

Movilización manual de personas dependientes o con movilidad reducida

De forma general, para todas las movilizaciones con personas dependientes o con movilidad reducida (desplazamientos de la cama a la silla, de la camilla a la cama, incorporación de la persona asistida en la cama...), se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:



INCORPORACIÓN EN LA CAMA

- 1. Si la persona dependiente o con movilidad reducida se puede mover y la cama no es articulada**
 - Flexionar la pierna encima de la cama.
 - Hacer fuerza con la pierna flexionada para incorporar a la persona.
- 2. Si la persona dependiente o con movilidad reducida no se puede mover y la cama no es articulada**
 - Se realizará entre dos personas, colocándose una a cada lado de la cama.
 - Flexionar la pierna encima de la cama y ayudarle a incorporarse, colocando una mano en la nuca de la persona asistida y otra en el brazo.
 - Si la cama es demasiado alta y, no podemos apoyar la rodilla en la cama, flexionar las piernas para no forzar la espalda. Se le ayuda a incorporarse, haciendo fuerza con las piernas, no con la espalda.
- 3. Si la cama es articulada**
 - Subir la cabecera de la cama y los pies de la cama para facilitar su incorporación.

DESPLAZAMIENTOS HACIA LA CABECERA DE LA CAMA

- 1. Si la persona es dependiente y la cama es articulada,** bajar la cabecera de la cama y subir los pies para facilitar el desplazamiento.

2. **Si la cama no es articulada y la persona es dependiente, se hará entre dos personas**, flexionando la pierna encima de la cama y desplazándole, apoyando una mano en la cabecera para facilitar el desplazamiento. En el caso de que la cama sea demasiado alta y no nos permita flexionar la pierna encima de ella, flexionaremos las piernas, manteniendo recta la espalda, tal y como hemos visto en el punto anterior.

DE LA CAMA A LA SILLA

1. Si la persona dependiente o con movilidad reducida se puede mover

- Si puede valerse, una persona es suficiente; en caso contrario, se requieren dos personas.
- Colocar la silla paralela a la cama.
- Poner a **la persona dependiente o con movilidad reducida** en posición lateral con las piernas flexionadas.
- Rodear los hombros de **la persona dependiente o con movilidad reducida** con un brazo; con el otro, ayudarle a extender las piernas para que quede sentado. Flexionar las piernas, para no curvar la espalda.
- El trabajador rodeará el tórax de la persona asistida con los brazos. Por su parte, esta, rodeará con sus brazos los hombros del trabajador. Se le hará girar hacia la silla.
- Al sentarlo, utilizar el contrapeso de nuestro cuerpo.

2. Si la persona dependiente o con movilidad reducida no se puede mover:

- Para ayudar a la incorporación de la persona subir, si es posible, la cabecera de la cama.
- Moverle entre dos personas. Si no fuera posible la presencia de dos personas, una tabla lisa facilitará el desplazamiento de la cama a la silla y viceversa.
- Colocar la silla paralela a la cama, en el mismo sentido que la cabecera de la cama.
- Flexionar las piernas de la persona dependiente o con movilidad reducida
- Uno de los trabajadores rodeará el tórax de la persona asistida con los brazos y el otro, las rodillas.
- Pasar a la silla, sin doblar la espalda en el movimiento.

DE LA SILLA A LA CAMA

1. Si la persona dependiente o con movilidad reducida se puede mover

- Rodear a la persona asistida con los brazos.
- Flexionar las piernas y mantener la espalda recta.
- Para cambiar la dirección del movimiento, no girar la cintura; es uno de los movimientos que más peligro conlleva para su espalda. Cambiar la dirección con los pies.



2. Si la persona dependiente o con movilidad reducida no se puede mover

- Se realizará entre dos personas.
- Una de ellas se colocará detrás de la persona asistida para rodear su tórax con los brazos; la otra, delante para coger sus rodillas.
- Mantener la espalda recta y las piernas flexionadas.
- Para mover de la silla a la cama, un taburete facilitará la subida a una cama alta.

DE LA CAMA A LA CAMILLA

Si la persona dependiente o con movilidad reducida, no puede colaborar, se hará entre tres personas

- Colocar la camilla perpendicular a la cama.
- Coger a la persona asistida, acercando el peso a nuestro cuerpo.
- Al levantar a la persona asistida, mantener la espalda completamente vertical y los pies en dirección al movimiento, hacia la camilla.