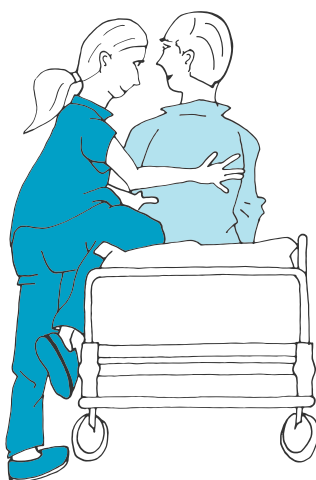




MOVILIZACIÓN DE PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA



PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MOVILIZACIÓN DE PERSONAS

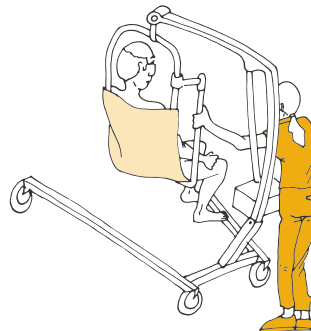
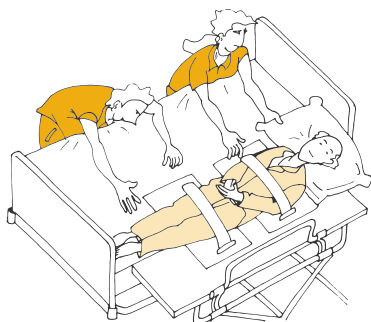
TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN

AYUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR LA MOVILIZACIÓN



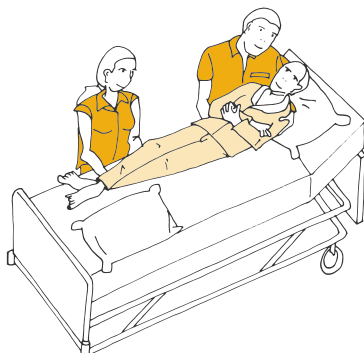
PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MOVILIZACIÓN DE PERSONAS

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



UTILIZA LAS AYUDAS MECÁNICAS DISPONIBLES

Articulación de la cama / Taburetes y asas
Trapeos y elementos de transferencia / Polipastos
Grúas / Camas y camillas graduables en altura



SOLICITA AYUDA EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

Personas totalmente
dependientes

Pesos superiores
a 50Kg

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MOVILIZACIÓN DE PERSONAS

RECUERDA:

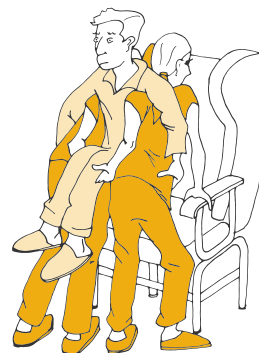
- . Valora el espacio y los medios disponibles
- . Conoce el estado de la persona que vas a atender
- . Explícale el movimiento a realizar y pídele su colaboración dando órdenes concretas
- . Utiliza ropa y calzado adecuados
- . Mantén una buena forma física para evitar posibles lesiones



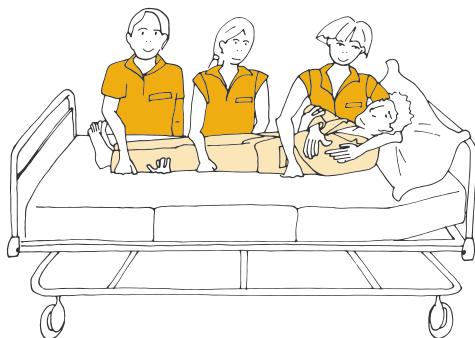
PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



MANTÉN LA ESPALDA RECTA Y LAS RODILLAS FLEXIONADAS



MANTÉN LOS PIES SEPARADOS Y LA PERSONA PRÓXIMA AL CUERPO



REALIZA UN AGARRE SEGURO



EMPLEA PUNTOS DE APOYO Y EL CONTRAPESO DEL CUERPO

TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN

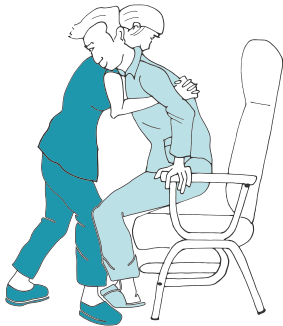
RECUERDA:

Existen técnicas de movilización para distintas situaciones.

Fórmate en ellas. Entre otras:

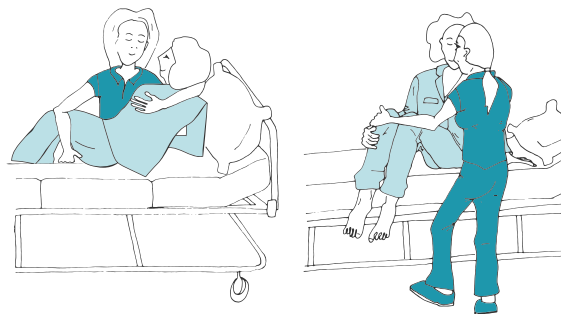


INCORPORAR EN LA SILLA



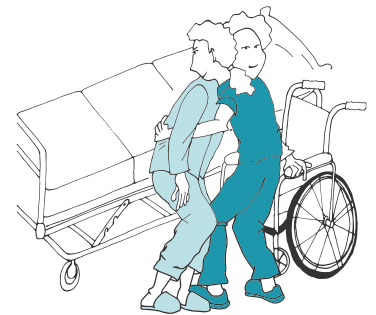
- . Asegúrate de que los pies de la persona están lo más cerca posible de la silla
- . Pide a la persona que colabore y se incline hacia delante y se impulse con las piernas
- . Mantén las piernas flexionadas y la espalda recta
- . Haz presión con la rodilla de la pierna adelantada
- . Usa el contrapeso del cuerpo

SENTAR AL BORDE DE LA CAMA



- . Ajusta la altura de la cama a tu propia altura
- . Pide a la persona que colabore y que mire a sus pies para aumentar su tensión muscular abdominal
- . Realiza un agarre en forma de abrazo y utiliza el contrapeso del cuerpo
- . Mantén las piernas flexionadas y sitúa un pie en dirección al movimiento

PASAR DE LA CAMA A LA SILLA DE RUEDAS



- . Bloquea las ruedas de la silla y colócala paralela y contigua a la cama
- . Ajusta la altura de la cama a tu propia altura
- . Sienta a la persona en el borde de la cama
- . Pide a la persona que colabore y se incline hacia delante
- . Realiza una sujeción firme y utiliza el contrapeso del cuerpo
- . Haz presión con la rodilla o la pierna adelantada para guiar el movimiento

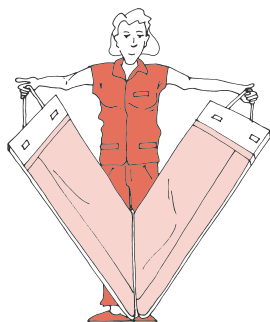
AYUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR LA MOVILIZACIÓN

RECUERDA:

Elegir una ayuda adecuada y planificar la movilización puede reducir el riesgo de que sufras una lesión de espalda. Entrénate en su manejo correcto.

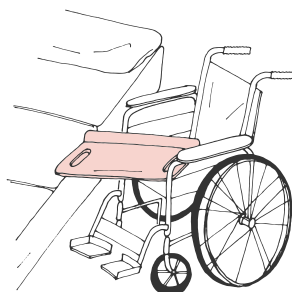


TEXTIL DE TRANSFERENCIA



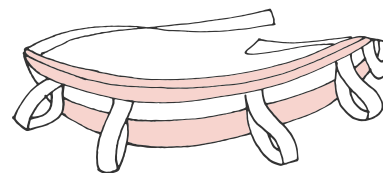
Facilita el traslado de la persona horizontalmente sin tener que levantarla

TABLA DE TRANSFERENCIA



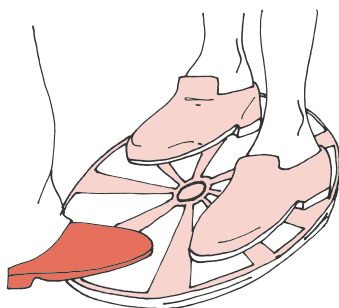
Facilita el desplazamiento entre superficies de alturas similares

CINTURÓN DE SUJECCIÓN O TRANSFERENCIA



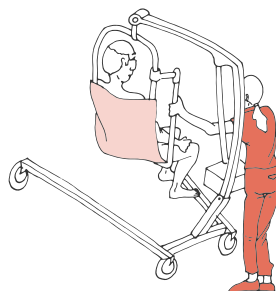
Puedes realizar la movilización con un agarre más seguro

DISCO



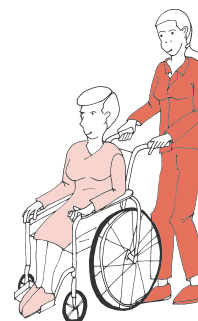
Te ayuda a girar a la persona que vas a movilizar, por ejemplo, de la cama a la silla

GRÚA



Utilízala para facilitar el traslado de la persona sin esfuerzo

SILLA DE RUEDAS



Úsala como medio de transporte de personas con limitaciones para andar



MOVILIZACIÓN DE PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

ISSGA.XUNTA.GAL



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



Xacobeo 21 22