

# TÉCNICAS PARA EL TRASLADO Y LEVANTAMIENTO DE PERSONAS CON NECESIDADES FÍSICAS

---



# Objetivos:

A través de esta presentación usted aprenderá:

1. Pasos para levantar y trasladar de forma segura a su ser querido.
  - Traslado de cama a silla
  - Traslado de silla a silla
  - Traslado de silla de ruedas al carro
2. Técnicas para evitar lesiones durante el levantamiento y traslado de una persona.
3. Herramientas para ayudarle a levantar y trasladar a su ser querido.

# Recuerde:

- Es importante dejarle saber a su ser querido lo que usted va a hacer para ayudarlo. (ej. "te voy a agarrar por la cintura para sostenerte").
- Aníme a su ser querido a hacer lo más que el/ella pueda.
- ¡No lo/a apresure! Ofrezca tiempo suficiente para completar el traslado de manera segura.
- Es importante que usted trabaje junto o en coordinación con el terapeuta físico o con el grupo de cuidado de salud del veterano. Recuerde continuar el plan de terapias ya establecido para el veterano.

# Recuerde:

- Comuníquese con el grupo de cuidado de salud de su veterano si siente que no puede trasladar de manera segura a su ser querido. Usted también puede llamar a la Línea de Apoyo para Cuidadores del Hospital de Veteranos:
  - Línea Local: 787-641-7582, ext. 11321
  - Línea Nacional: 1-855-260-3274.

**NUNCA fuerce el brazo o la pierna afectada o “débil” de su ser querido.**

# ¿Cómo prevenir que el hombro de su veterano se disloquee (subluxación)?

- Un hombro dislocado o subluxación ocurre cuando el hueso de la parte superior (del brazo) se “desprende” de la articulación del hueso.
- Una articulación normal del hombro se mantiene unida por dos músculos. Los veteranos que han sufrido de un derrame cerebral pueden tener los músculos del hombro débiles por lo que es necesario tratar al veterano con cuidado.
- Si el brazo débil de la persona que tuvo el derrame cerebral es forzado durante una transferencia, el hombro podría dislocarse.

# ¡Es importante estar preparado!

- Asegúrese que su ser querido utiliza zapatos adecuados. Los zapatos deben quedarle a la medida y ser antideslizantes.
- La cama y la silla de ruedas deben estar aseguradas de modo que no se muevan durante el traslado.
- Ponga el lado bueno o fuerte de su ser querido en dirección a la silla donde se va a sentar.
- Use técnicas o posturas seguras para levantar a su ser querido:
  - Mantenga la espalda derecha y no doble su cintura.
  - Doble las rodillas para evitar lastimar su espalda.

# Traslado de la cama a la silla

1. Coloque la silla o silla de ruedas paralela a la cama o lo más cerca posible.
2. Ponga los frenos de la silla de ruedas y baje la posición de la cama de ser posible.
3. Ayude a su ser querido a voltearse o ponerse de lado.
4. Bríndele soporte a su ser querido poniéndole una mano sobre la parte superior de la espalda y otra debajo de las rodillas.

# Traslado de la cama a la silla

5. Con un movimiento continuo ayude a su ser querido a sentarse en la cama con las piernas de el/ella colgando de la cama.
6. Permítale unos minutos sentado a su ser querido y asegúrese de que no esté mareado/a.
7. Párese frente de su ser querido.



# Transferencia de la cama a la silla

8. De su ser querido tener una pierna afectada por el derrame cerebral, coloque sus piernas a ambos lados de ésta. Mantenga los pies separados a la misma distancia del ancho de sus hombros.
9. Mantenga su cuerpo cerca de el/ella. Entonces envuelva sus brazos alrededor de la parte superior del cuerpo de su ser querido.
10. Explíquelo a su ser querido que lo/a va a ayudar a levantarse. Anímelo/a a empujarse con sus propias piernas.

# Transferencia de la cama a la silla

11. Cuente "1-2-3". En "3" balancee su peso hacía atrás y ayude a su ser querido a ponerse de pie. Mantenga su espalda derecha y sus piernas dobladas.
12. Gire con los pies (no con su espalda), de modo que su ser querido este alineado con la silla y así pueda sentarse con facilidad.

# Transferencia de la cama a la silla

13. Pídale a su ser querido que alcance y agarre los brazos de la silla. Lentamente ayúdelo/a a sentarse en la silla.
14. Asegúrese que el/ella esta sentado en el centro de la silla. Sus caderas deben de estar completamente apoyadas contra el respaldo de la silla.

**Para transferencias de silla a silla siga los pasos del 7-14.**

# Transferencia de la silla de ruedas al carro

1. Coloque la silla de ruedas paralela al carro, póngale los frenos y suba las piezas donde se reposan los pies.
2. Aníme a su ser querido a hacer lo más que pueda por si mismo/a.
3. Acerque su cuerpo lo más posible al de su ser querido. Envuelva sus brazos alrededor de la parte superior del cuerpo de su ser querido. Ayúdele a levantarse. ¡Recuerde siempre usar sus piernas y no su espalda!

# Transferencia de la silla de ruedas al carro

4. Dígale a su ser querido que lo va a ayudar a ponerse de pie. Anímelo/a a empujarse con sus propias piernas.
5. Balancee su peso hacia atrás y ayude a su ser querido a ponerse de pie. Mantenga la espalda derecha y las piernas dobladas.
6. Gire su cuerpo y el de su ser querido de manera que el/ella quede alineado para sentarse en la silla de ruedas.

# Transferencia de la silla de ruedas al carro

7. Dígale a su ser querido que se agarre de alguna parte segura del carro para obtener soporte.
8. Coloque el brazo y la pierna afectada de sus ser querido en una posición natural apoyada en el carro. Ajuste el asiento de ser necesario.
9. ¡Asegúrese de abrochar el cinturón de seguridad!

# Transferencia de la silla de ruedas al carro

- Acceda a este video que le mostrará cómo transferir a una persona de una silla de ruedas a un carro. Aunque el segundo video es en inglés, usted podrá ver los pasos que le explicamos en español, por lo que sigue siendo muy útil que usted lo pueda ver.

Haga clic en los siguientes enlaces para ver los videos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8BNvKxaClkg>
- <http://www.stroke4carers.org/?tag=car-transfers>

# Cinturón de traslado

- Los cinturones de traslado son similares a otros cinturones excepto por su textura y tamaño. Estos cinturones tienen una textura suave y son un poco más anchos.
- Los cinturones de traslado se colocan alrededor de la cintura de su ser querido (no debajo de los hombros).
- Los cinturones de traslado se usan para ayudar a levantar, mover o sentar a su ser querido. También se usan para asistir a la persona al caminar.



# Cinturón de traslado

- Los cinturones de traslado se ponen de manera segura alrededor de la cintura de su ser querido. De esta forma usted podrá ayudarlo y darle soporte cuando lo agarra por el cinturón.
- Existen diferentes tipos y modelos de cinturones de seguridad.
- Pídale al terapeuta físico de su veterano que le demuestre como utilizar estos cinturones.

Haga clic en el siguiente enlace para un video sobre el cinturón de traslado:

- <https://www.youtube.com/watch?v=es4OloYxIEM>



# Tablas deslizantes

- Las tablas deslizantes son tablas que ayudan en el traslado de su ser querido de una superficie a otra.
- Un extremo se acomoda debajo de los glúteos de su ser querido y el otro extremo se coloca en la superficie hacia donde lo estás transfiriendo.
- Su ser querido entonces, se desliza en el tablero de una superficie a otra.



# Tablas deslizantes

- Las tablas deslizantes evitan que usted tenga que levantar o que su ser querido tenga que ponerse de pie para transferirlo de una distancia corta a otra.

Haga clic en este enlace para ver un video sobre cómo usar estas tablas:

- <https://www.youtube.com/watch?v=-dyPKVsqewI>



# Esta información fue adaptada y traducida de los siguientes recursos:

- Infogerontologia (2016). Técnicas de movilización y transferencias de pacientes. FREMAP MUTUA. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=JSWV9sMWjuw>
- Fran Ortopedia (2014). Productos para transferencia: Soporte .Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=kSRFtjoBbxI&t=49s>
- Bailes, H. (2010). Slide board transfer is a safe way to move people with disabilities. Retrieved from <http://www.youtube.com/watch?v=6x-qwtUaxXk>
- Dreeben-Irimia, O. (2011). Introduction to physical therapy for physical therapy assistants. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC.
- Stroke4Carers. (n.d). How to assist the person in and out of a car safely. Retrieved from <http://www.stroke4carers.org/?tag=car-transfers>