

ACCESO  
A VIDEOS

Movilización de pacientes en  
el medio hospitalario



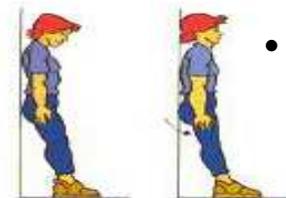
Técnicas de movilización  
de pacientes



- Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.



- Separe bien los pies, mira al frente y flexiona la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda. Después, hágalo a la inversa.



- Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo.



- Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas.

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores:

- Levantamiento
- La colocación
- El empuje
- Tracción o el desplazamiento

Se debe emplear una técnica de levantamiento adecuada::

- Mantener la espalda recta.
- Hacer esfuerzo con las piernas.



- Planificar el levantamiento
- Colocar los pies proporcionando postura estable y equilibrada.
- Evitar alcances por encima de los hombros.



- Agarre firme
- Carga pegada al cuerpo, espalda recta, muñecas en posición neutra.



- Adoptar la postura de levantamiento correcta.
- Levantamiento suave. Por extensión de las piernas, no dar tirones, ni moverse de forma brusca.



- Evitar giros o torsión del tronco.
- Si el peso es elevado, realizar el levantamiento entre dos.
- Depositar la carga a la altura de las caderas.

Movilización consiste en la correcta colocación y manipulación de los pacientes para moverlos en la cama, camilla o silla de ruedas. Las técnicas de movilización se emplean tanto en la propia habitación como en el traslado a otras dependencias del centro sanitario.

### Método para desplazar a un paciente de un lado otro a la cama:

#### Un asistente



1. Ajuste la cama a su propia altura, en posición horizontal, quite la almohada.
2. Divida el traslado en tres partes: piernas - parte central - hombros.
3. Compense el peso del paciente con su propio peso.
4. Pida al paciente que mire hacia sus pies.

#### Dos asistentes



1. Ajusten la cama a su propia altura.
  2. Compensen el peso del paciente con el suyo.
  3. Los movimientos de los dos asistentes deben estar sincronizados mientras trasladan al paciente.
- La comunicación entre ellos es muy importante.

## Método para desplazar hacia arriba a un paciente en la silla:

#### Un asistente



1. Antes de empezar, asegúrese que la silla esta frenada en caso de ser silla con ruedas, y que los pies del paciente están lo más cerca posible de la silla.
2. Pida al paciente que se incline hacia delante todo lo que pueda (coloque los brazos en su propia cintura).
3. Pedirle que también impulse con las piernas durante el traslado.
4. Durante la operación de levantamiento, utilicen los músculos de las piernas y las caderas.
5. Cargar el peso del cuerpo de un lado a otro mientras

#### Dos asistentes



1. Utilizar los músculos de las piernas y las caderas, en lugar de los de la parte superior del cuerpo.
2. Cargar el peso del cuerpo de un lado a otro mientras mantienen recta la espalda.
3. Los dos asistentes deben estar sincronizados mientras trasladan al paciente.