

Utilice este guión, ejemplos y demostraciones para reforzar los conceptos y las técnicas recomendados para la manipulación segura de pacientes.

Objetivo de aprendizaje

Aprender a aplicar los principios de la ergonomía y la mecánica corporal al seleccionar el método correcto de manipulación de pacientes para reducir el riesgo de lesiones.

Equipo

- Dispositivos mecánicos de elevación utilizados en las instalaciones de su sitio (si tiene previsto hacer una demostración de los mismos).
- Bolsa grande de manzanas (u otra bolsa de objetos pequeños, para utilizar durante la demostración, con un peso total de la bolsa de unas 5 libras).

Antes de empezar

- Repase la siguiente capacitación y comprenda que el texto en cursiva es un guión que puede utilizar. Puede cambiar la redacción para hacerla con sus propias palabras.
- Siga la secuencia de esta capacitación. Al cubrir todos los conceptos y realizar las actividades prácticas, reforzará el objetivo de aprendizaje.
- Utilice una sala de capacitación con sillas no fijas (para utilizarlas mientras se practican las habilidades).
- Reúna la lista de equipo anterior que es necesario para esta capacitación.
- Imprima o esté preparado para compartir digitalmente los [Consejos para la manipulación de pacientes](#) con la clase al final de la capacitación.

Comience con una demostración - Introducción a la mecánica corporal (principios de ergonomía)

1. Pida a un voluntario que se acerque. Entréguele una manzana y pídale que sostenga la manzana con la mano extendida. *¿Cuánto tiempo cree que puede sostener la manzana así?*
2. Ahora, pregunte al grupo: *¿Qué podría cambiar para poder sostener la manzana diez veces más tiempo?*
 - a. Respuestas esperadas para repetir y reforzar:
 - *Acercar la manzana a su cuerpo.*
 - *Sujetar la manzana con las dos manos en lugar de con una sola.*
3. Ahora, entregue toda la bolsa de manzanas al voluntario y pregúntele a él y al grupo:
 - a. *¿Cuánto tiempo puede sostener esta bolsa entera con una mano extendida?*
 - b. *¿Qué pasaría si tuvieran una caja llena de 40 libras de manzanas?*
 - c. *¿Qué pasaría si la caja pesara más de lo que usted puede levantar?*
 - d. *¿Cómo levantaría o transportaría esa caja llena de manzanas?*



¿Cuánto tiempo puede sostener una manzana con la mano extendida?

Respuestas esperadas para repetir y reforzar

- Con la bolsa llena de manzanas, podría sostenerla durante mucho menos tiempo que la manzana individual. Tal vez la acercaría más a su cuerpo, a la altura de la cintura. Podría optar por utilizar ambas manos para sujetar la bolsa.
- Con la caja llena, tal vez acercaría la caja a su cuerpo por la cintura, mientras la sostiene por debajo para un mejor apoyo.
- Si la caja fuera demasiado pesada para que la levantara la persona sola, tal vez pediría ayuda.
- Tal vez podría conseguir un carrito con ruedas para ayudarle a mover la caja.
- Tal vez pediría ayuda a un amigo para que dos personas pudieran levantar juntas la caja.
- Si las manzanas estuvieran en una caja tan grande que dos personas no pudieran moverla, tal vez necesitarían utilizar un montacargas.

Transición de la demostración de las manzanas al debate y la práctica de estos conceptos con la manipulación de pacientes

Piensen en cuánto más pesan sus pacientes que una caja de manzanas. Del mismo modo que resolvieron el problema de cómo sujetar la manzana o mover la caja de manzanas de mejores formas, quiero que piensen en mejores formas de mover o levantar a sus pacientes.

Formule algunas preguntas para la reflexión

- *¿Qué podríamos cambiar sobre dónde estamos colocando nuestros propios cuerpos en comparación con dónde están los pacientes?*
- *¿Los pacientes pesan demasiado para que podamos manipularlos nosotros solos?*
- *¿Cuándo debemos pedir ayuda?*
- *¿Los pacientes pesan demasiado para que los levanten dos personas?*
- *¿Cuándo deberíamos conseguir el elevador mecánico?*

En la próxima sección, debatiremos las respuestas a estas preguntas.

También revisaremos el equipo recomendado para utilizar, empezando

por el más eficaz, que puede prevenir las lesiones por levantamiento. Aprenderemos cómo utilizar algunos de estos mismos conceptos, como el hecho de que acercar la bolsa de manzanas a su cuerpo alargó la cantidad de tiempo que nuestro voluntario podía sostener la bolsa de manzanas, puede utilizarse para ayudarnos a manipular a nuestros pacientes de forma más segura.



La caja de manzanas requiere un montacargas para moverse.

1. Utilice dispositivos de asistencia siempre que sea posible para evitar levantar

Para protegerse de las lesiones, el mejor método es no levantar a los pacientes. Un [estudio publicado en el American Journal of Nursing en 2007 \(en inglés\)](#), utilizó la [ecuación de elevación revisada del NIOSH \(en inglés\)](#) (que se diseñó para calcular un límite de peso recomendado para las tareas de manipulación manual de materiales) para mostrar un límite de peso máximo recomendado de 35 libras para su uso en tareas de manipulación de pacientes. Esta es la cantidad de fuerza necesaria para levantar una pierna humana. Cuando el peso requerido para la elevación supere este límite, deberá utilizar dispositivos de asistencia. Por lo tanto, siempre que sea posible utilicen un elevador mecánico, especialmente con pacientes que no puedan ayudar a ponerse de pie o a realizar transferencias.

(Tómese su tiempo ahora, si dispone de dispositivos mecánicos de asistencia a la elevación en su instalación, para capacitar y practicar las transferencias con sus empleados. Practicar estas habilidades aumentará su nivel de comodidad al utilizar el equipo).

Los elevadores mecánicos y otros dispositivos de asistencia pueden reducir a cero la carga necesaria para la elevación.

- *Asegúrense de que conocen la ubicación de estos dispositivos de asistencia en su instalación.*
- *Asegúrense de que reciben una capacitación adecuada en el uso de su equipo y practiquen con alguien experimentado. Cada aparato es ligeramente diferente en su funcionamiento, por lo que es importante que conozcan los que tienen disponibles para su uso.*
- *No tengan miedo de pedir instrucción y ayuda.*
- *Familiarícese con el uso del equipo.*

Esta técnica es como utilizar el carro con ruedas, o el montacargas, para ayudarles a mover la caja grande de manzanas. Incluso si el peso del paciente supera su fuerza o capacidad de elevación, el uso de la grúa mecánica permite mover a sus pacientes con facilidad y seguridad.

2. Utilice dos personas para levantar la carga, a fin de reducir la tensión y el sobreesfuerzo

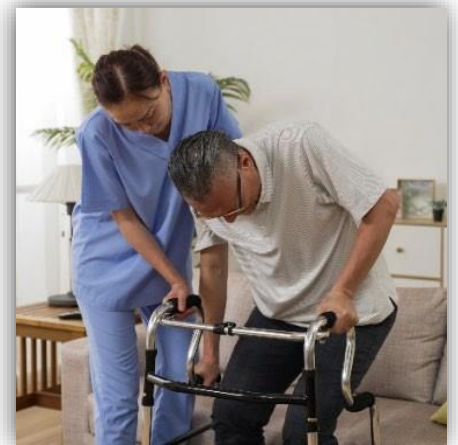
Al igual que con la caja de manzanas, si dos personas trabajan juntas, la caja sólo pesará la mitad. Esta es una forma fácil de reducir las fuerzas necesarias al levantar o mover a sus pacientes.

- *Juzgar mal cuánta asistencia física se necesitará para atender al paciente puede provocar una lesión grave. No duden en pedir ayuda.*
- *Es importante comunicarse entre sí. Asegúrense de que ambos conocen cuál es el plan para que trabajen juntos. Para evitar confusiones, utilicen una palabra de acción cuando cuenten al levantar. Como por ejemplo, "uno, dos, levanta". Si alguien no levanta cuando ustedes lo esperan, puede causar más daño que beneficio, debido a la desigualdad del peso al levantar.*
- *Asegúrense de tener una buena comunicación con el paciente. De esta forma, éste puede ayudar a asistirlos con la transferencia en lugar de luchar contra ustedes. Los pacientes que tienen miedo o dolor cooperarán más si entienden el procedimiento y saben qué pueden esperar.*

3. Cuando ayuden a los pacientes a ponerse de pie o a trasladarse, lleven el peso del paciente hacia delante en la silla

Pruebe esta actividad

1. *Recórranse completamente en su silla y apóyense en el respaldo. Ahora, sin cambiar de posición, intenten ponerse de pie. No podrán.*
2. *Ahora, intenten esto. Muévanse hacia adelante en su silla de forma que sus pies estén firmemente apoyados en el suelo. Apoyen las manos en los muslos. Inclínense hacia adelante doblando las caderas de forma que la cabeza y la nariz se muevan hacia delante por delante de los dedos de los pies. ¿Qué sienten que ocurre en sus piernas? ¿Se tensan los músculos, preparándose para moverse? ¿Qué pasa con el peso sobre sus caderas y glúteos? ¿Se está levantando el peso, o incluso está empezando a elevar? No dije que fueran a levantarse, pero los músculos de su cuerpo empezaron a prepararse, por si acaso.*
3. *Piensen en un paciente sentado en una silla de ruedas que necesita levantarse para caminar. ¿Podrían utilizar esta idea para ayudarlo a levantarse más fácilmente? ¡Sí!*



Ayudante asistiendo al paciente a ponerse de pie mientras se recomienda la técnica de la inclinación hacia delante.

¿Qué está ocurriendo?

1. *La razón por la que esto ocurre, es que la ubicación de la concentración de masa, o el centro de gravedad, en el cuerpo humano se encuentra generalmente justo en las caderas, detrás del ombligo. Esto hace que las caderas sean lo más difícil o la parte más pesada del cuerpo para levantar cuando se ayuda a alguien a ponerse de pie.*
2. *Al guiar al paciente para que se incline hacia delante por las caderas, llevando la nariz hacia delante, el centro de masa se desplaza hacia delante y las caderas/glúteos se elevan más fácilmente.*

Practique esta técnica en parejas

1. *Ahora, pónganse en parejas. Quiero que ayuden a alguien a ponerse de pie simplemente guiando sus hombros. Si lo guían hacia delante con la mano sobre su hombro, y ellos doblan las caderas mientras llevan la nariz hacia delante, al menos sentirán que sus caderas empiezan a elevarse. Cuando se le guía adecuadamente, la persona simplemente se pondrá de pie. Por supuesto, todos ustedes están sanos y pueden ponerse de pie por sí mismos, pero ¿no es asombroso que no tengan que cargar en absoluto? Ustedes sólo están guiando la acción.*
2. *También es importante recordar, durante esta tarea, que no deben interponerse en el movimiento de su paciente. Si ustedes le están "bloqueando" el paso colocándose delante del paciente, éste no podrá inclinarse hacia delante ni ponerse de pie. En su lugar, intenten colocarse a un lado del paciente.*
3. *Pueden utilizar esta técnica para ayudar a su pareja a trasladarse de una silla a otra. Coloquen las sillas una al lado de la otra y guíen suavemente a su pareja hacia delante. Cuando sus caderas empiecen a levantarse, gírenlas rápidamente hacia la silla cercana.*

4. Transfieran hacia el lado más fuerte de los pacientes con debilidad unilateral

Si un paciente ha sufrido un derrame u otra dolencia, con el resultado de que un lado de su cuerpo está más débil que el otro, tómense el tiempo necesario para colocar la silla de ruedas o la silla en el lado más fuerte del paciente. De este modo, el paciente es capaz de poner su eje o girar utilizando su lado más fuerte para ayudarles durante la transferencia. Recuerden cambiar las posiciones de la silla cuando ayuden al paciente a volver a la cama para que ustedes sigan transfiriendo hacia el lado más fuerte del paciente.

5. Coloquen la cama y al paciente en posición horizontal antes de ayudarlo a deslizarse hacia arriba en la cama

La gravedad es la fuerza que hace que los pacientes se deslicen hacia los pies de la cama durante el día. Antes de ayudar a un paciente a levantarse de nuevo hacia su almohada, bajen la cabecera de la cama para que quede plana. Comuniquen a los pacientes lo que están haciendo y pídanle que les ayude si puede.

- *Para reducir las fuerzas que tienen que mover, pidan ayuda al paciente. Si puede, hagan que flexione las piernas y empuje con los pies para ayudarles, mientras ustedes lo deslizan hacia arriba en la cama.*
- *Si utilizan una sábana de arrastre o para mover pacientes, sujeten la sábana cerca del paciente a la altura de sus caderas, donde se ubica el centro de masa y mientras mira hacia el paciente con los dedos de los pies apuntando hacia la cabecera de la cama, deslícnlo hacia arriba.*
- *Si alguien pesa demasiado para deslizarse hacia arriba o no puede ayudarles, pidan ayuda. Este trabajo es más fácil si lo realizan dos personas, una a cada lado de la cama.*

6. Acérquense al paciente cuando le ayuden a ponerse de costado

Al igual que con nuestro ejemplo de cómo sostener una manzana durante más tiempo, acercar el peso del paciente reduce las fuerzas para que sea más fácil moverlo.

- *Para su cuerpo, empujar es más fácil que jalar. Cuando sea seguro hacerlo, opten por empujar al paciente alejándolo de usted, hacia la barandilla, en lugar de jalarlo hacia ustedes.*
- *Si es posible, doblen la pierna superior del paciente a la altura de la cadera y la rodilla y utilícnla como palanca para ayudarles a girar la cadera, lo que reducirá la fuerza necesaria para que ustedes empujen.*
- *Si resulta práctico, coloquen una rodilla en la cama cerca del paciente para mantener las curvas de la espalda y acercarse más al paciente que está moviendo.*
- *De nuevo, si el paciente es demasiado pesado para moverlo, pidan ayuda y trabajen en equipo para reposicionarlo.*



El paciente está demasiado lejos del cuidador de la derecha, lo que conlleva riesgo de lesión en la espalda.

7. Termine la capacitación

Imprima o comparta digitalmente los [Consejos para la manipulación de pacientes](#) como recordatorio del material que se abordó durante esta capacitación.

Gracias por su participación durante esta clase. Comprender cómo funciona su cuerpo y algunas formas diferentes de posicionarse a sí mismos, y a sus pacientes, reducirá la cantidad de fuerza necesaria y su riesgo de sufrir lesiones. No duden en pedir ayuda. Trabajar en equipo es una buena manera de reducir la cantidad de peso que necesitan levantar o mover. Asimismo, y lo que es más importante, asegúrense de que saben dónde se guardan los equipos de elevación mecánica y cómo utilizarlos, para no levantar pacientes demasiado pesados para que ustedes los muevan.

Las evaluaciones y/o recomendaciones anteriores son solo una orientación general y no deben utilizarse como consejo médico o para fines de cumplimiento legal. Se basan únicamente en la información que se nos ha proporcionado y se refieren solo a las condiciones mencionadas expresamente. No ofrecemos ninguna garantía, expresa o implícita, de que su lugar de trabajo sea seguro o saludable o de que cumpla con todas las leyes, reglamentos o estándares.

Para obtener más información, visite www.SafeAtWorkCA.com