

Higiene postural para cuidadores

Maialen Martínez Mingo

Fisioterapeuta

Unidad Atención a Residencias de Personas Mayores
(Salamanca)



IMPORTANCIA DE LA HIGIENE POSTURAL

Evitar lesiones **propias**

 Esfuerzo físico

Evitar lesiones a **residentes**

Zonas Susceptibles de lesión

Cervicales

Rodillas

Codos

Lumbares

Hombros

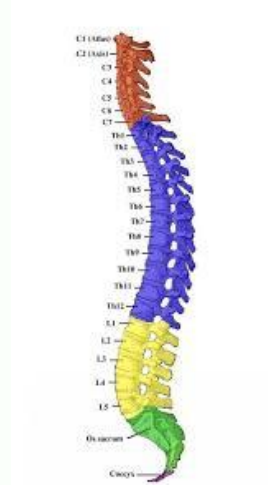
Muñecas



Principios Básicos

1 Espalda neutra

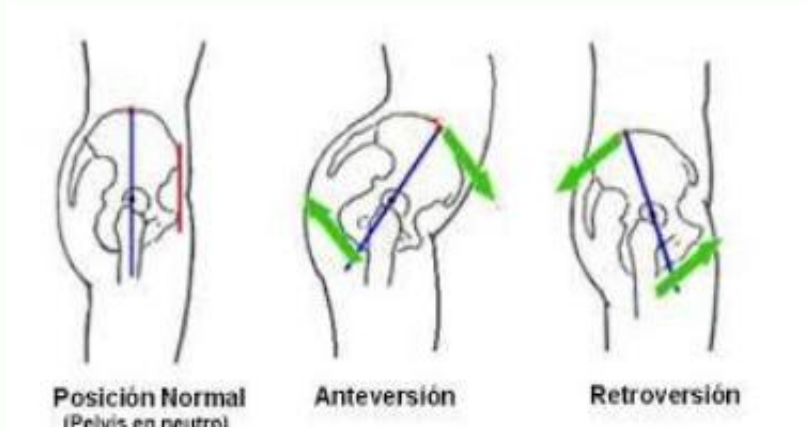
Mantener las curvas naturales de la espalda



2 Piernas

Anchura de caderas

Rodillas desbloqueadas (No perder altura)



3 Pies

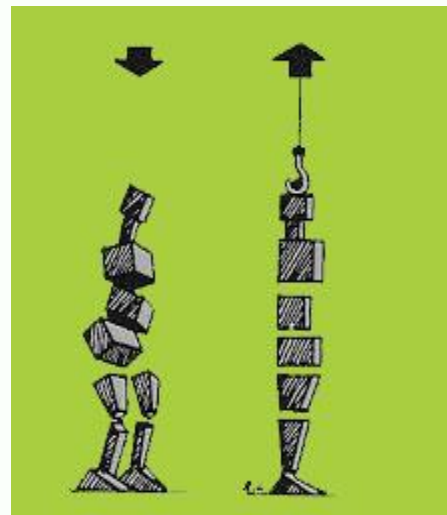
Ligera rotación externa 5-10 grados

4 Centro gravedad

Ligeramente adelantado (peso punta dedos)

5 Extensión axial

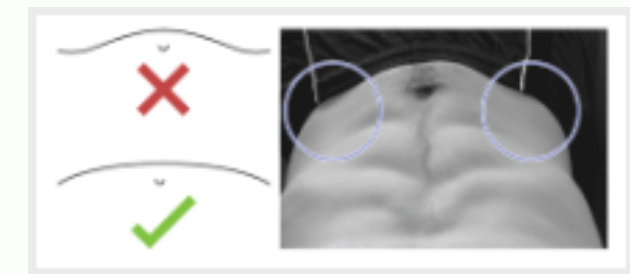
“Crecer”



6 Contracción abdominal

Contraer abdomen y suelo pélvico

Exhalar al hacer el esfuerzo (NO aguantar el aire)



Principios Básicos

* Buen agarre

Usar toda la palma de la mano

Evitar presionar con las yemas de los dedos

* Proximidad

Mantener a la persona o el peso lo más cerca posible de nuestro cuerpo

* Usar el cuerpo

Aprovechar peso corporal.

Girar pies (NO tronco).



Conceptos fundamentales

MOVILIZACIÓN

Proceso de **mover o cambiar** de posición a una persona.
La cama debe estar a la altura de nuestras caderas.

Siempre avisar antes de realizar cualquier movimiento.



TRANSFERENCIA

Acto de **mover** a una persona de un lugar a otro.
Usar material técnico cuando sea posible.

No movimientos bruscos.

Intentar siempre promover la autonomía de la persona.



Grados de Ayuda

1

Con supervisión

La persona puede realizar el movimiento pero necesita **apoyo, asesoramiento o control**.

2

Con ayuda física parcial

La persona es capaz de hacer el movimiento pero requiere **ayuda puntual** para completarlo.

3

Con sustitución máxima

La persona necesita **ayuda total** para realizar el movimiento.

MOVILIZACIONES

Desde Decúbito Supino a Lateral

Incorporación Hasta Sedestación



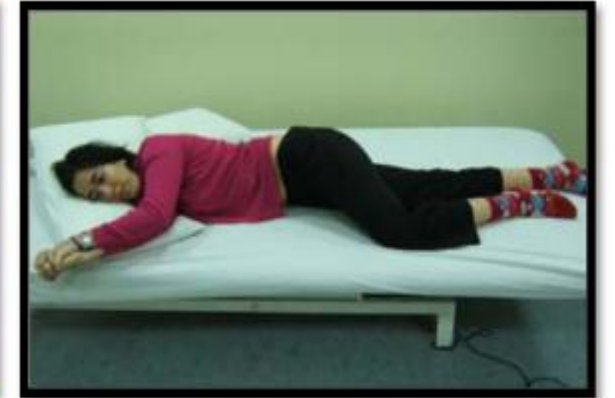
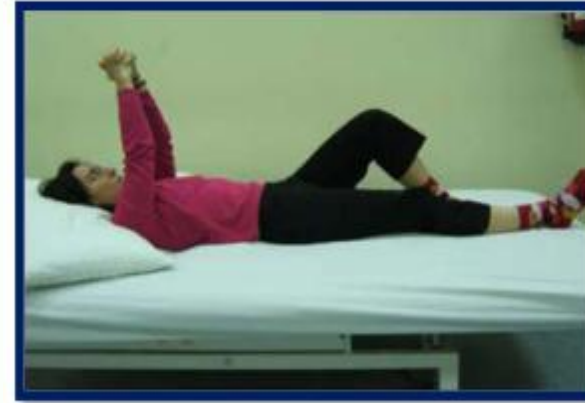
Movilización: De Decúbito Supino a Lateral

1

Con supervisión

Flexión rodilla contraria al giro.

Puede sujetarse con los brazos al borde de la cama.



2

Con ayuda física parcial

Ayudar a flexionar pierna o el giro del tronco.

Presas en hombro y **cadera**.



3

Con sustitución máxima

Colocarse al lado que girará.

Flexionar su brazo y apoyarlo junto a su cabeza.

Presas en hombro y **cadera**, nosotros le hacemos el giro.

Incorporación hasta Sedestación

CON SUPERVISIÓN

1

Colocación dec. lateral



2

Sacar piernas

Animarle

Ayudar si es necesario.

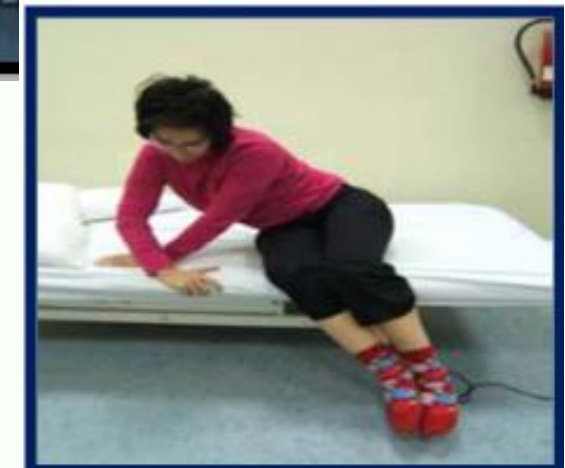


3

Incorporar tronco

↑ cuerpo empujando con los brazos.

La flexión de cabeza ayuda a la flexión de tronco.



Incorporación hasta Sedestación

AYUDA FÍSICA PARCIAL

1

Colocación dec. lateral



2

Sacar piernas

Agarrar por el brazo que está arriba



3

Incorporar tronco

Agarrar por el brazo que está arriba



Incorporación hasta Sedestación

SUSTITUCIÓN MÁXIMA

1

Colocación dec. lateral



2

Sacar piernas y rodear con el brazo



3

Rodear por el tronco e incorporar tronco

Nunca agarrar del cuello, nuestro brazo da soporte a la cabeza.



TRANSFERENCIAS

Desde Sedestación ↔ Bipedestación

Desde Silla ↔ Silla

Desde Silla ↔ Cama

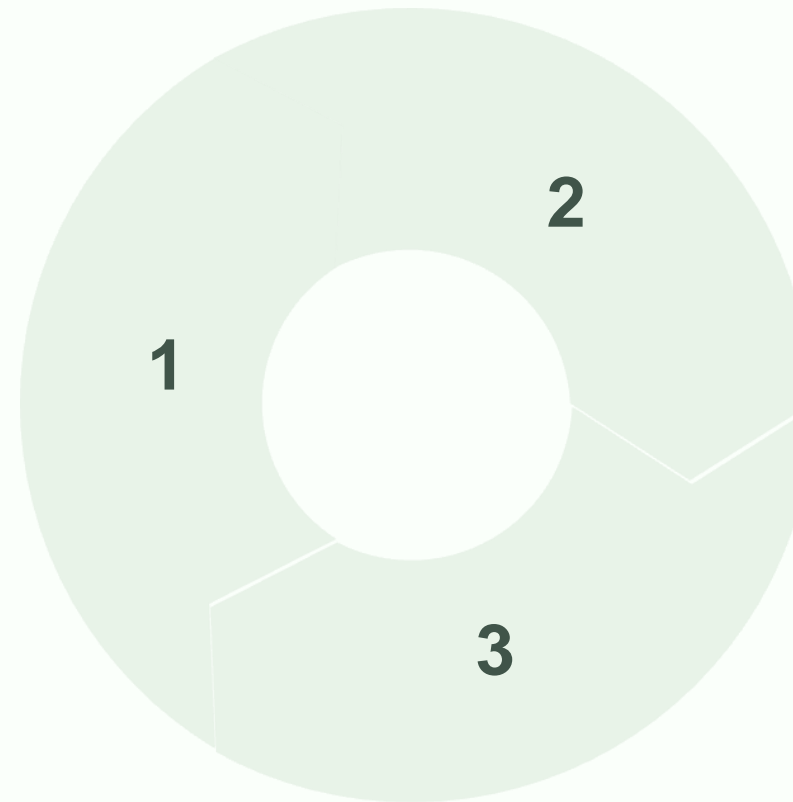


Transferencia: De Sedestación a Bipedestación

CON SUPERVISIÓN



Posición inicial
Pies separados y
ligeramente por detrás de
las rodillas.



Inclinación

Inclinar el tronco hacia delante.
Puede agarrarse las manos.

Elevación

Animarle a la acción.

Transferencia: De Sedestación a Bipedestación

AYUDA FÍSICA PARCIAL



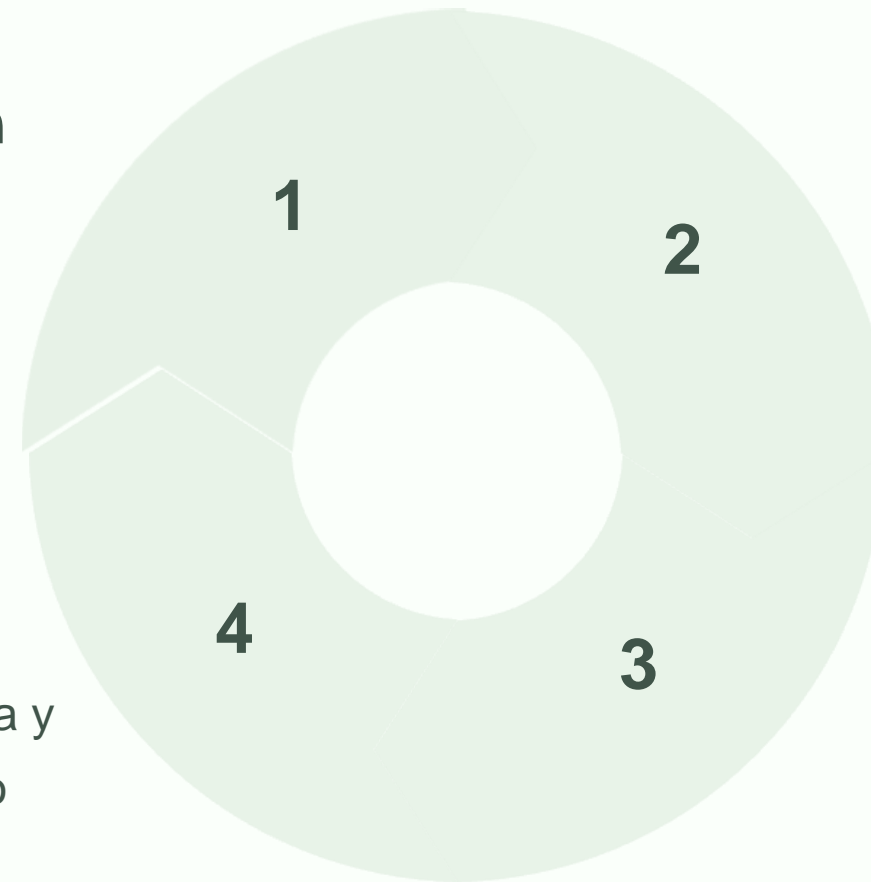
Colocación

Nos ponemos en el lado + **débil**.



Elevación

Avisar de la maniobra y realizar movimiento coordinado.



Bloqueo rodilla + débil

Con nuestra rodilla contraria bloqueamos la suya.

Presas / Sujección

Sujección por codo y brazo / axila, sin presión de dedos.

AYUDA FÍSICA PARCIAL

OTRA OPCIÓN

1

Bloqueo de rodilla
Sujección desde el codo / mano.



2

Agarre por la cinturilla
Elevación



Transferencia: De Sedestación a Bipedestación

SUSTITUCIÓN MÁXIMA



Colocación

Frene a la persona
Bloqueo ambas
rodillas.



Elevación

Avisar de la maniobra
Aprovechar peso de nuestro
cuerpo para la elevación + giro
(o andar).

Colaboración residente

Agarre por los hombros.

Presas / Sujección

Sujeción por cinturilla
pantalón + inclinación tronco
hacia delante.



Transferencia: De Bipedestación a Sedestación

CON SUPERVISIÓN

1

Colocación

De espaldas a la silla / cama
Contacto con parte posterior pierna



2

Apoyo

Manos en el reposabrazos



3

Inclinación tronco hacia delante



4



Validación

Glúteos y espalda pegada al respaldo

Transferencia: De Bipedestación a Sedestación

AYUDA FÍSICA PARCIAL

A la INVERSA que de Sedestacion a Bipedestación

1



2



OTRA OPCIÓN

1

Colocación

Detrás de la silla

Fijar las patas

2

Presa / Sujeción

Le agarramos por la cinturilla del pantalón

3

Inclinación tronco hacia delante y acompañar la sedestación

4



Validación

Glúteos y espalda pegada al respaldo



Desbloquear rodillas



Transferencia: De Bipedestación a Sedestación

SUSTITUCIÓN MÁXIMA

A la INVERSA que de Sedestación a Bipedestación

1



2



Transferencia: De Silla a Silla / Silla ↔ Cama

CON SUPERVISIÓN



Posicionamiento

Sillas en ángulo de **90°**.
Si es a cama, colocar **paralela**.



Preparación

Quitar reposabrazos y reposapiés.



Ejecución

Colocar brazo en silla / cama.
Realizar impulso para la transferencia.

QUITAR / ABRIR
REPOSAPIES



Transferencia: De Silla a Silla / Silla ↔ Cama

AYUDA FÍSICA PARCIAL



Posicionamiento

Sillas en ángulo de **90°**.
Si es a cama, colocar **paralela**.



Preparación

Delante de la persona.
Bloquear rodillas con las nuestras.
Agarrar por cinturilla del pantalón.

QUITAR / ABRIR

REPOSAPIES



Ejecución

Mientras le sujetamos la persona se impulsa **A LA VEZ** con sus brazos.



Transferencia: De Silla a Silla / Silla ↔ Cama

SUSTITUCIÓN MÁXIMA



Posicionamiento

Sillas en ángulo de **90°**.
Si es a cama, colocar **paralela**.
Ambas superficies a = altura o
superficie a transferir esté + baja.



Preparación

Pierna + **fuerte** al lado de la cama/ silla.
Bloquear rodillas con las nuestras.
Agarrar por cinturilla del pantalón.



Ejecución

Inclinar su tronco hacia delante
Despegar sus glúteos + giro.



QUITAR / ABRIR
REPOSAPIES



LEVANTARSE DEL SUELO TRAS CAÍDA

CON SUPERVISIÓN

Posición de caballero (+ fuerte arriba)

Colocarse en dec. Lateral
(+ fuerte arriba)

Flexionar rodilla de arriba
Cuadrapedia

Apoyo manos en silla / cama

Impulso para levantarse



LEVANTARSE DEL SUELO TRAS CAÍDA

AYUDA FÍSICA PARCIAL

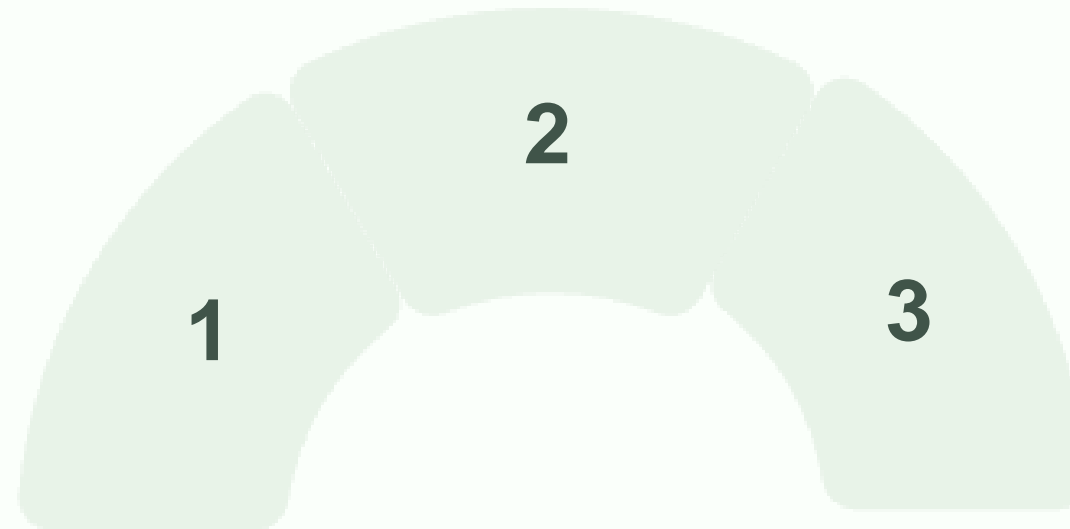
Posición de caballero (+ fuerte arriba)

Dec. Lateral (+ **fuerte** arriba)

Flexionar rodilla de arriba

Cuadrupedia

Agarrar por cintura para
ayudar a ir a la cuadrupedia



Delante de la persona, rodilla
contraria adelantada

Apoyo manos sobre nuestros brazos
Impulso para levantarse

LEVANTARSE DEL SUELO TRAS CAÍDA

**SI
BIPEDESTACIÓN**

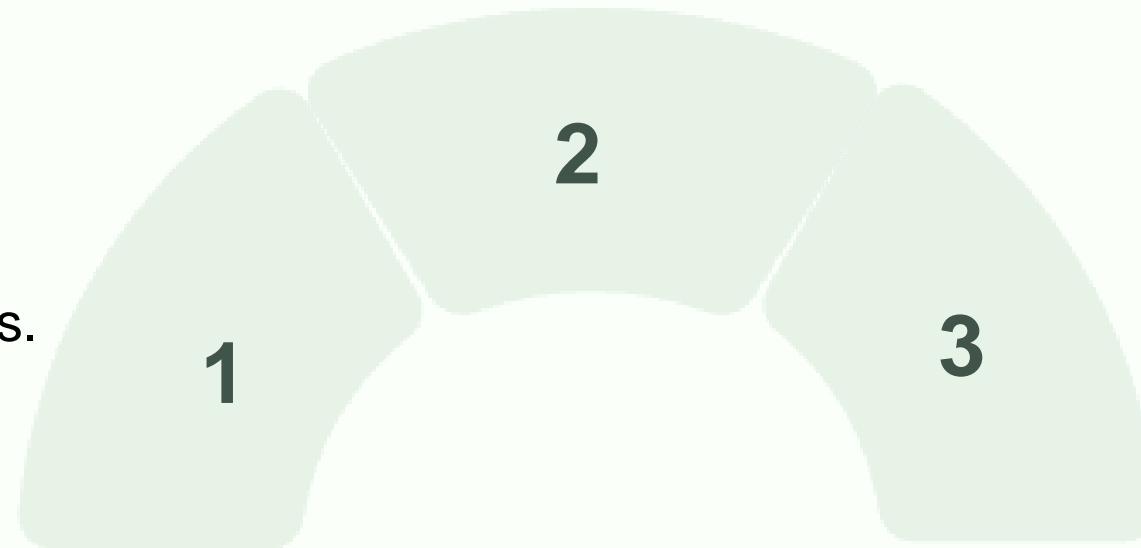
SUSTITUCIÓN MÁXIMA

Animar y pedir colaboración

2 personas (1 a cada lado)

Flexión de piernas

Nuestros pies sobre sus empeines.



Agarrar por mano y brazo o por mano y cinturilla pantalón

Bloquear sus rodillas

Realizar impulso



LEVANTARSE DEL SUELO TRAS CAÍDA

**NO
BIPEDESTACIÓN**

SUSTITUCIÓN MÁXIMA

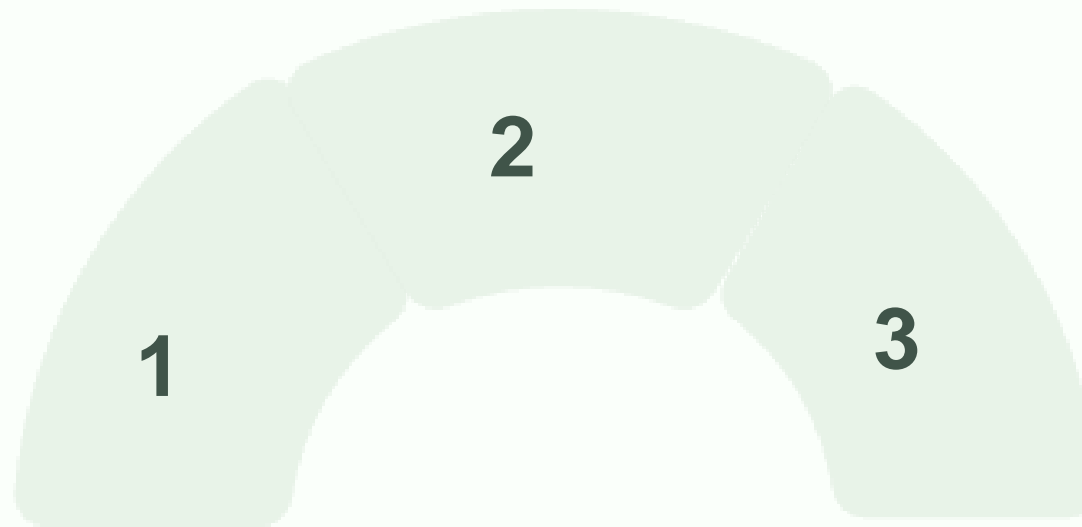
Flexión de tronco hacia delante

2 personas (a los pies / a la cabeza)

Flexión de piernas

Agarre por las axilas (rodear)

Coordinación para levantarlo
hasta la silla



Prevención de UPP

Presión prolongada
sobre un punto

Factores de riesgo

Inmovilización prolongada

Edad avanzada

Problemas de circulación

Incontinencia urinaria

Bajo peso o deficiencias nutricionales

Ausencia o defecto de cambios posturales.

Arrastres del cuerpo durante la movilización

Sondas, férulas o escayolas.

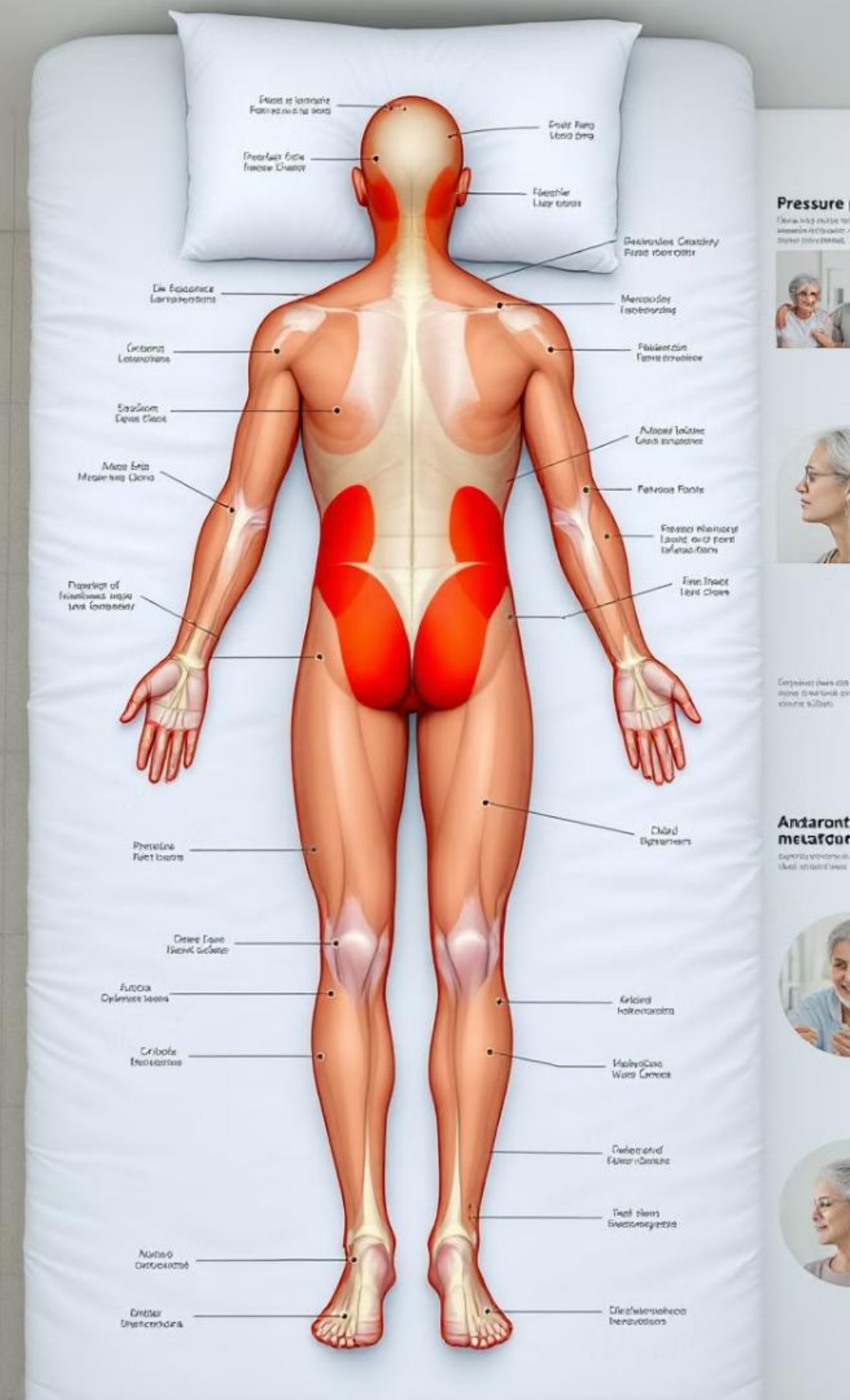
Ropa de cama húmeda, con arrugas, con migas...

Alteración de la sensibilidad

Diabetes

Lesiones o enf. en la piel

Posturas incorrectas



Cambios posturales

De día: cada 2-3 horas

De noche: cada 4 horas.

Nunca arrastrar a la persona.

Puntos de riesgo

Talones, rodillas, codos, sacro y espalda.

Proteger con cojines o almohadas.

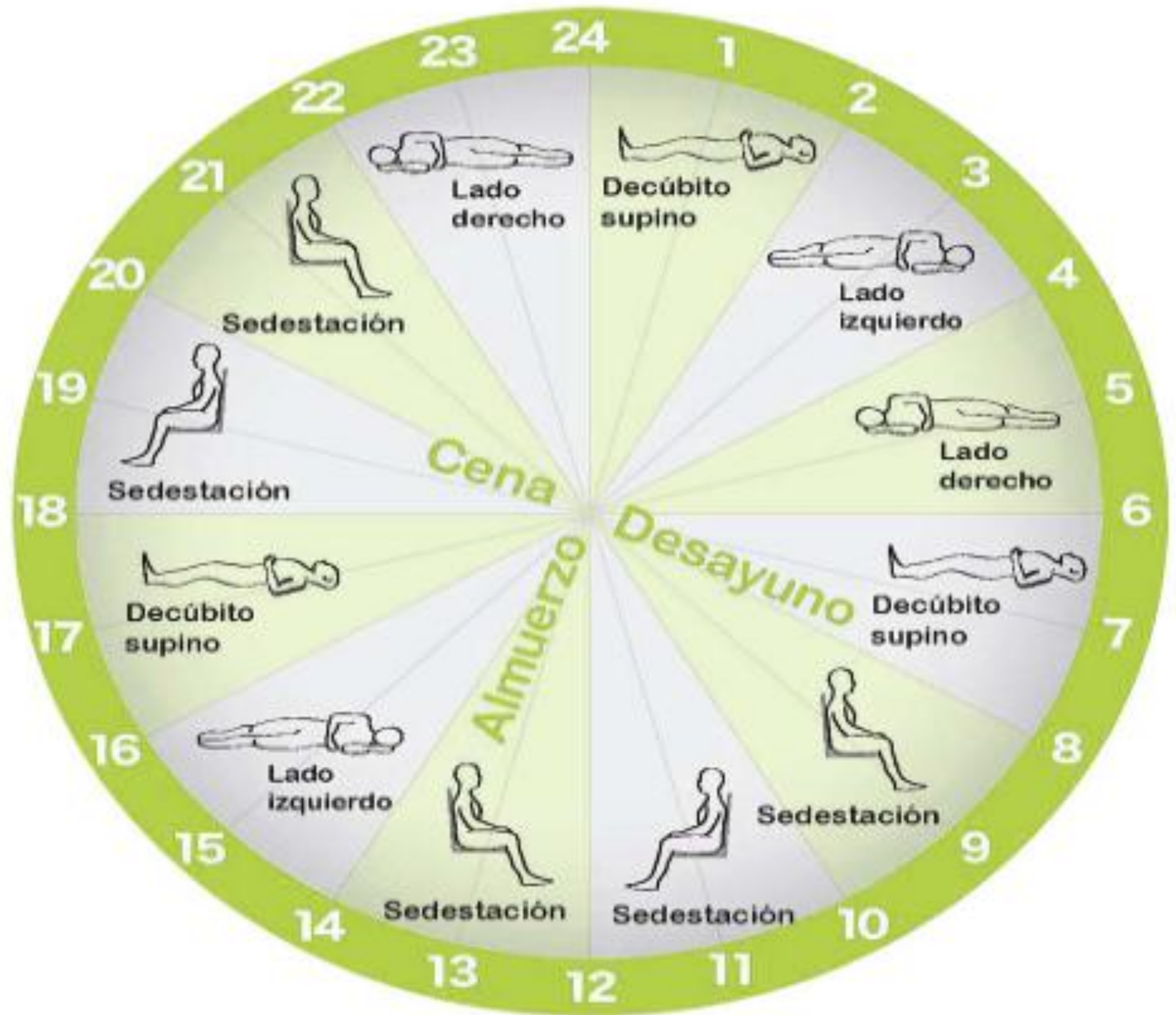


PREVENCIÓN

En silla de ruedas

Cambiar de postura cada poco tiempo. Realizar contracciones de glúteos o propulsiones cada 15 minutos.

RUEDA DE MOVILIZACIÓN



MATERIAL FACILITADOR

Discos Giratorios



Tabla Transferencia





García 1896

GRÚAS

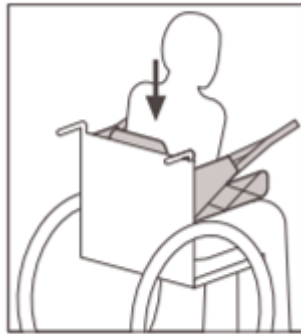


Figure 1



Figure 2



Figure 3

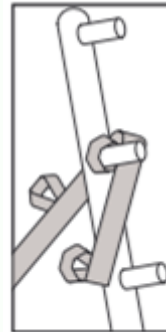


Figure 4



Figure 5





PARTE SUPERIOR
(altura de hombros)

ORTOHOJO

COLOCACIÓN ALMOHADAS PACIENTE ENCAMADO

Decúbito Supino

Decúbito Lateral


IZQUIERDO


DERECHO

Sedestación

Lado afectado
DERECHO



1

Bajo hombro



2

Bajo antebrazo y cadera



3

Mano abierta



4

Mano en supino o
Pronosupinación neutra

Mano en fase aguda con
palma mirando
ligeramente al techo

NUNCA poner una pelota

Decúbito Lateral

Lado afecto
IZQUIERDO

ARRIBA

Brazo de abajo **estirado** o **en rot. Externa**.

Pierna **afectada** ARRIBA en ligera flexión de cadera y flexión de rodilla.

Almohada entre rodillas.

Pierna **sana** estirada o ligera flexión.

Brazo **afecto** sobre tronco (estable) o ligera flexión sobre almohada.

Espalda, almohada para evitar el giro.



Vigilar que la mano NO quede en flexión

Decúbito Lateral

Lado afecto
IZQUIERDO

ABAJO

Brazo afecto en ligera flexión apoyado sobre almohada o estirado (palma hacia arriba). Hombro ligeramente hacia fuera para que no caiga peso sobre él.

Mano abierta.

Pierna **afectada** estirada, con ligera flexión de rodilla.

Almohada entre piernas.

Pierna **sana** en ligera flexión.

Espada, almohada para evitar el giro.



Posición Sentado

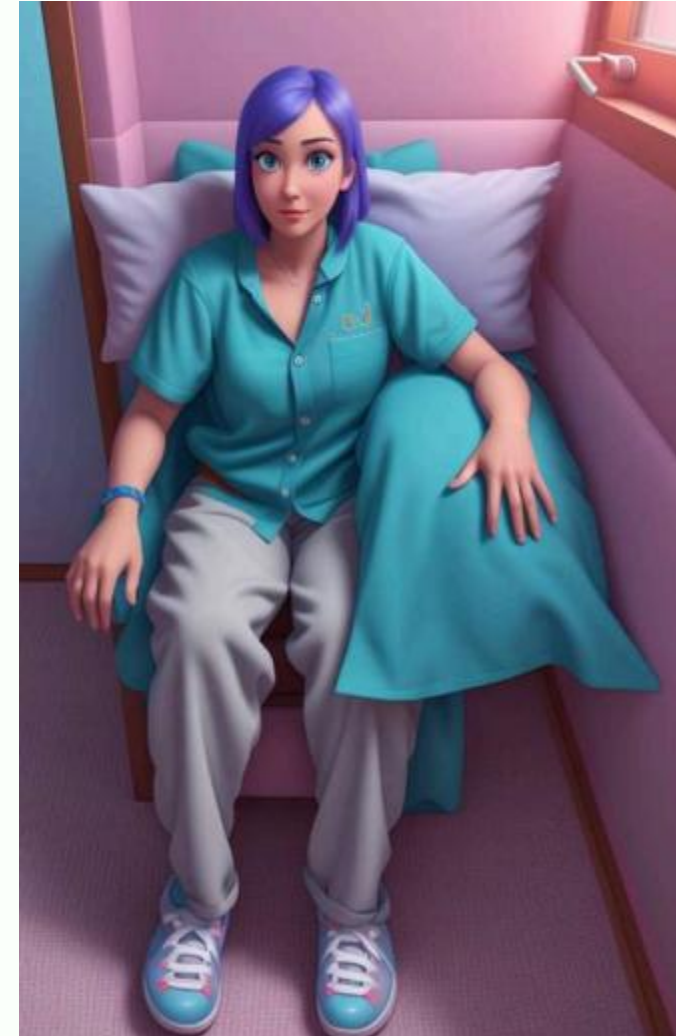
Espalda manteniendo sus curvas (no en flexión).

Apoyo en respaldo. Brazo afectado sobre almohada, con codo en flexión.

Mano estirada

Piernas anchura de caderas.

Pies apoyo completo.



No es necesaria almohada en espalda
Vigilar rotación externa cadera.

COJÍN GIRATORIO



1



2



3



GRACIAS

