

# Movilizaciones y transferencias: ¿cómo actuar?



**Mover a la persona dependiente** (gírala en la cama) **o cambiarla de superficie** (pasarla de la silla a la cama, por ejemplo) **es uno de los momentos más exigentes físicamente**. Es importante conocer varios aspectos antes de iniciar estas maniobras y adoptar una correcta postura corporal para evitar sobreesfuerzos que puedan derivar en lesión o que puedan poner en riesgo la integridad de la persona dependiente. Aquí te damos algunas pautas para poder realizar cada maniobra de forma correcta:

## MOVILIZACIONES SEGURAS

Las movilizaciones son los **cambios de posición que se realizan en una misma superficie** (normalmente la cama) y que ayudan a prevenir atrofias musculares, rigidez articular y úlceras de presión en la persona dependiente, y que mejoran su circulación sanguínea.

### CONSEJOS PARA LAS MOVILIZACIONES:



**Colaboración:** intenta que la persona dependiente realice sus propios cambios posturales en la medida de lo posible.



**Movimientos suaves:** evita realizar cambios de posición bruscos o dolorosos para al paciente.



**No tocar las lesiones:** intenta no mover al paciente agarrándole por las zonas donde hay lesión para evitar el contacto directo con las heridas.



**Colocación del cuerpo:** mantén el cuerpo alineado y con una base de soporte amplia.



**Altura adecuada:** la cama tiene que estar aproximadamente a la altura de la cadera para que puedas movilizar a la persona dependiente sin doblar la espalda.



**Ayudas técnicas/personales:** existen diversas ayudas técnicas que pueden ser útiles y también puedes pedir ayuda a otras personas.



**Cambia de posición:** no pases demasiado tiempo en la misma postura.



**Comunícate:** explica siempre los movimientos que vas a realizar, así la persona dependiente puede ayudarte.

## TRANSFERENCIAS SEGURAS

Las transferencias consisten en **mover a la persona dependiente de una superficie a otra** (de la silla de ruedas a la cama, al sofá, a la ducha, o viceversa). Para realizar las transferencias de forma segura y evitar lesiones, tanto del cuidador como de la persona dependiente, es importante que exista una buena coordinación entre ambos.

### CONSEJOS PARA LAS TRANSFERENCIAS:



**Talla y peso:** considera la talla y peso de la persona que vas a transferir.



**Grado de colaboración:** conoce su grado de incapacidad y de colaboración en el proceso.



**Puntos seguros:** agarra al paciente por puntos específicos como hombros, caderas, codos y tobillos.



**Piel seca:** si tu piel y la de tu paciente está seca evitarás lesiones por fricción.



**La fuerza, con las piernas:** intenta no hacer fuerza con la espalda a la hora de levantar al paciente.



**Pies separados:** te permitirá tener una mayor base de apoyo.



**Pisa firme:** cuando hagas fuerza apoya toda la planta del pie y no estés de puntillas.



**Espalda recta:** mantén la espalda erguida mientras arqueas ligeramente la parte inferior.



**Mantente cerca:** la persona dependiente siempre cerca del cuerpo, y mejor no extender los brazos.



**Gira con las piernas:** en el momento de girar no rotes solo el abdomen sino las piernas.



**No inclines el tronco:** evita inclinar el tronco hacia delante con extensión de rodillas, ya que esta postura es muy perjudicial para la espalda.

## 5 HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDADORES



**Cuida tu espalda:** en tu trabajo y en tu día a día. Camina con la cabeza erguida, adopta una postura correcta al sentarte, conduce apoyando bien la zona lumbar en el asiento del coche o utiliza los músculos más fuertes y grandes para realizar esfuerzo.



**Controla tu peso:** haz ejercicio de forma regular para fortalecer tu espalda.



**Entorno cómodo:** crea una zona de trabajo lo más cómoda y accesible posible. Elimina mobiliario que entorpezca el paso o que esté deteriorado.



**Piensa antes de actuar:** antes de realizar una movilización o transferencia piensa cuál es la mejor forma de hacerla y así evitarás realizar sobreesfuerzos y malas posturas.



**Fórmate mejor:** pedir ayuda a profesionales sanitarios y a servicios especializados puede ser de gran ayuda para prevenir lesiones asociadas con el cuidado de personas dependientes.

### ¿SABÍAS QUE...?

Existen medios mecánicos que pueden ayudarte a eliminar esfuerzos y facilitar el trabajo como camas articuladas, sábanas deslizantes, grúas, deslizadoras, alzadores de WC, arnés, asas, etc. Para elegir el más indicado para tu caso deberás tener en cuenta tus necesidades, el entorno, el gasto económico o ayudas, y el mantenimiento que precisa.