



# 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

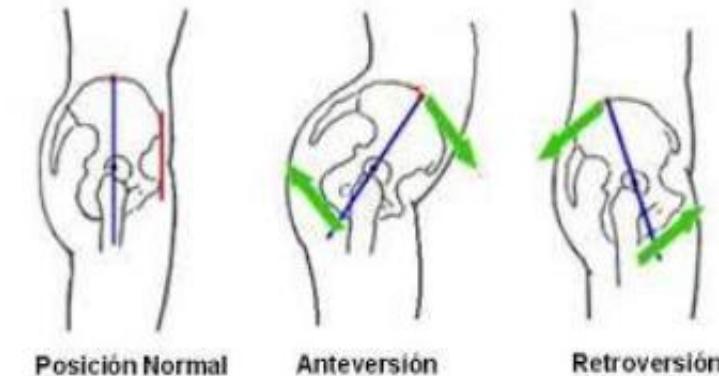
Muñecas



# Principios Básicos

## 1 Espalda neutra

Mantener las curvas naturales de la espalda



## 2 Piernas

Anchura de caderas

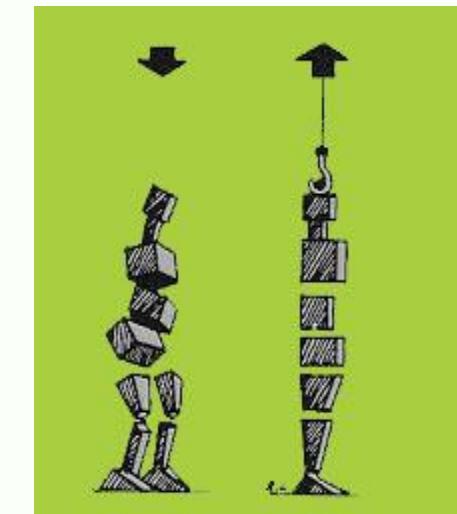
Rodillas desbloqueadas (No perder altura)

## 3 Pies

Ligera rotación externa 5-10 grados

## 4 Centro gravedad

Ligeramente adelantado (peso punta dedos)



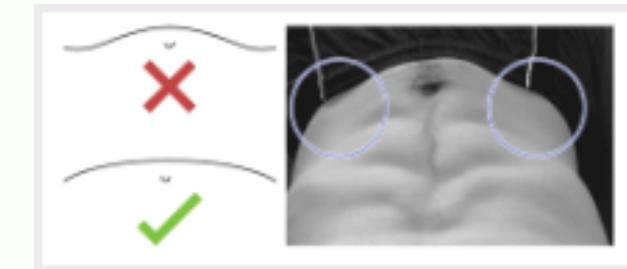
## 5 Extensión axial

“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



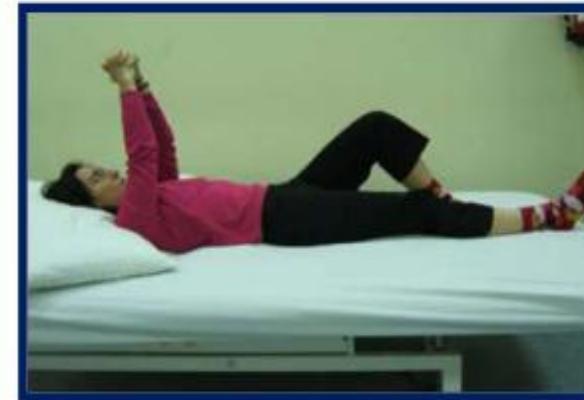
# Movilización: De Decúbito Supino a Lateral

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



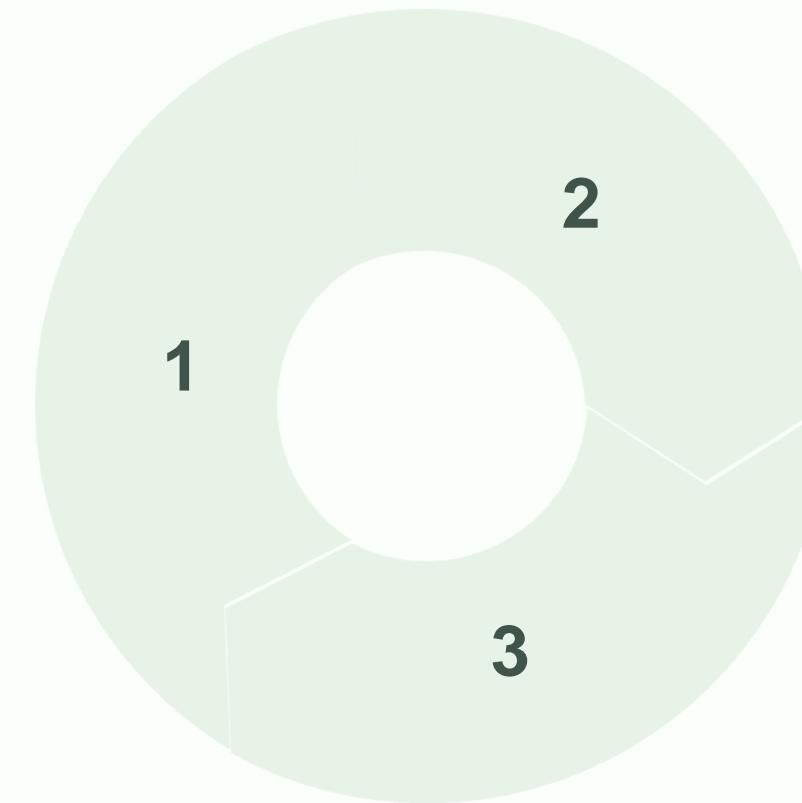
# Transferencia: De Sedestación a Bipedestación

## CON SUPERVISIÓN



### Posición inicial

Pies separados y  
ligeramente por detrás de  
las rodillas.



### Elevación

Animarle a la acción.

### Inclinación

Inclinar el tronco hacia delante.  
Puede agarrarse las manos.

# Transferencia: De Sedestación a Bipedestación

## AYUDA FÍSICA PARCIAL



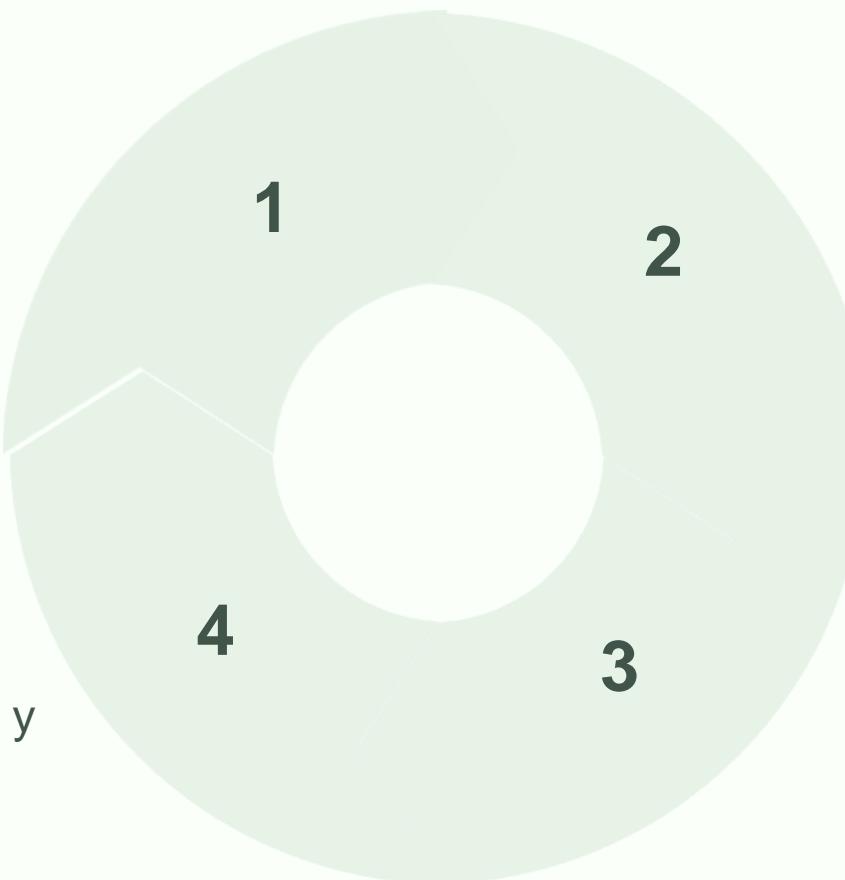
### Colocación

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 / Sujeción

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

## AYUDA FÍSICA PARCIAL

1

Bloqueo de rodilla  
Sujección desde el codo / mano.

OTRA OPCIÓN



2

Agarre por la cinturilla  
Elevación



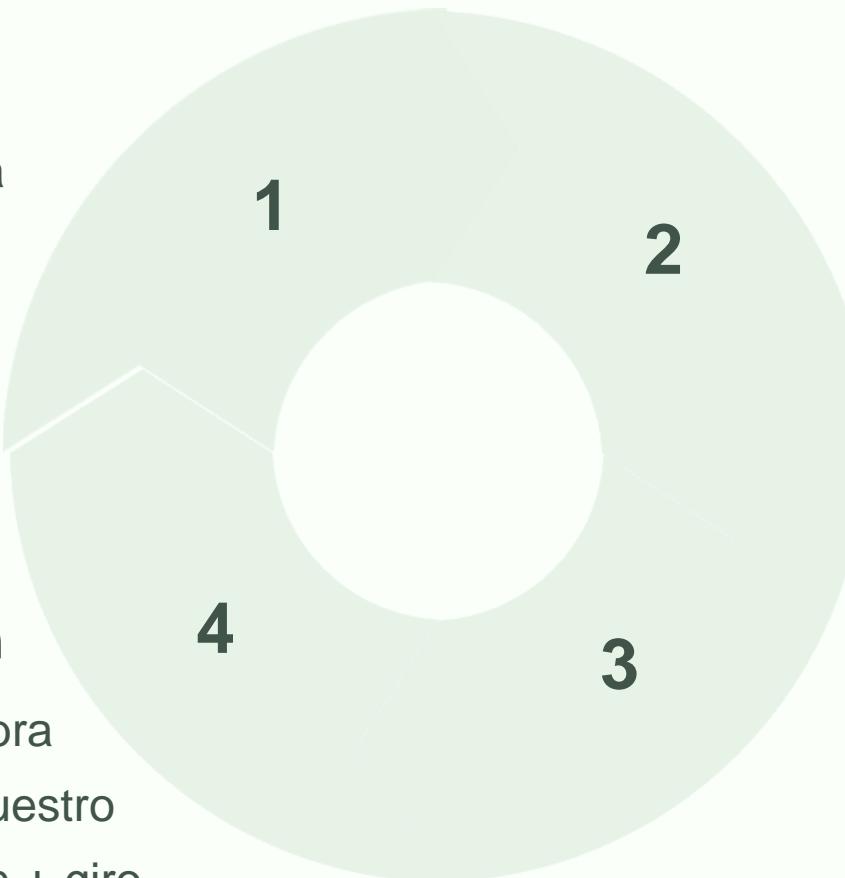
# Transferencia: De Sedestación a Bipedestación

## 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 / Sujeción

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

Desbloquear rodillas



4

### Validación



Glúteos y espalda pegada al respaldo

with Gamma

# 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.



### Ejecución

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



**QUITAR / ABRIR**

**REPOSAPIES**

# Transferencia: De Silla a Silla / Silla ↔ Cama



## Posicionamiento

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



## SUSTITUCIÓN MÁXIMA



## Preparación

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



## Ejecución

Inclinar su tronco hacia delante  
Despegar sus glúteos + giro.



# LEVANTARSE DEL SUELO TRAS CAÍDA

## CON SUPERVISIÓN

Posición de caballero (+ fuerte arriba)

Colocarse en dec. Lateral  
(+ fuerte arriba)

Flexionar rodilla de arriba  
Cuadrupedia

Apoyo manos en silla / cama

Impulso para levantarse

1

2

3



# 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

2

3

Delante de la persona, rodilla  
contraria adelantada

Apoyo manos sobre nuestros brazos  
Impulso para levantarse



# LEVANTARSE DEL SUELO TRAS CAÍDA

SI  
BIPEDESTACIÓN

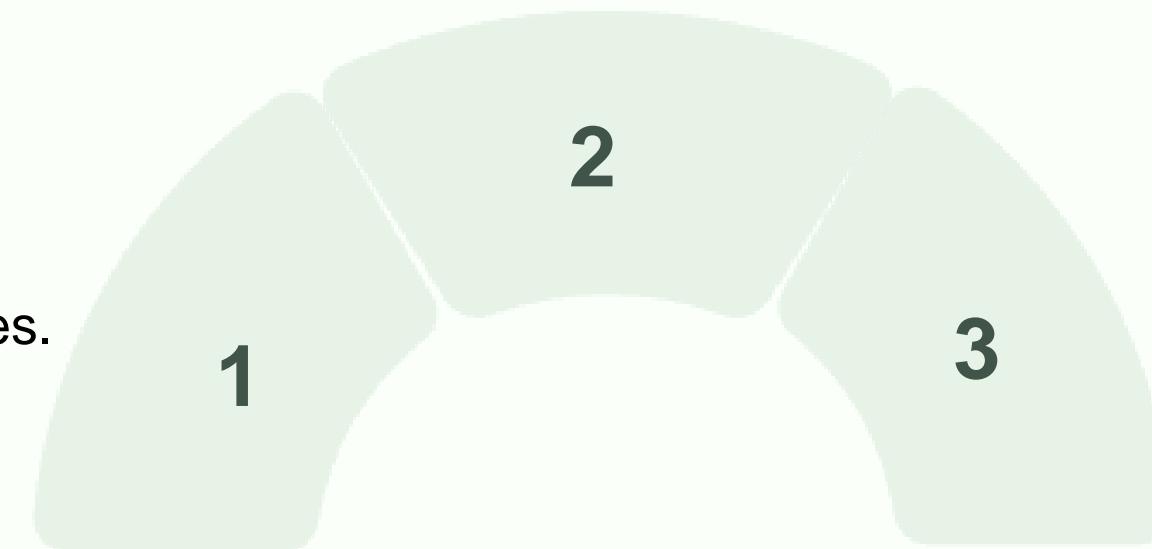
## SUSTITUCIÓN MÁXIMA

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)

1                    2                    3

Coordinación para levantarle  
hasta la silla



# Prevención de UPP

# Presión prolongada sobre un punto

## Factores de riesgo

# Inmovilización prolongada

## Edad avanzada

## Problemas de circulación

# Incontinencia urinaria

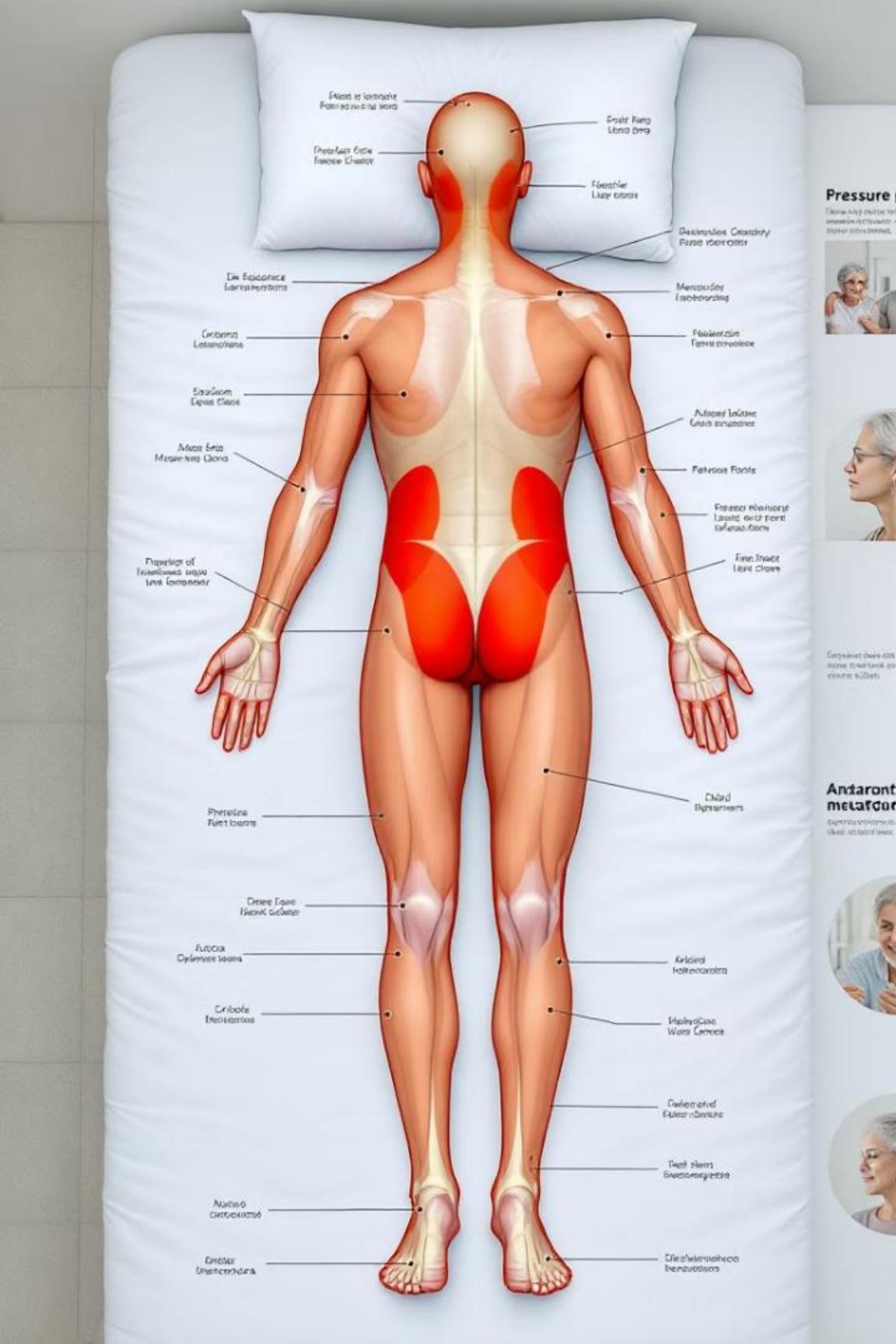
Bajo peso o deficiencias nutricionales

Ausencia o defecto de cambios posturales.

## Arrastres del cuerpo durante la movilización

Sondas, férulas o escayolas.

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



## 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.

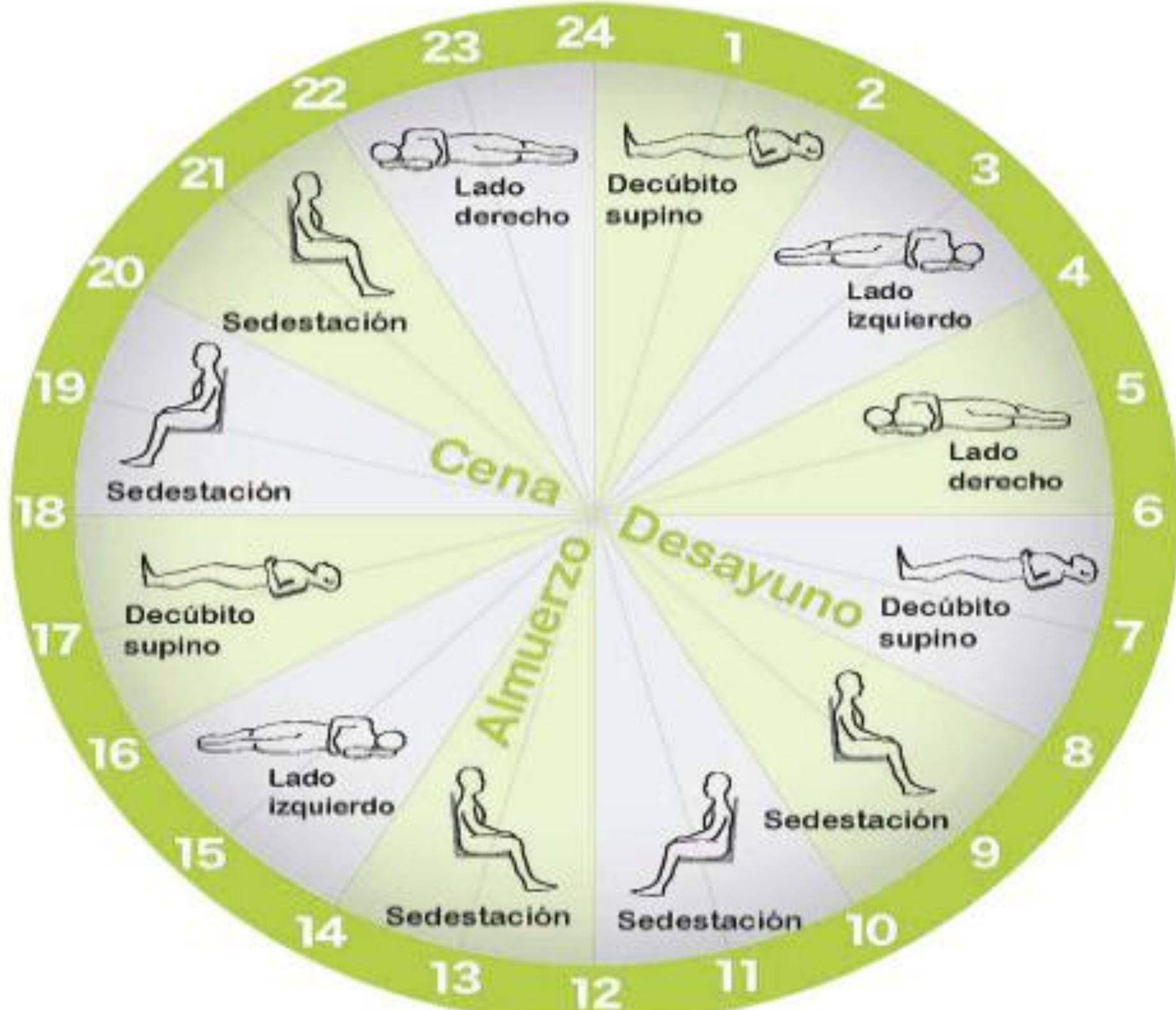
Proteger con cojines o almohadas.



## 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



# GRÚAS

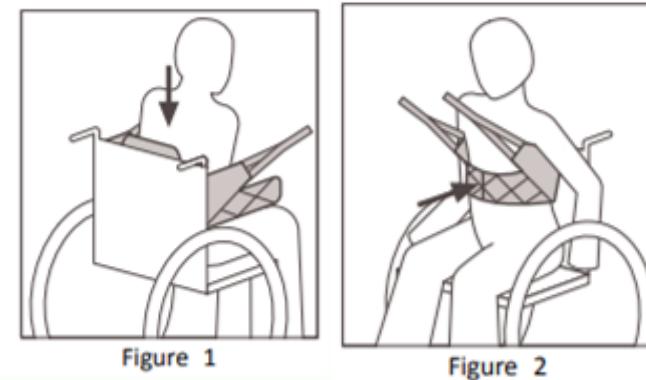


Figure 1

Figure 2

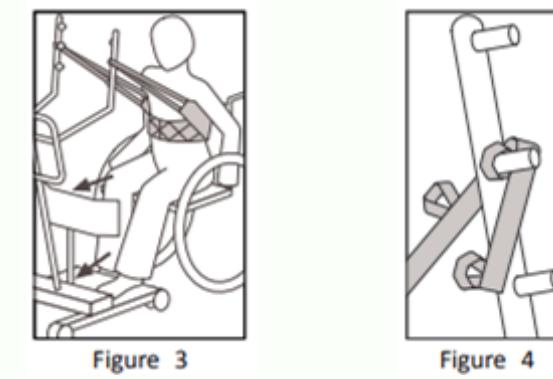


Figure 3

Figure 4



Figure 5



**PARTE SUPERIOR**  
(altura de hombros)

ORTOHOO



# COLOCACIÓN ALMOHADAS PACIENTE ENCAMADO

**Decúbito Supino**

**Decúbito Lateral**

**IZQUIERDO**

**DERECHO**

**Sedestación**

Lado afectado  
**DERECHO**



1

Bajo hombro



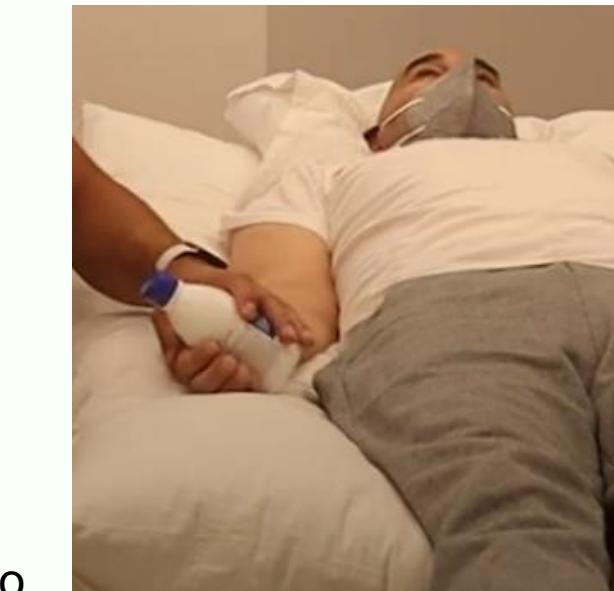
2

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

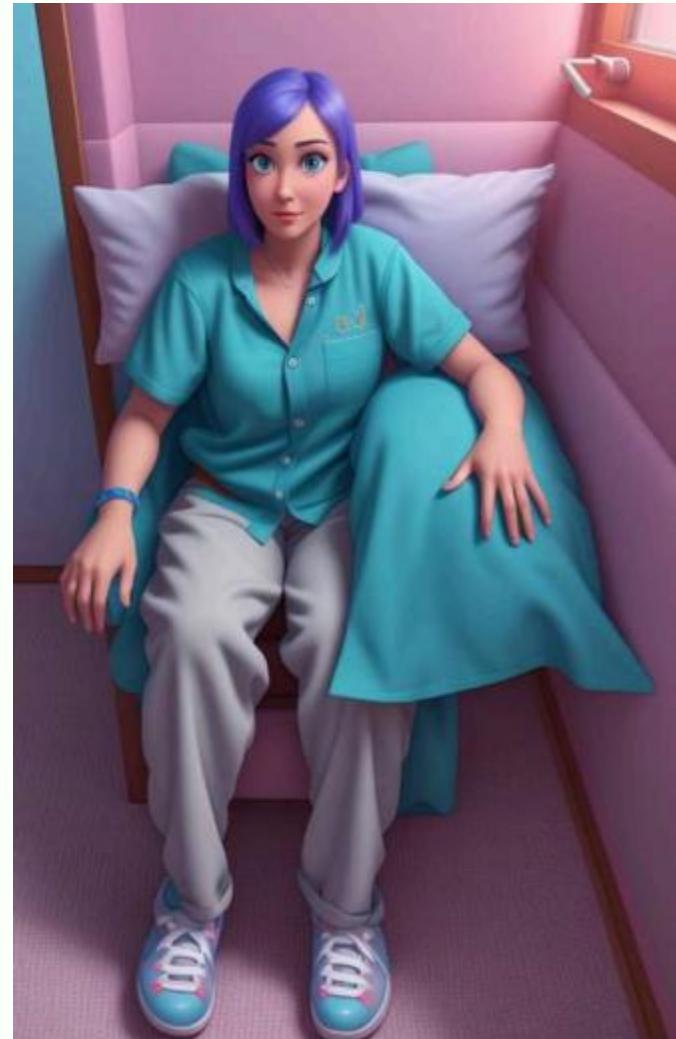
Espalda manteniendo sus curvas (no en flexión).

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*

