

CÓMO USAR ESTA FICHA



Lee la introducción ① y las situaciones ② a tu equipo



Deja espacio para que respondan a la pregunta ③ y explica cada una



Refuerza las claves para prevenir lesiones

1 Introducción

Mover a un paciente es parte de tu turno. Hacerlo de forma segura también.

La **manipulación manual de pacientes** incluye empujar, tirar, levantar, sostener, girar o reposicionar a una persona con movilidad reducida o dependencia parcial o total.

MANEJO MANUAL DE PACIENTES



Es una tarea habitual en el sector salud. Y también una de las principales causas de **lesiones musculoesqueléticas** en personas trabajadoras.

2 ¿A qué nos exponemos?

Las situaciones que más nos exponen a riesgos al manipular manualmente a pacientes:

Posturas forzadas (flexión de tronco, torsión de espalda)

Movimientos repetitivos

Levantar o sostener cargas superiores a 25 kg

Trabajar con peso muerto (paciente no colaborador)

Giros bruscos o asimétricos

Altura inadecuada de cama o camilla

Maniobrar en solitario cuando se requiere apoyo

Quando no se aplican técnicas seguras:

⚠ **Aumenta el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo**

⚠ **Se generan dolores crónicos o incapacidades**

⚠ **Se afecta la calidad de vida a largo plazo**

⚠ **Se compromete la seguridad y estabilidad del paciente**

⚠ **Se incrementan las licencias médicas y la carga sobre el equipo**

⚠ **Mover mal no solo impacta tu cuerpo: también impacta al equipo y la atención**

Las zonas más afectadas suelen ser:

⚠ **Región lumbar**

⚠ **Hombros**

⚠ **Extremidades superiores**

3 ¿Cómo prevenirlos?

Antes de mover a un paciente, evalúen:

- ▶ **¿El paciente puede colaborar total o parcialmente?**
- ▶ **¿Puede sostener su propio peso o mantener equilibrio?**
- ▶ **¿Cuánto pesa?** (especial atención sobre 90 kg)
- ▶ **¿Presenta dolor, lesión o limitación funcional?**
- ▶ **¿La cama o camilla está a la altura adecuada?**
- ▶ **¿Las ruedas están frenadas?**
- ▶ **¿Necesitan a una segunda persona?** (cinturón, sábana deslizante, grúa, disco giratorio)
- ▶ **¿Existe ayuda mecánica disponible?**

RECUERDEN

No todas las transferencias deben hacerse de forma manual

No todas las movilizaciones deben hacerse en solitario

El uso de ayudas mecánicas reduce la carga física y mejora la estabilidad del paciente

Ajustar la altura del mobiliario es parte de la técnica segura

La coordinación y el conteo sincronizado reducen el esfuerzo

Los pacientes importan, pero **cuidarse también es parte del trabajo.**



MANEJO MANUAL DE PACIENTES

¿Qué situaciones nos exponen a riesgos?



A qué

RIESGOS

se exponen

Personas trabajadoras

- ▶ Lesiones por sobreesfuerzo
- ▶ Dolores crónicos o incapacidades
- ▶ Menor calidad de vida

Pacientes

- ▶ Afecta su seguridad y estabilidad

Equipo de salud

- ▶ Más licencias
- ▶ Mayor carga de trabajo
- ▶ Menor calidad de atención

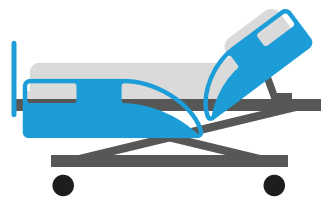
Medidas preventivas

Para cuidarnos debemos evaluar:

El paciente



- Si colabora
- Si tiene dolor o limitación
- Si sostiene su peso
- Su peso (ojo si es +90 kg)

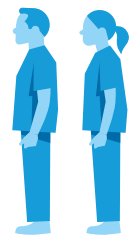


Altura de la cama

Frenos



Ayuda mecánica



Apoyo de otra persona

Cuidarse también es parte del trabajo.