

## INTRODUCCIÓN

La movilización de personas con movilidad reducida, muy presente en el sector hospitalario y geriátrico, conlleva una carga física considerable que suele provocar trastornos o dolores de espalda.

Ello se debe a que los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.

Los trastornos dorso-lumbares derivados de estas tareas tienen su origen principalmente en la realización de levantamientos incorrectos, con cargas excesivas, así como en la adopción de posturas inadecuadas, tanto al realizar las movilizaciones como al desempeñar tareas estáticas.

Sin embargo, existen otros factores a los que también debe prestarse atención, ya que contribuyen igualmente a la aparición de estas lesiones: no habilitar el espacio necesario antes de las maniobras, las prisas, no solicitar ayuda, no usar material adecuado o ayudas mecánicas, la falta de conocimientos y entrenamiento en la aplicación de las técnicas de movilización y en la utilización de los medios mecánicos, fundamentalmente de las grúas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### 1º EVALUAR EL TRABAJO A REALIZAR

Antes de realizar una movilización, es preciso llevar a cabo las siguientes acciones:

- ❖ Conocer el peso de la persona a movilizar y estudiar la maniobra a realizar.
- ❖ Valorar la necesidad de ayuda de un compañero.
- ❖ Valorar la necesidad de emplear una grúa o cualquier otro elemento de ayuda.
- ❖ Habilitar el espacio necesario para la movilización.

### 2º RESPETAR LOS PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA MOVILIZACIÓN DE PERSONAS

- ❖ Conocer los movimientos esenciales y realizarlos de forma correcta
- ❖ Mantener la espalda recta, flexionando las rodillas y no la espalda. No realizar giros con torsión de espalda (girar empleando el movimiento de los pies)



- ❖ Colocar los pies separados y uno ligeramente más adelantado, para proporcionar una buena base de apoyo que aumente la estabilidad.
- ❖ Mantener la persona a movilizar próxima al cuerpo, al ya que al alejar la carga aumenta la fuerza requerida



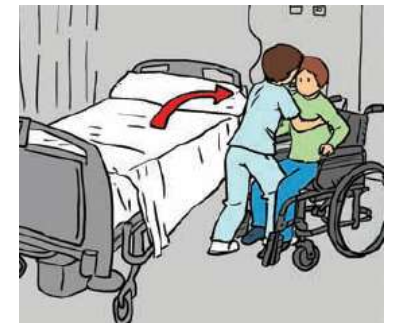
- ❖ La presa debe ser consistente, realizando un agarre seguro.



- ❖ Utilizar el contrapeso del propio cuerpo para aumentar la fuerza aplicada, así como la propia inercia del cuerpo de la persona a movilizar. Mejor empujar que estirar.



- ❖ Emplear puntos de apoyo externos (rodilla sobre la cama o camilla).



### 3º UTILIZAR LOS MEDIOS MECÁNICOS DISPONIBLES

- ❖ Utilizar las articulaciones de la cama o camilla, subiendo o bajando el cabecero para evitar esfuerzos innecesarios.
- ❖ Emplear deslizadores, cinchas, una toalla o entremetida como ayuda en las movilizaciones.



- ❖ Conocer y entrenarse en el funcionamiento de las grúas y polipastos, empleando estas ayudas cuando sea preciso.
- ❖ Emplear camas y camillas regulables ya que permiten adecuar la altura, evitando así flexiones innecesarias de la espalda.

### 4º SOLICITAR AYUDA

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

### 5º PLANIFICAR LA MOVILIZACIÓN

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

### 6º APROVECHAR LA COLABORACIÓN DE LA PERSONA A MOVILIZAR

Si el grado de dependencia o patología lo permite, debe aprovecharse la colaboración de la persona a movilizar.

Para ello hay que explicar previamente el movimiento, pedir su colaboración y dar instrucciones concretas.

### 7º UTILIZAR VESTIDO Y CALZADO ADECUADOS

Utilizar zuecos cerrados y vestido cómodo que permita el movimiento, evitando las prendas demasiado amplias o demasiado estrechas.

### RECUERDE

- 1) Evalúe el trabajo a realizar.
- 2) Respete los principios básicos en la movilización de personas.
- 3) Utilice los medios mecánicos disponibles.
- 4) Solicite ayuda.
- 5) Planifique la movilización.
- 6) Aproveche la colaboración de la persona a movilizar.
- 7) Utilice vestido y calzado adecuados.

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

Prevención de Lesiones Dorso-lumbares en

## TAREAS CON PERSONAS DE MOVILIDAD REDUCIDA

