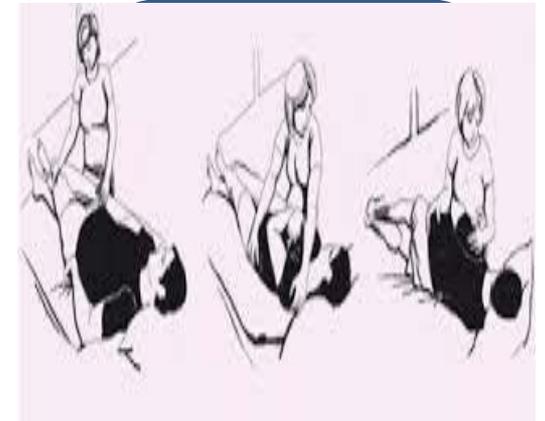
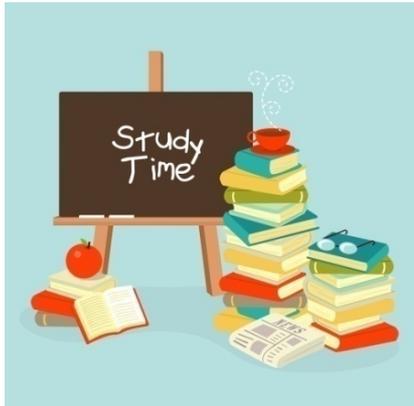




ESCUELA DE CUIDADORES



MOVILIZACIÓN



TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

MOVILIZACIONES

Hay dos tipos de movilizaciones:

Cambios posturales: encaminados a la prevención de lesiones aligerando la presión prolongada, favoreciendo la comodidad de las personas.

Transferencias: consiste en desplazar a la persona de una superficie o lugar a otra.



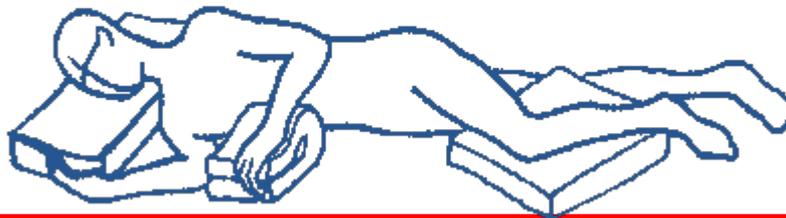
CUIDADOS EN CAMBIOS POSTURALES

- Intentar fomentar que la persona realice por si mismo los cambios posturales en la medida que le sea posible, si no puede realizaremos movilización pasiva aprovechando los cambios posturales.
- Intentar evitar pliegues en sábanas.
- Evitar movimientos bruscos que ocasionen dolor o molestias, así como arrastrar a la persona.
- Realizar cambios posturales cada 2 o 3 horas en personas encamadas y cada hora en cuanto la persona permanezca sentada, estableciendo un orden a la hora de realizar estos cambios; decúbito supino, decúbitos laterales y sentado.



PRECAUCIONES DE LOS CAMBIOS POSTURALES

- Evitar arrastrar a la persona en la movilización y evitar pliegues en las sábanas de la cama.
- Vigilar el estado de la piel, hidratándola bien y vigilando la aparición de zonas de enrojecimiento o ampollas.
- Si la persona a la que movilizamos tiene alguna lesión, evitar en la medida de lo posible que esas zonas apoyen directamente.
- Se debe mantener una alineación corporal, con una correcta distribución del peso y el equilibrio.
- Para poder efectuar los cambios se utilizarán almohadas o cojines.



CAMBIOS POSTURALES

- DECÚBITO SUPINO:
- Colocar a la persona en posición horizontal, lo más alineada posible y cómoda.
- Colocaremos una almohada debajo de la cabeza, las rodillas y de los tobillos, aliviando de esta manera las presiones y manteniendo la espalda en alineada.
- Los brazos los colocaremos a lo largo del cuerpo.



CAMBIOS POSTURALES

- DECÚBITO LATERAL:
- Al girar a la persona, dejaremos el brazo sobre el que se va a girar a la persona estirado y el contrario doblado sobre el abdomen.
- Las piernas deben estar, al igual que los brazos, estirada sobre la que va a girar y flexionada la rodilla de la contraria.
- Coger de hombro y de rodilla flexionada y tirar suavemente hacia nosotros y así hacer girar a la persona.
- Colocaremos una almohada en la espalda, otra entre las rodillas y otra bajo el brazo que queda hacia arriba.



TRANSFERENCIAS

- CAMA-SENTADO:
- Primero hay que incorporar a la persona y sentarla en el borde de la cama: nos colocaremos al lado de la cama, doblaremos el brazo de la persona en el pecho y superponemos la pierna más lejana sobre la otra, colocamos una mano en el omoplato para realizar empuje y la otra sobre la rodilla más lejana tirando de ella.



TRANSFERENCIAS

- SENTADO-SILLA:
- Generalmente este desplazamiento se realiza a una silla de ruedas, esta la dejaremos frenada, aunque también puede realizarse a una silla o sillón, de este modo cambiamos a la persona de posición.
- Nos colocaremos delante con las piernas flexionadas y la espalda recta, bloqueando con nuestras piernas las suyas, abrazar a la persona por debajo de los brazos, levantar y girar hacia la silla, nos aseguraremos que este cómoda en esta posición.



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Cada cuanto tiempo debemos movilizar a la persona? **Cada 2-3 horas, son muy importantes a nivel de articulaciones, circulación e incluso digestión y respiración.**
- 2) ¿Podemos usar flotadores para los cambios? **No se deben usar flotadores, tan solo almohadas convencionales o cojines.**
- 3) ¿Qué hacer si se nos cae la persona al movilizarla) **no intentaremos detener la caída, protegeremos la cabeza con una almohada e intentaremos que se deslice suavemente, nos aseguraremos de que este bien y no tiene lesiones y tampoco de que este sangrando, si observamos que solos no podemos levantar pediremos ayuda.**

