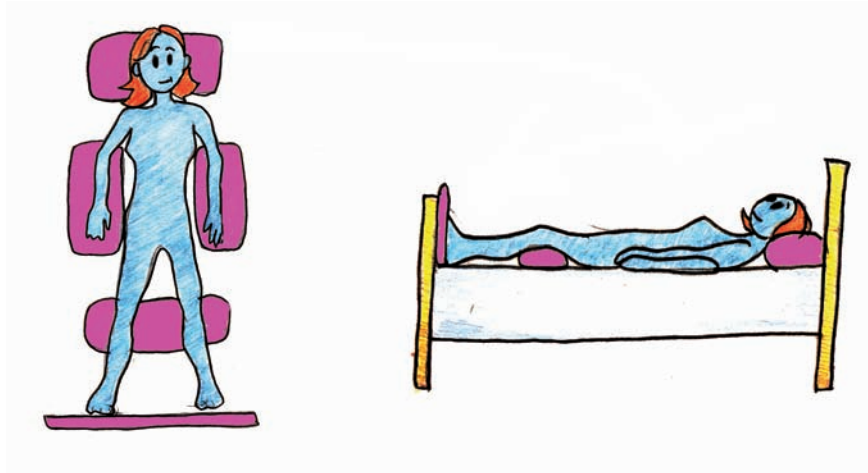
- Se realizarán cada 2-4 horas.
- Seguirán un orden rotatorio. Se propone un circuito:



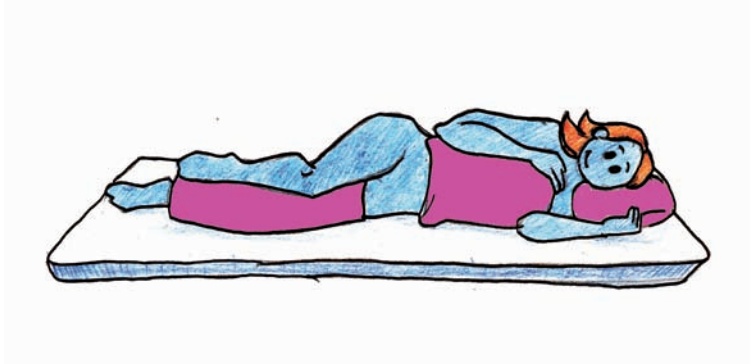
- **En períodos en los que la persona permanezca encamada, movilizar cada hora.** Si la persona puede hacerlo de forma autónoma, instruirla para que lo haga cada 15 minutos.
- **No arrastrar** a la persona en situación de dependencia.
- **Mantener la alineación corporal, distribución de peso, equilibrio y estabilidad.**
- Si fuese necesario **elevant la cabecera de la cama, no sobrepasar los 30°** y durante el menor tiempo posible.
- **No usar flotadores ni rosquillas en sacro** (región en que está situado el hueso sacro, entre el lomo y el cóccix), **ni occipital** (región en que está situado el hueso occipital, parte trasera del cráneo).
- **Mantener la cama limpia, seca y sin arrugas.**
- **Usar dispositivos que amortigüen las zonas de presión:** colchones, cojines, almohadas, protecciones locales, con especial atención en talones y rodillas.

COLOCACIÓN DE ALMOHADAS PARA EVITAR ÚLCERAS POR PRESIÓN:

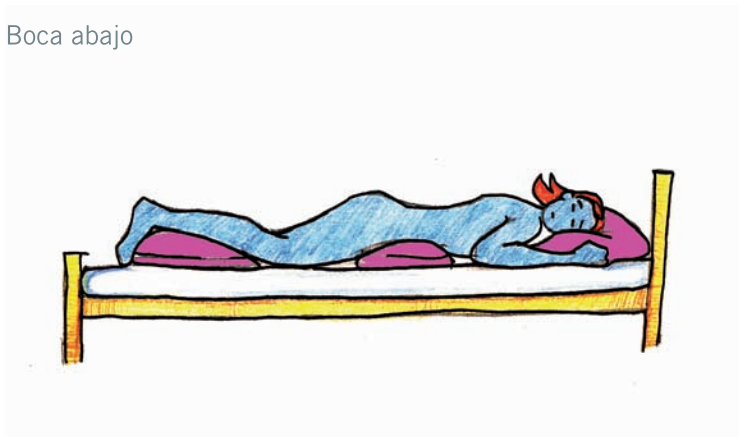
Boca arriba



De lado (poner además una almohada por detrás desde el hombro hasta el comienzo de las nalgas):




Boca abajo



3.4> TÉCNICAS PARA REALIZAR DISTINTAS TRANSFERENCIAS CORPORALES.

La realización correcta de las técnicas de transferencias corporales es muy importante para permitir la movilidad en personas en situación de dependencia, evitando lesiones y alteraciones por parte de los/as cuidadores/as.

Es importante conocer algunas técnicas que nos faciliten los movimientos de una superficie a otra, sin necesidad de usar la fuerza ni movimientos rápidos y bruscos. Las personas en situación de dependencia también deben conocer este tipo de técnicas, ya que les facilita los movimientos pudiendo realizarlos de manera independiente.



Debe existir una buena comunicación entre los/las cuidadores/as y la persona en situación de dependencia para lograr una buena coordinación en la transferencia.

A continuación, exponemos las técnicas de transferencia más importantes.

SENTARSE EN LA CAMA

Si la persona presenta niveles adecuados de autonomía:

La mejor manera para sentarse en la cama es colocándose primero de lado. Una vez en esta postura, la persona debe sacar las piernas y ayudándose de su peso, empujarse con los brazos hacia arriba.



Si la persona requiere mayor apoyo para su autonomía:

Si está boca arriba, primero la colocaremos de lado con las piernas flexionadas. Rodearemos sus piernas por detrás de las rodillas con un brazo y con el otro la sujetaremos del tronco (nunca del cuello) de manera que su cabeza quede apoyada en nuestro antebrazo.



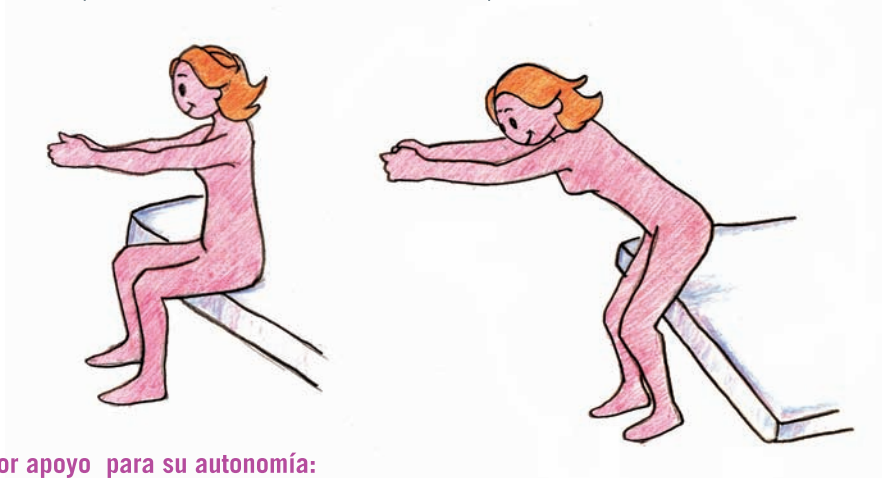
En esa posición, sacaremos las piernas fuera de la cama, y con un movimiento coordinado le sentaremos subiéndole el tronco al tiempo que bajamos las piernas.

Para acostarse, se realizará la maniobra anterior en sentido contrario.

LEVANTARSE DE LA SILLA/CAMA

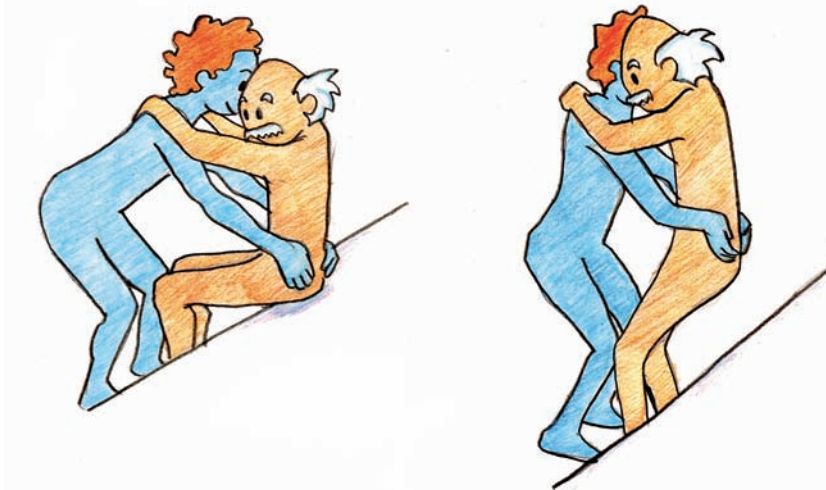
Si la persona presenta niveles adecuados de autonomía:

En primer lugar, hay que asegurarse de que las nalgas estén al borde de la cama/silla. Después debemos colocar los pies bien apoyados en el suelo, y situados un poco más atrás que las rodillas. Ahora, debemos inclinar un poco el tronco hacia delante para poder llevar el peso a las piernas. Se puede ayudar extendiendo los brazos hacia delante o empujándose con ellos. Una altura un poco más elevada de la silla o de la cama, facilitará a la persona levantarse de manera independiente.



Si la persona requiere mayor apoyo para su autonomía:

Nos colocamos de frente a la persona. Le pedimos que rodee con sus brazos nuestra espalda. Nuestras manos estarán situadas a la altura de las nalgas y con nuestras rodillas bloquearemos las suyas para que no se deslicen hacia delante a la hora de ponerse de pie. Con nuestras manos guiaremos el movimiento en todo momento; primero inclinaremos hacia delante (hacia nosotros) su tronco y luego lo levantaremos hacia arriba.



SENTARSE EN UNA SILLA

Si la persona presenta niveles adecuados de autonomía:

La persona se debe situar completamente de espaldas a la silla, de manera que la parte trasera de las rodillas toquen la silla. Apoyando las manos en los reposabrazos o en la propia silla (para acompañar la bajada) debe inclinar levemente el tronco hacia delante y sentarse despacio.

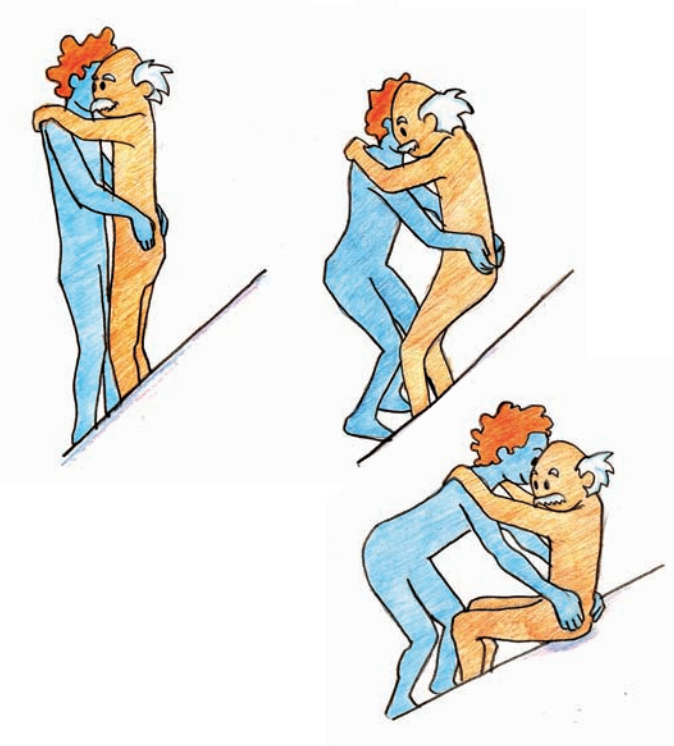


Si la persona requiere mayor apoyo para su autonomía:

Estaremos de frente a él/ella, con sus brazos rodeados a nuestra espalda. Nuestras manos estarán situadas a la altura de las nalgas y con nuestras rodillas bloquearemos las suyas para que no se deslice hacia delante o se flexionen.

Para sentarle, inclinaremos el tronco de la persona hacia delante (hacia nosotros/as) para que la bajada sea más controlada. Sin quitar el apoyo de las rodillas, vamos bajando hacia abajo. Nuestra espalda estará siempre recta y nuestras rodillas flexionadas para evitar daños.

Tenemos que tener cuidado de no caernos hacia delante. Para ello, cuando bajemos, tenemos que echar nuestras nalgas hacia atrás.



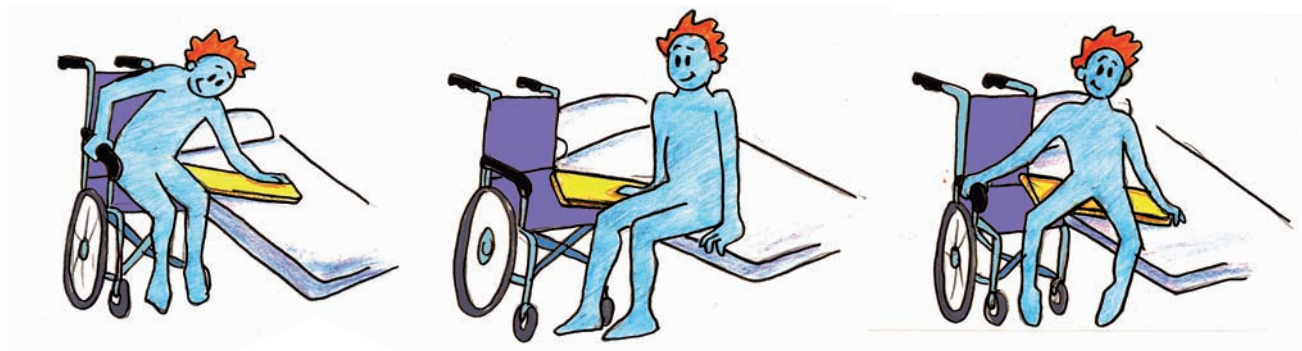
TRANSFERENCIA DE LA CAMA A LA SILLA DE RUEDAS O DE SILLA A SILLA

Si la persona presenta niveles adecuados de autonomía:

Se coloca la silla paralela a la cama, se quita el reposabrazos del lado que está pegado a la cama y se colocan los pies en el suelo, apartando los reposapiés. Con un brazo apoyado en la cama y el otro en la silla, la persona se empuja hacia el lado, deslizando las nalgas de la silla a la cama (no hace falta ponerse de pie).



Con una tabla de deslizamientos se facilita mucho esta transferencia.



Si la persona requiere mayor apoyo para su autonomía:

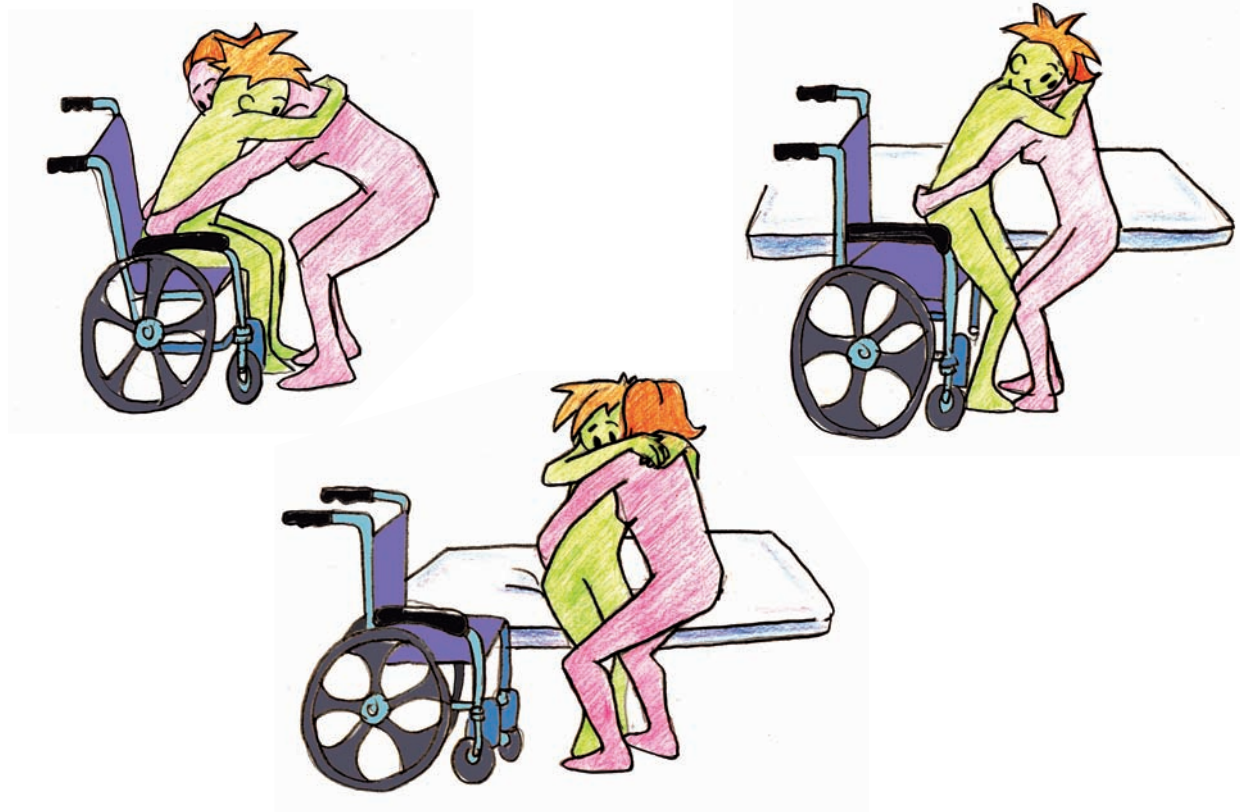
Si vamos a realizar la transferencia de una silla a otra, colocaremos las sillas formando una "L", y si vamos a realizar la transferencia de silla a cama (o viceversa), colocaremos la silla paralela a la cama.

La colocaremos de forma que la pierna más fuerte quede al lado de la cama/silla donde le vayamos a sentar, para que pueda apoyar el peso sobre esa pierna.

Se quita el reposabrazos del lado del sitio donde le vayamos a sentar, y los reposapiés. La transferencia resulta más fácil si donde está sentado/a queda mas alto que donde se va a sentar.

Nos colocaremos de frente, le pediremos que rodee con sus brazos nuestra espalda, nuestras manos estarán situadas a la altura de las nalgas y con nuestras rodillas bloquearemos las suyas.

Con nuestras manos guiaremos el movimiento en todo momento; primero inclinaremos hacia delante (hacia nosotros/as) y en cuanto le levantemos un poco las nalgas, la giraremos directamente y la sentaremos.

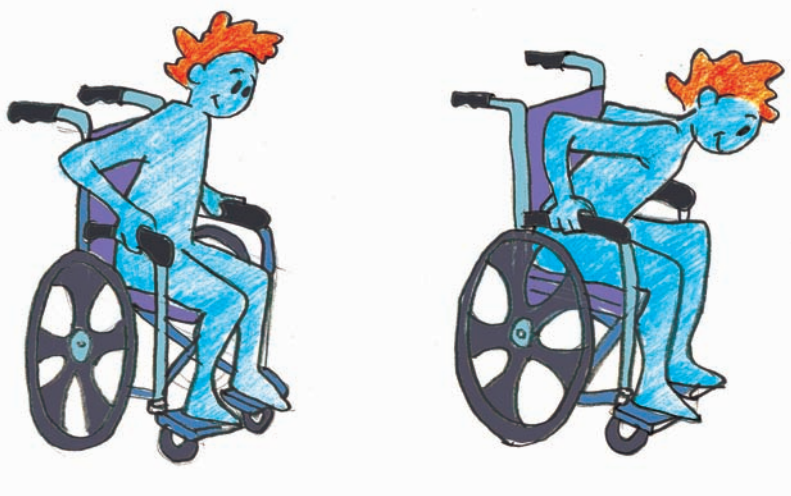


SENTARSE DE MANERA CORRECTA EN LA SILLA

La posición corporal que adoptamos cuando estamos sentados/as es muy importante, sobre todo si se pasa mucho tiempo en una misma posición. Una correcta colocación de la espalda previene dolores, contracturas y favorece el buen funcionamiento de los pulmones y órganos internos.

Si la persona presenta niveles adecuados de autonomía:

Para estar bien sentados/as las nalgas deben tocar el respaldo de la silla. Para ello, se inclina el tronco hacia delante y empujándose con los brazos en el reposabrazos, se deslizan las nalgas hacia detrás.



Si la persona requiere mayor apoyo para su autonomía:

Si no es capaz de empujarse hacia atrás, nos colocaremos detrás de la silla, le pediremos que cruce los brazos en su abdomen y colocaremos nuestros brazos por debajo de las axilas y por encima de sus brazos.

Inclinaremos hacia delante su tronco y realizaremos un movimiento hacia detrás y hacia arriba. Tendremos que tener en cuenta nuestra posición para no cargar la espalda: pondremos una pierna más atrás para pasar el peso de la pierna de delante a la de atrás.



3.5> AYUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR LA MOVILIZACIÓN

Las ayudas técnicas son productos cuya función es la de permitir o facilitar la realización de determinadas acciones, de tal manera que sin su uso éstas serían imposibles o muy difíciles de realizar por una persona con determinadas limitaciones. Son, por tanto, elementos facilitadores que ayudan a conseguir la integración y participación de la persona dependiente dentro del medio en el que vive.

A continuación destacamos algunas ayudas técnicas:



Estera de deslizamiento



Se utiliza para cambiar de posición a una persona en cama.

Se coloca debajo de la persona. Se voltea hacia un lado y se introduce por la parte de la espalda. Se voltea hacia el otro para tirar de la estera. Una vez colocada se agarra de los extremos y se tira hacia arriba.





Tabla de transferencia



Permite y facilita levantar a la persona en situación de dependencia. Se usa colocándola en el comienzo de las nalgas de la persona y agarrándola por las asas que tiene en los extremos.

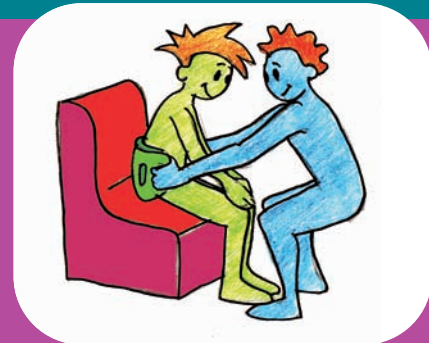


Tabla de deslizamiento



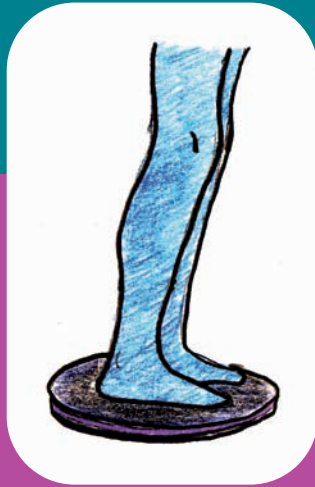
Facilitan la transferencia de una persona de una superficie a otra (por ejemplo, de la silla de ruedas a la cama).

Las tablas pueden ser de madera rígida o de plástico flexible.

Están indicadas para aquellas personas que requieren ayuda o que no son capaces de realizar la transferencia por sí solas. La persona debe colocar la tabla entre las dos superficies y situarse en un extremo de ésta. Debe arrastrar las nalgas hasta llegar al otro extremo.



Disco de transferencia



Facilitan el giro de la persona en situación de dependencia a la hora de realizar las transferencias (de la cama a la silla, por ejemplo).

Se usa colocando los pies sobre el disco de transferencia y girando.



Escala de cuerdas

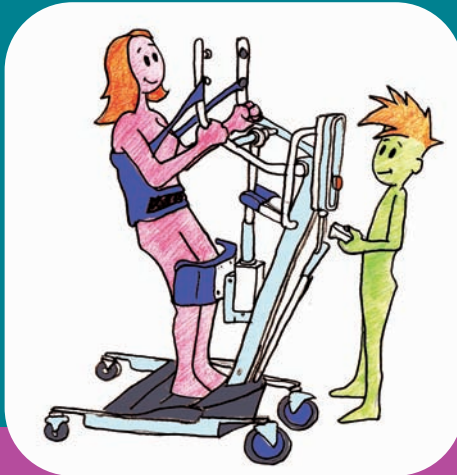


Se utiliza para que una persona en cama se incorpore sin ayuda.

Se fija el extremo de la escala en los pies de la cama. La persona se agarra a cada barrote para ir levantándose.



Grúa



Se usa para elevar o trasladar a la persona en situación de dependencia. Todas necesitan un arnés por donde se sujeta a la persona, sólo por la cintura o también por las piernas.

Pueden ser manuales (se elevan moviendo una palanca arriba y abajo sucesivamente) o eléctricas (funcionan con un mando para subir y bajar a la persona).

Pueden ser móviles o fijas a la pared o al techo.



Silla de ruedas



La silla de ruedas permite a la persona trasladarse independientemente o con la mínima ayuda. Debe ser elegida según las características y la patología de la persona. Pueden ser manuales o eléctricas para facilitar su manejo a la persona en situación de dependencia.

PlanE

Plan Español para el Estímulo de
la Economía y el Empleo



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL