

Higiene postural: herramientas para cuidar a los que cuidan

Autor: Pérez Miras, Ana Rosa (Diplomada Universitaria en Fisioterapia y Enfermería, Universidad de Oviedo, Fisioterapeuta, atención especializada Area V, SESPA).

Público: Personal sanitario, fisioterapeutas, enfermería, auxiliares. **Materia:** Fisioterapia, Higiene postural. **Idioma:** Español.

Título: Higiene postural: herramientas para cuidar a los que cuidan.

Resumen

Una adecuada higiene postural, es de suma importancia, tanto para los trabajadores que desarrollan su actividad profesional en torno a personas en situación de dependencia, como para cuidadores o familiares de dichos pacientes. Mantener tanto una postura correcta durante el trabajo, como disponer de unos buenos conocimientos sobre técnicas de movilización y transferencia en personas que no pueden hacerlo de forma independiente, nos ayudarán a: evitar la aparición de patologías musculoesqueléticas, además de aportarnos estrategias para economizar la energía, disminuyendo la fatiga, y por lo tanto mejorando el rendimiento en nuestro trabajo.

Palabras clave: Higiene postural, movilizaciones, transferencias, cuidador.

Title: Postural hygiene: tools to care for those who care.

Abstract

An adequate postural hygiene is of utmost importance, both for workers who develop their professional activity around people in a situation of dependency, as well as for carers or relatives of these patients. Maintaining a correct posture during work, as well as having good knowledge about mobilization and transfer techniques in people who can not do it independently, will help us avoid the appearance of musculoskeletal pathologies, in addition we will provide strategies to save energy reducing fatigue, and therefore improving performance in our work.

Keywords: Postural hygiene, mobilizations, transfers, caregiver.

Recibido 2018-07-04; Aceptado 2018-07-10; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098020

INTRODUCCION

Un adecuado aprendizaje sobre la correcta utilización del manejo y uso de nuestra fuerza, nos aportan beneficios en cuanto al mantenimiento de nuestra integridad física, y a la de nuestros pacientes.

En primer lugar, antes de conocer cómo debemos de realizar y aplicar correctamente las técnicas, debemos de saber qué diferencias existen respecto a los siguientes términos:

¿Qué diferencias existen entre una movilización y una transferencia?

- El término **movilización** hace referencia, al movimiento que se realiza sobre una misma superficie, supone cambios de posición o de situación, como por ejemplo: girarse, o cambiar de posición en la cama. Esta, puede ser de dos tipos: **activa** que es cuando el paciente la realiza por sí mismo (exigen no solo una respuesta física adecuada, sino que también un proceso mental consciente y voluntario), **o pasiva** cuando no existe actividad ni participación por parte del enfermo.
- **Por otro lado las transferencias:** son movimientos que implican pasar de una superficie a otra, como por ejemplo pasar de la cama a la silla. Conllevan más riesgos que la movilización en su ejecución, ya que implican un cambio de plano y de superficie de apoyo.

La presencia de algunos riesgos, convierte la realización de estas técnicas, en actividades peligrosas, es por ello la importancia de que antes de que las realicemos, sepamos identificarlos: algunos derivan de **la tarea** (número de veces que repetimos la misma acción, posiciones forzadas que realizamos, fuerza que necesitamos aplicar etc.), otros están **relacionados con el paciente** (paciente no colaborador, tipo de patología, deterioro cognitivo, etc.), **con el medio**

ambiente (superficies irregulares, espacios reducidos etc.), o incluso de la carencia de medios tanto materiales como personales, así como de la falta de formación del personal o del cuidador entre otros.

PRINCIPIOS BASICOS EN LAS MOVILIZACIONES Y TRASFERENCIAS. PAUTAS GENERALES

Las movilizaciones y las transferencias, no deben de ser una actividad que lleve al agotamiento, ni que produzca lesiones ni riesgos para el paciente, para el fisioterapeuta, o para él cuidador, para evitarlo seguiremos unos principios básicos:

- Pediremos colaboración del paciente: intentando que en lo posible el paciente realice por si mismo los movimientos, ayudándole solo si es necesario.
- Evitaremos la realización de movimientos bruscos que puedan producir daño o molestias al paciente, parando la movilización si existe dolor, así mismo y para evitar otras posibles lesiones, utilizaremos una ropa adecuada, evitando llevar objetos punzantes o adornos en los bolsillos.
- Explicaremos con antelación al paciente que es lo que vamos a hacer, orientándolo.
- Moveremos el cuerpo por partes, en bloques, realizando movimientos suaves y lentos, para que se produzca una adaptación gradual.
- El entorno y espacio deben de ser idóneos, sin barreras arquitectónicas ni objetos que nos obstaculicen a la hora de realizar los movimientos.
- La movilización, se debe de basar en el contacto, ya que el contacto directo con el paciente a través de las manos y de nuestro cuerpo, le transmitirán información válida, indicándole como debe de moverse y qué hacer, transmitiéndole de esta manera seguridad.
- Hablar poco, ya que la información principal debe de ser táctil.
- Moverse simultáneamente y en dirección del desplazamiento, aprovechándonos de la energía cinética en el desplazamiento, teniendo así que aplicar menos fuerza, y menor gasto de energía.
- Adecuada higiene postural del profesional/cuidador: dentro de este apartado, existen unos puntos muy interesantes con respecto a la higiene postural como son:
 - Para evitar lesiones en la columna, debemos de mantener la espalda recta, de esta forma las cargas actuarán de forma vertical.
 - Nos colocaremos en el lado hacia el cual se va a mover al paciente.
 - Las rodillas se mantendrán ligeramente flexionadas, pudiendo flexionarlas más o menos en función de las necesidades.
 - La altura tanto del paciente como del cuidador será aproximada.
- Movilizar imitando el movimiento del cuerpo humano
- Utilizar métodos de apoyo para disminuir el esfuerzo realizado, evitando coger pesos excesivos, nos podremos ayudar por lo tanto de: grúas, tablas, discos giratorios, etc.
- Para evitar someter al paciente a un sobreesfuerzo, trataremos de mantener su cuerpo bien alineado.
- Cuando la movilización o transferencia suponga un peligro o riesgo tanto para el paciente como para el cuidador pediremos ayuda.

¿QUE IMPORTANCIA TIENEN LA APLICACIÓN DE UNAS CORRECTAS TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN Y TRASFERENCIA?

- ✓ A la persona que realiza los cuidados, le ayudará a prevenir la aparición de trastornos musculoesqueléticos (lesiones de espalda principalmente), economización de la energía para así facilitar la tarea, dar mayor autonomía y capacidad de trabajo, así como aporte de estrategias sobre como adoptar posturas y gestos seguros, minimizando los riesgos de salud derivados de los cuidados aportados a una persona en situación de dependencia
- ✓ Por otro lado a la persona que los recibe:
 - Le ofreceremos seguridad y confort
 - Le proporcionaremos una mejor calidad de vida y autonomía, favoreciendo su independencia y relaciones sociales
 - Mejoraremos la circulación sanguínea, favoreciendo el retorno venoso, evitando la aparición de úlceras por presión
 - Conservaremos la alineación corporal, previniendo atrofas musculares y rigideces

CONCLUSIONES

El empleo de unas malas técnicas tanto para el paciente, como para el profesional sanitario que aplique la técnica, pueden suponer un riesgo muy importante de accidente o de lesión, la fisioterapia juega un papel importante ya que nos aporta soluciones biomecánicas y ergonómicas en la prevención y control de las lesiones del sistema musculoesquelético.

Sería de gran beneficio la implantación de programas formativos que trataran sobre técnicas biomecánicas, entrenamiento de manipulación de pacientes, uso de los medios mecánicos para realizar los traslados, etc. Con el objetivo de prevenir riesgos laborales y promocionar la salud tanto del cuidador como del profesional.

Bibliografía

- Colección Nursing photobook. (1988): *Movilización, traslado y deambulacion del paciente en enfermeria*. Barcelona: editorial Doyma.
- Silvia C. y cols. An ergonomic comparison between mechanical and manual patient transfer techniques, 2002, *Work*, 19 (19-34)
- Dotte, Paul. (1999): Método de manutención manual de los enfermos. Ergomotricidad en el ámbito sanitario, generalidades y educación general específica (Tomo I. 5ª edición). Barcelona: editorial Springer-Verlag Ibérica, D.L.
- Dotte, Paul. (1999): Método de manutención manual de los enfermos. Ergomotricidad en el ámbito sanitario. Aplicaciones clínicas (Tomo II. 2ª edición). Barcelona: editorial Springer-Verlag Ibérica, D.L.