

NORMAS DE TRABAJO SEGURO: MOVILIZACIÓN DE PACIENTES. Nº 12 (Art. 18 Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Deber de información)

Los riesgos más comunes para la seguridad y salud en la movilización de pacientes, así como las medidas de prevención que debes adoptar para evitar estos riesgos son las siguientes:

INTRODUCCIÓN.

Las movilizaciones de pacientes requieren esfuerzos musculoesqueléticos muy significativos, que pueden dañar la columna y la espalda si no se realizan los movimientos de manera adecuada o si estas soportan una tensión elevada.

Los trastornos dorsolumbares en las tareas de movilización de pacientes aparecen por realizar **levantamientos incorrectos**, con **cargas excesivas** y/o adoptar **posturas incorrectas**.

Otros factores que tienen influencia en este tipo de trastornos son:

- Espacio de trabajo insuficiente
- Ritmo de trabajo elevado
- Organización deficiente
- Falta de material adecuado y de ayudas mecánicas
- Ausencia de formación y entrenamiento en técnicas de movilización y utilización de los medios mecánicos (fundamentalmente grúas).

MEDIDAS PREVENTIVAS

1º Evaluar el trabajo.

Cuando se va a realizar una movilización se deberán valorar los siguientes aspectos:

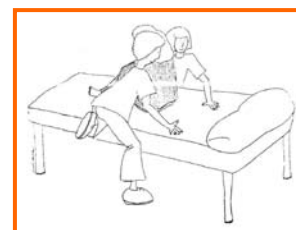
- Peso y autonomía de la persona a movilizar.
- Necesidad de ayuda de un compañero.
- Necesidad de emplear una grúa u otro medio mecánico.
- Disponibilidad de espacio y material necesario.
- Conocer la movilización a realizar y cómo realizarla.

2º Planificar la movilización.

Es fundamental conocer por donde se debe coger a la persona a movilizar, según su enfermedad o lesión y su grado de dependencia, así como preparar el área y los medios mecánicos o utillaje que se necesite.

3º Solicitar ayuda.

Cuando la persona a movilizar sea totalmente dependiente, el peso sea excesivo, no sea posible emplear una grúa o exista duda de si la persona es demasiado pesada o difícil de mover, solicite ayuda a un compañero para realizar la movilización.



4º Pedir colaboración de la persona a movilizar.

Si el grado de dependencia o patología lo permite, aproveche la colaboración de la persona a movilizar. Para ello explíquele previamente el movimiento que quiere realizar, solicite su colaboración y facilítele instrucciones concretas.

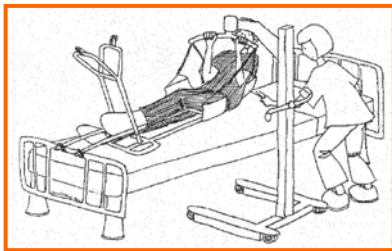
- Nunca se debe escoger un movimiento que invalide al enfermo, ni por razones de eficacia mal entendida (ganar tiempo).
- Nos debemos situar en cada movimiento, según el estado del enfermo, las circunstancias que lo rodean, los medios de que disponemos, y adoptar las técnicas más convenientes de acuerdo a las características antropométricas de quien las realiza.

5º Respetar los principios básicos en la movilización de personas.

- Repase los movimientos esenciales y la forma correcta de realizarlos.
- Asegúrese de que de que la cama, y/o la silla, esté frenada, antes de realizar cualquier movilización.
- Tenga cuidado con sondas, goteros, apósitos, que pueda tener colocados el paciente.
- Emplee puntos externos de apoyo (rodilla sobre la cama o camilla).
- Observe las reacciones al cambiar de posición al paciente, para respetar su umbral de dolor y prevenir reacciones bruscas inesperadas.
- La persona a movilizar debe permanecer próxima al cuerpo, ya que al alejarla aumenta la fuerza que se requiere para moverla.
- El agarre debe ser consistente y seguro.
- Siempre es mejor empujar que tirar.
- Mantenga la espalda recta, flexionando las rodillas. No realice giros con torsión de espalda (gire empleando el movimiento de los pies). Coloque los pies separados y uno ligeramente más adelantado, para proporcionar una buena base de apoyo que aumente la estabilidad.
- Utilice el propio cuerpo como contrapeso para aumentar la fuerza aplicada, así como la inercia del cuerpo de la persona a movilizar.



6º Utilizar los medios mecánicos disponibles.



- Utilice las articulaciones de la cama o camilla, subiendo o bajando el cabecero para evitar esfuerzos innecesarios.
- Emplee como ayuda en las movilizaciones: deslizadores, cinchas, toalla entremetida, etc.
- Las camas y camillas regulables permiten adecuar la altura para evitar flexiones innecesarias de la espalda.
- Recuerde que es fundamental conocer y entrenarse en el funcionamiento de las grúas y polipastos y emplee estas ayudas cuando sea preciso.

7º Usar ropa y calzado adecuados.

No utilice zuecos. Utilice calzado adecuado (antideslizante, cerrado, bien sujeto) y ropa cómoda, ni demasiado amplia ni demasiado estrecha.

8º Cuidar el estado físico e higiene postural.

Cuide su higiene postural en la vida diaria. Practique ejercicio y estiramientos acorde a su condición física.

Movilización de Pacientes Semidependientes

Cómo sentarle sobre la cama



- Doble las rodillas del paciente tumbado boca arriba. Pase un brazo por debajo de la nuca del paciente y otro por debajo de rodillas. Al girar las rodillas hacia ti el paciente girará sobre su costado (aprovechando el propio movimiento del cuerpo).
- Mueva las piernas del paciente hacia fuera de la cama de manera que apoyándose en sus brazos el paciente se pueda enderezar. Si el paciente no puede utilizar sus brazos se pasará una mano por debajo de su cuello y la otra sujetando el antebrazo del paciente.
- Controle las extremidades del paciente para que no realice movimientos bruscos (como agarrarse del cuello).



Cómo levantarle de la cama y sentarle en una silla

- Una vez sentado en la cama se colocará al paciente con las piernas juntas y la espalda recta. Colocar el sillón (o silla) paralela a la cama. En caso de tratarse de una silla de ruedas comprobar antes de realizar la maniobra que se encuentran fijadas las ruedas.
- Colocarse frente al paciente con las rodillas semiflexionadas pegadas a las suyas y la espalda recta. Bloquear sus pies con los suyos.
- Pedir al paciente que flexione el tronco y le agarre por el cuello mientras pasa los brazos por debajo de las axilas.
- Realizar el giro y una vez colocado frente a la silla flexionar las rodillas de forma que el enfermo pueda sentarse.



Cómo levantarle de una silla y sentarle al borde de la cama



- Doblar las rodillas y poner los brazos alrededor de la cintura del paciente.
- Levantar al paciente hasta la posición vertical (si el paciente puede ayudar se le pedirá que empuje haciendo fuerza con los brazos de la silla)
- Con un pequeño giro coloque al paciente de espaldas a la cama. Ayúdele a sentarse en el borde de la misma y a subir las piernas encima de la cama.

Movilización de Pacientes Dependientes

Incorporación del paciente en la silla

- Colocarse en la parte trasera de la silla con los brazos cruzados con los del paciente (se le pedirá que flexione las piernas y cruce los brazos).
- Levantar al paciente hasta incorporarlo.



La movilización de pacientes dependientes se realizará siempre entre dos trabajadores utilizando preferentemente medios mecánicos (grúas, deslizadores, trapecios...).

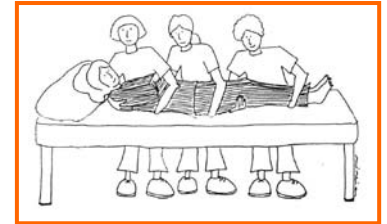
Cómo levantarle de la cama y sentarle en una silla



- Colocarse los dos trabajadores al mismo lado de la cama incorporando la cabecera de la cama.
- Uno cogerá al paciente por las axilas apoyando una rodilla en la cama.
- El otro sujetará al paciente por las piernas realizando el giro.
- Al unísono desplazarán al paciente en un solo movimiento desde la cama a la silla. Al sentarlo utilizar el contrapeso del propio cuerpo.

Traspaso de la cama a una camilla

- Esta operación se realizará con tres trabajadores.
- Se cogerá al paciente por los glúteos, espalda y por las piernas.
- El paciente deberá permanecer con las piernas juntas y los brazos cruzados.



Recibí
Nombre y apellidos:.....
Fecha:.....

Firma