

# EL VALOR DE ENCONTRARSE BIEN

Sufrir trastornos musculoesqueléticos (TME) implica experimentar dolor, rigidez, inflamación y limitación en la movilidad, afectando a músculos, huesos, articulaciones, ligamentos y tendones. Esto puede reducir la capacidad de las personas para trabajar y desempeñar sus tareas y funciones, así como **afectar su calidad de vida**. Además, su cronificación puede derivar en una **enfermedad profesional**, **afectando aún más a la calidad de vida**.



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
C/ Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid  
Tfno. 900 713 123  
[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)



## Manipulación manual de PACIENTES/USUARIOS



## EN LA MOVILIZACIÓN

- 1** La movilización manual de pacientes como en toda manipulación de cargas, debes seguir el principio fundamental para evitar daños: “usa los dispositivos de movilización adecuados”.
- 2** Utiliza las técnicas de manipulación correctas, puesto que evitan posturas forzadas que te ocasionan trastornos músculo esqueléticos.
- 3** Durante las transferencias o cambios posturales:
  - Evita esfuerzos innecesarios. Planifica la acción antes de iniciarla.
  - Evita el levantamiento del paciente utilizando sistemas de deslizamiento o elevación.
- 4** Las ayudas menores son dispositivos que permiten reducir el riesgo de carga física para el profesional y entre ellos se cuenta con:
  - Sábana de transferencia. Tabla de transferencia. Disco rotatorio, etc...
- 5** Las tareas que presentan mayor riesgo de lesión muscular en cuello, espalda y extremidades superiores son:
  - Movilizar y reposicionar hacia la cabecera de la cama. Transferir a un paciente desde la cama a la silla o viceversa. Levantar desde sedestación a bipedestación.

## ESPACIOS ADECUADOS



Acondicionar los espacios minimiza los riesgos. Es necesario que el profesional disponga de espacio suficiente para realizar las manipulaciones, por ello es mejor utilizar mobiliario dotado de ruedas para su desplazamiento y accesos libres de obstáculos.

## COMUNICACIÓN ADECUADA



La comunicación con el paciente es fundamental para que nos ayude a realizar las movilizaciones cuando es posible, por ello utiliza un lenguaje comprensible para el paciente, con tono que genere confianza y establece contacto visual cercano.

## MÍNIMO LEVANTAMIENTO



Técnicas de movilización orientadas a reducir al máximo el levantamiento de la carga, sin menoscabo de la necesidad de dispositivos tales como grúas de movilización si la evaluación del paciente lo requiere.

## Y ADEMÁS

### **DETERMINA EL GRADO DE MOVILIDAD DEL PACIENTE/USUARIO**

Evalúa la movilidad funcional y la fuerza muscular en articulaciones y grupos musculares básicos, además de la evaluación cognitiva y sensorial.

### **BUSCA LA ESTABILIDAD**

Coloca los pies en un ángulo que permita estabilidad, cerca del paciente a movilizar. Recuerda mantener la espalda recta y opta por deslizar al paciente antes que levantar su cuerpo o parte de él.

