

FAMILIA
CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD
HIGIENE Y ATENCIÓN SANITARIA DOMICILIARIA

Empleo de técnicas de movilización, traslado y deambulaci3n

UF 3 - U 2

- La descripci3n del movimiento.
- La movilizaci3n de personas dependientes.
- El traslado de personas dependientes.
- Ayuda a la deambulaci3n de personas dependientes.

2.1. La descripción del movimiento

2.1.1. Términos anatómicos

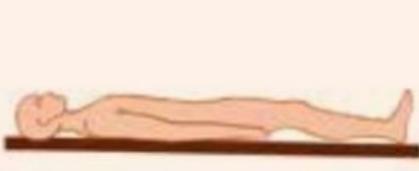
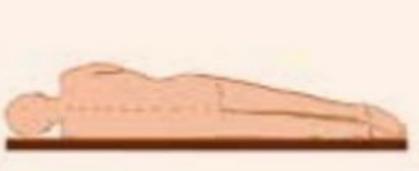
Las **regiones corporales** son zonas anatómicas diferenciadas del cuerpo humano.

- Cabeza.
- Tronco:
 - Tórax y abdomen.
 - Dorso.
- Extremidades:
 - Extremidades superiores.
 - Extremidades inferiores.

2.1. La descripción del movimiento

2.1.3. Términos de posición

- Decúbito supino.
- Decúbito prono.
- Decúbito lateral.
- Fowler.
- Semiprona o Sims.
- Trendelenburg.
- Antitrendelenburg o Morestin.
- Genupectoral.
- Ginecológica o de litotomía.

Posición	Figura	Descripción
Decúbito supino	 An illustration of a human figure lying on their back on a dark horizontal surface. The head is at the left end, and the arms and legs are extended straight out to the sides.	La persona se encuentra tum- bada sobre su espalda con los brazos y las piernas extendidos.
Decúbito prono	 An illustration of a human figure lying on their stomach on a dark horizontal surface. The head is at the left end, and the arms and legs are extended straight out to the sides.	La persona se coloca tendida sobre su tórax y abdomen, con la cabeza girada hacia un lado.
Decúbito lateral	 An illustration of a human figure lying on their side on a dark horizontal surface. The head is at the left end, and the arms and legs are extended straight out to the side. A dashed line indicates the midline of the body.	El cuerpo se encuentra sobre uno de los lados.

Fowler



La persona se halla semisentada, con el respaldo formando un ángulo de unos 45°, y con las piernas ligeramente flexionadas.

Semiprona o Sims



La persona se sitúa con el peso del cuerpo descansando sobre la clavícula, el húmero y el ilion.

Trendelenburg



La persona está en decúbito supino pero inclinada de manera que los miembros inferiores están más elevados que la cabeza.

Antitrendelenburg o Morestin



La persona está en decúbito supino pero inclinada de manera que la cabeza y los miembros superiores están más elevados que los miembros inferiores.

Genupectoral



La persona se encuentra arrodillada e inclinada hacia delante de manera que el peso del cuerpo se encuentra repartido entre las rodillas y los brazos.

Ginecológica o de litotomía



La persona se encuentra acostada sobre la espalda con las piernas separadas y flexionadas.



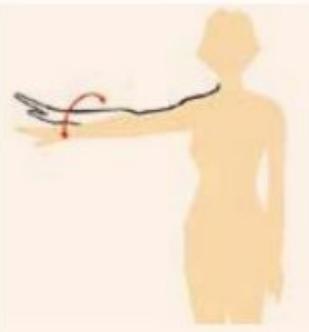
2.1. La descripción del movimiento

2.1.4. Términos de movimiento

- Flexión.
- Extensión.
- Abducción.
- Aducción.
- Supinación.
- Pronación.
- Rotación.
- Circunducción.



Flexión	Disminuir el ángulo formado por una articulación	Flexión y extensión del codo	A diagram showing a human arm from the shoulder to the hand. A red curved arrow indicates the movement of the forearm towards the shoulder (flexion), and another red curved arrow indicates the movement away from the shoulder (extension).
Extensión	Aumentar el ángulo formado por dos o más huesos		
Abducción	Alejamiento de una extremidad del eje del cuerpo	Abducción y aducción del hombro	A silhouette of a human torso. A red curved arrow shows the arm moving away from the midline of the body (abduction), and another red curved arrow shows the arm moving towards the midline (adduction).
Aducción	Acercamiento de una extremidad hacia el eje del cuerpo		

Supinación	Girar el antebrazo hacia arriba	Supinación y pronación del antebrazo	
Pronación	Girar el antebrazo hacia abajo		
Rotación	Giro alrededor de su propio eje	Rotación del brazo	
Circunducción	Movimiento de cono alrededor de su propio eje	Circunducción del brazo	



2.2. La movilización de personas dependientes

Las maniobras que consisten en cambiar la posición corporal o la ubicación de una persona se denominan **movilizaciones**.

- Reposicionamientos.
- Transferencias.

2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.1. Los reposicionamientos

Los **reposicionamientos** o **cambios posturales** son las movilizaciones que llevamos a cabo para colocar a la persona en una posición corporal determinada, sin cambiarla de superficie.

- Prevenir consecuencias de inmovilidad.
- Aportar comodidad.

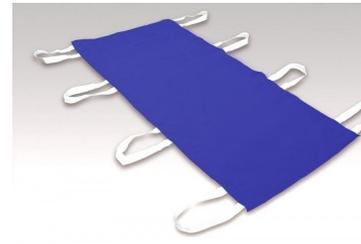
2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.1. Los reposicionamientos

Materiales para los cambios posturales

- Productos que ayudan al personal:

- Entremetida.
- Tubulares deslizantes.
- Sábanas deslizantes.
- Bandas de movilización.



- Productos de apoyo para la persona en situación de dependencia.
- Productos para la sujeción.



2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.1. Los reposicionamientos

Procedimientos

- Desplazar a la persona en la cama.
 1. Mover a la persona hacia la cabecera de la cama
 2. Mover a la persona hacia el borde de la cama
- Colocar a la persona en decúbito lateral.
- Colocar a la persona en decúbito supino.
- Colocar a la persona en decúbito prono.



Mover a la persona hacia la cabecera de la cama

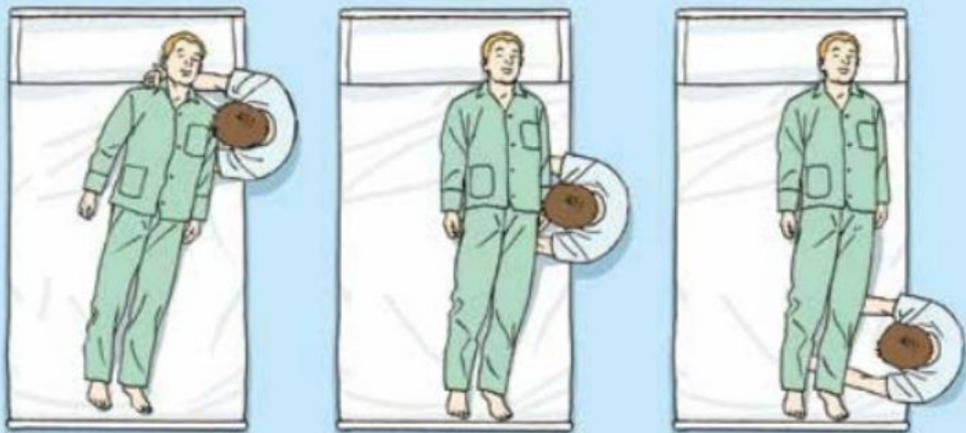
- 1.** Pedirle que apoye los pies contra la cama. Pasarle los brazos por debajo del área lumbar y de los glúteos.
- 2.** Decirle que haga fuerza contra la cama y desplazarla hacia arriba.

Mover a la persona hacia el borde de la cama usando la entremetida

1. Colocarse a ambos lados de la cama y replegar la entremetida junto al cuerpo de la persona.
2. Sujetar la entremetida a la altura de hombros y cadera de la persona.
3. Levantarla y desplazar a la persona.

Mover a la persona hacia el borde de la cama

1. Pasar tus brazos por debajo de sus hombros y de la cabeza y tirar de la persona.
2. Repetir la secuencia, pasando los brazos por encima y debajo de sus nalgas.
3. Repetir por tercera vez, pasando los brazos por debajo de las piernas.



Colocar a la persona en decúbito lateral

1. Desplazar a la persona hacia el borde de la cama siguiendo la técnica anterior.
2. Situarte en el lado hacia el cual quieres girarla.
3. Preparar a la persona.
4. Colocar una mano sobre el hombro y la otra sobre la cadera y tirar hacia ti.
5. Acomodar a la persona y colocar elementos de sujeción.

Colocar a la persona en decúbito supino

1. Sujetar a la persona por el hombro y la cadera, y girarla.
2. Desplazarla lateralmente en la cama.
3. Acomodar a la persona y colocar elementos de sujeción.

Colocar a la persona en decúbito prono

1. Coloca a la persona en decúbito lateral.
2. Prepara a la persona.
3. Colocar una mano sobre el hombro y la otra sobre la cadera, y tirar hacia ti.
4. Acomodar a la persona y colocar elementos de sujeción.

2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.2. Las transferencias

Entendemos por **transferencia** cualquier operación en la que movemos a la persona de un soporte a otro: de la cama a una silla, de una silla de ruedas a una camilla, etc.

- Fuerza.
- Equilibrio.
- Colaboración.
- Estado clínico.

2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.2. Las transferencias

Materiales para realizar transferencias

- Tablas de transferencia.
- Tubulares deslizantes.
- Cinturones de traslado.
- Elevadores o grúas.



2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.2. Las transferencias

Procedimientos: transferencias con colaboración

- Sentar en la cama a una persona tumbada.
- Tumar a la persona en la cama.
- Levantar y sentar de nuevo a la persona.



Sentar en la cama a una persona tumbada

1. Poner a la persona en decúbito lateral en el borde de la cama.
2. Si la cama lo permite, levantar la cabecera unos 45°.
3. Colocar una mano sujetando el hombro de la persona y la otra detrás de sus rodillas.
4. Ayudarla a incorporarse hasta dejarla sentada.
5. Antes de proseguir, preguntar a la persona si se siente mareada.
6. Ponerle las zapatillas y la bata.



Levantarse y sentarse de nuevo a la persona

1. Pedir a la persona que se agarre a tus hombros y entrelazar tus manos sobre su espalda.
2. Ayudarla a levantarse, tirando hacia arriba.
3. Girar 90° sin soltar a la persona y dejarla en el asiento.



2.2. La movilización de personas dependientes

2.2.2. Las transferencias

Procedimientos: transferencias sin colaboración

- Pasar a la persona de un asiento a otro.
- Pasar a la persona de un soporte horizontal a otro.



Pasar a la persona de un soporte horizontal a otro

1. Colocar los brazos de la persona sobre su pecho.
2. Asir la sabana sobre la que está la persona por los extremos.
3. Hacer la transferencia.



2.4. Ayuda a la deambulaci3n de personas dependientes

Entendemos por **deambulaci3n** el desplazamiento de forma aut3noma, con o sin instrumentos mec3nicos.

- Deambulaci3n con ayuda.
- Productos de apoyo para la deambulaci3n.

2.4. Ayuda a la deambulaci3n de personas dependientes

2.4.1. Deambulaci3n con ayuda

- Ponerle calzado con suela antideslizante.
- Ayudarla a ponerse de pie.
- Seg3n las necesidades:
 - Mantenerse a su lado por si cae.
 - Ayudarla entrelazando tu antebrazo con su antebrazo.
 - Ayudarla colocando tu brazo alrededor de su cintura y sujet3ndola por el codo.

2.4. Ayuda a la deambulaci3n de personas dependientes

2.4.2. Productos de apoyo para la deambulaci3n

- Sillas de ruedas:
 - Manuales.
 - Motorizadas.
- Bastones.
- Andadores.
- Muletas.

