



JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud

CONSEJERÍA DE SALUD

**LECTURA 6**  
**TECNICAS DE MOVILIZACION**  
**DE PACIENTES PARA**  
**TRABAJADORES DEL SAS**

Prevenición  
de Riesgos  
Laborales

# Riesgos ergonómicos

## Normas de preparación para la movilización

- ✦ Preparar el área donde se va a trabajar retirando los elementos que puedan entorpecer la acción.
- ✦ Informar al paciente.
- ✦ Preservar la intimidad del paciente.
- ✦ Tener en cuenta drenajes, sondas, o cualquier otro dispositivo que pueda tener el paciente.
- ✦ Utilizar medios mecánicos si es posible.
- ✦ Procurar realizar los esfuerzos con los músculos mayores (muslos y piernas).
- ✦ Acercarnos lo más posible al paciente para que el esfuerzo sea menor.
- ✦ Cuando sea posible es preferible que actúe más de una persona.
- ✦ Si la movilización es mecánica seguir las Normas de seguridad e instrucciones del fabricante.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**Decúbito supino:** Posición del cuerpo cuando está tendido boca arriba, sobre la espalda.

**Decúbito lateral :** Posición del cuerpo cuando está tendido sobre uno de sus lados

**Decúbito prono:** Tendido boca abajo y la cabeza de lado.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN CON UNA ENTREMETIDA. (2 personas, una en cada lateral de la cama).

- ✚ Colocar al paciente en decúbito lateral, poner la entremetida enrollada hasta la mitad por su espalda, decirle que se gire al otro lado o girarle si no puede colaborar y sacar la entremetida.
- ✚ Enrollar la entremetida por los laterales hasta aproximarse al paciente.
- ✚ A la orden establecida y a la vez movilizar al paciente con la entremetida hacia la posición deseada.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN ACTIVA DE DECÚBITO SUPINO A SENTADO AL BORDE DE LA CAMA (1 persona frente al paciente en el lateral de la cama que se va a sentar).**

- ✚ Deslizar un brazo por los hombros y el otro por la cadera distal al movimiento.
- ✚ Indicar al paciente que se coja al hombro de la persona que le ayuda e intente levantarse.
- ✚ A la orden establecida y a la vez girar al paciente sosteniéndole por la espalda hasta sentar al borde de la cama.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN PASIVA DE DECÚBITO SUPINO A SENTADO AL BORDE DE LA CAMA (2 personas en el lateral de la cama que se va a sentar.)

- ✚ Una persona desliza un brazo por los hombros y otro por cadera distal al movimiento.
- ✚ Otra persona por los glúteos y piernas.
- ✚ A la orden establecida y a la vez girar al paciente hasta sentar al borde de la cama.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN ACTIVA HACIA CABECERO DE LA CAMA (1 persona frente al paciente a la altura de sus caderas).

- ✚ Indicar al paciente que se coja al cabecero de la cama, flexione las rodillas y apoye los pies sobre la cama.
- ✚ Deslizar los brazos por debajo de sus caderas.
- ✚ Indicar que a la orden establecida y a la vez ayude empujando con sus pies sobre el colchón y sujetándose con sus brazos al cabecero de la cama intente incorporarse.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN PASIVA HACIA CABECERO DE LA CAMA (2 personas, una en cada lateral de la cama).**

- ✚ Deslizar un brazo por debajo del hombro y otro por debajo de las caderas del paciente.
- ✚ A la orden establecida y a la vez incorporar al cabecero de la cama.
- ✚ Acomodar al paciente.
- ✚ Se puede realizar con una entremetida Movilización con una entremetida.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD



# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN ACTIVA HACIA UN LATERAL DE LA CAMA. (1 persona por el lateral al que se pretende movilizar).**

- ✚ Deslizar un brazo por debajo del hombro del paciente, sujetándolo por la axila contraria.
- ✚ El otro brazo por debajo de la cadera deslizándolo hacia la otra cadera.
- ✚ A la orden establecida y a la vez movilizar hacia el lateral.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN PASIVA HACIA UN LATERAL DE LA CAMA. (2 personas en un lateral de la cama).

- ✚ Una persona desliza un brazo por debajo del hombro hasta el hombro contrario y el otro debajo del tórax del paciente.
- ✚ La otra persona desliza un brazo por debajo de las caderas y glúteos.
- ✚ A la orden establecida y a la vez movilizar hacia el lateral de la cama.
- ✚ Acomodar al paciente.
- ✚ Se puede realizar con una entremetida. Movilización con una entremetida.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN ACTIVA DE DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO LATERAL.  
(1 persona en el lateral de la cama hacia el lado que va a girar el paciente).**

- ✚ Movilizar al paciente hacia el lado contrario del decúbito al que se va a mover movilización hacia un lateral de la cama, para que al girarlo quede en el centro de la cama.
- ✚ Indicar que estire el brazo hacia el lado del giro, flexione el otro brazo sobre el pecho y que flexione la rodilla que quedará por encima.
- ✚ Deslizar un brazo por debajo del hombro y el otro por debajo de la cadera.
- ✚ Movilizar girando a decúbito lateral.
- ✚ Acomodar al paciente.
- ✚ Si el paciente es grueso o no puede colaborar debe realizarse entre dos personas. Movilización con una entremetida.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN ACTIVA DE DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO LATERAL.  
(1 persona en el lateral de la cama hacia el lado que va a girar el  
paciente).**



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### **MOVILIZACIÓN ACTIVA DE DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO PRONO (1 persona en el lateral de la cama contrario al que se va a girar).**

- ✚ Indicar que flexione el brazo próximo a la persona que le ayuda y con el otro brazo se coja al cabecero de la cama.
- ✚ Deslizar un brazo por debajo de los hombros y otro por sus caderas.
- ✚ A la orden establecida y a la vez pedirle que intente girar hacia el lado del brazo de agarre al cabecero y girarle hasta decúbito prono.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN PASIVA DE DECÚBITO SUPINO A DECÚBITO PRONO (2 personas en el lateral de la cama contrario al que se va a girar).**

- ✚ Indicar que flexione el brazo más cercano a las personas que le van a movilizar sobre el tórax y extienda el contrario hacia el cabecero de la cama.
- ✚ Una persona desliza un brazo por debajo del hombro del paciente hasta el hombro contrario y el otro debajo del tórax.
- ✚ La otra persona desliza un brazo por debajo de las caderas y glúteos.
- ✚ A la orden establecida y a la vez movilizar a la posición de decúbito lateral con su espalda lo más próximo al borde la cama para que al girarle a decúbito prono quede en el centro de la cama.
- ✚ A la orden establecida y a la vez girar al paciente hasta decúbito prono.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN ACTIVA DE DECÚBITO PRONO A DECÚBITO SUPINO (1 persona de cara al paciente en el lateral de la cama contrario al que se va a girar).**

- ✚ Indicar al paciente que flexione el brazo distal a la persona que le ayuda y lo coloque bajo su cabeza, y el otro brazo bajo su cadera.
- ✚ Deslizar un brazo por debajo de los glúteos y con la otra mano tirar de la muñeca del brazo que tiene bajo su cabeza y girar hasta decúbito supino.
- ✚ Acomodar en el centro de la cama deslizando un brazo por debajo del hombro sujetándolo por la axila contraria y el otro brazo por debajo de la cadera deslizándolo hacia la otra cadera e indicarle que flexione las rodillas.
- ✚ A la orden establecida y a la vez pedirle que intente incorporarse y movilizar al centro de la cama.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN PASIVA DE DECÚBITO PRONO A DECÚBITO SUPINO (2 personas frente al paciente en el lateral de la cama contrario al que se va a girar).**

- ✚ Indicar que flexione el brazo distal a las personas que le ayudan colocándolo bajo su cabeza, y el otro brazo bajo su cadera.
- ✚ Una persona desliza un brazo por debajo del hombro hasta el hombro contrario y el otro brazo por debajo del tórax.
- ✚ La otra persona desliza un brazo por debajo de la pelvis y piernas.
- ✚ A la orden establecida y a la vez movilizar a la posición de decúbito lateral.
- ✚ A la orden establecida y a la vez girar al paciente hasta decúbito supino.
- ✚ Acomodar al paciente en el centro de la cama utilizando entremetida, movilización con una entremetida, o deslizando una persona un brazo por debajo del hombro sujetándolo por la axila contraria y el otro brazo por debajo del tórax, la otra persona por las caderas y piernas.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD



# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN PASIVA POR TRASLADO DE CAMA A CAMILLA Y VICEVERSA (3 personas en el mismo lateral de la cama).

- ✚ Camilla frenada en paralelo a la cama del paciente.
- ✚ Una persona desliza un brazo bajo los hombros, y otro bajo el tórax paciente.
- ✚ Otra persona bajo la zona lumbar y pelvis.
- ✚ Una tercera persona bajo los glúteos y piernas.
- ✚ A la orden establecida y a la vez desplazar al paciente hasta la orilla de la cama.
- ✚ A la orden establecida y a la vez trasladar a la camilla empleando los pies para el recorrido evitando giro del tronco.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN ACTIVA POR TRASLADO DE CAMA A SILLA DE RUEDAS (1 persona)

- ✚ Silla de ruedas frenada en paralelo a los pies de la cama con el asiento frente al paciente.
- ✚ Sentar al paciente al borde de la cama movilización activa de decúbito supino a sentado al borde de la cama.
- ✚ Colocarse frente a él y sujetarle por la cintura, indicar que se apoye en los hombros de la persona que le ayuda.
- ✚ Pedir su ayuda y desplazarle lateralmente hasta sentarle en la silla de ruedas.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN POR TRASLADO DE CAMA A BIPEDESTADOR

- ✚ Bipedestador frenado perpendicular al centro de la cama.
- ✚ Sentar al paciente al borde de la cama movilización activa de decúbito supino a sentado al borde de la cama.
- ✚ Colocar los pies del paciente en la plataforma para los mismos, comprobando que las tibias contactan con el soporte tibial vertical.
- ✚ Indicar al paciente que se agarre a la barra frontal y se incline hacia delante para plegar asiento.
- ✚ Solicitar ayuda al paciente y levantarlo cogiéndole por la cintura hasta que quede de pie.
- ✚ Bajar los módulos del asiento, acomodar y trasladar.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN DEAMBULACIÓN

### PARA

### INICIAR

- ✚ Sentar al paciente al borde de la cama  
MOVILIZACIÓN ACTIVA DE DECÚBITO SUPINO A SENTADO AL BORDE DE LA CAMA.
- ✚ Sujetándole por la cintura.
- ✚ Indicar que se apoye en el hombro de la persona que le ayuda por detrás de la cabeza y ayudarle a bajar de la cama, colocándose a su lado cogiéndole por la cintura y a ponerse de pie.
- ✚ Recurrir a medios mecánicos, andador, si fuera preciso.
- ✚ Acomodar al paciente



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN EN BLOQUE: Fracturas y patologías de la columna vertebral. (3 personas en el mismo lateral de la cama)**

- ✦ Una persona coloca un brazo bajo los hombros, y otro bajo el tórax paciente.
- ✦ Otra persona bajo la zona lumbar y pelvis.
- ✦ Una tercera persona bajo los glúteos y piernas.
- ✦ A la orden establecida y a la vez levantar para su traslado o colocar en decúbito lateral rodando como si se tratara de un "tronco" conservando la columna recta, se proporcionará apoyo mediante almohadas en piernas y espalda para mantener postura rígida.
- ✦ Acomodar al paciente.
- ✦ Si existe lesión de cuello.
- ✦ La 4ª persona se ocupará de mantener el cuello recto y en hiperextensión.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN ACTIVA DE TENDIDO EN EL SUELO A SENTADO EN SILLA (2 personas a cada lado con una rodilla en el suelo).**

- ✚ Silla detrás del paciente.
- ✚ Indicar al paciente que se coja de los hombros de las personas que le van a sentar.
- ✚ Deslizar un brazo por debajo de los hombros paciente.
- ✚ A la orden establecida y a la vez se sienta al paciente en el suelo empujándole por la espalda.
- ✚ Cogerle por las axilas, indicando que se impulse con las piernas en el suelo y a la siguiente orden y a la vez se levanta al paciente y se lleva hacia atrás sentándolo en la silla.
- ✚ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

**MOVILIZACIÓN PASIVA DE TENDIDO EN EL SUELO A CAMILLA. Paciente inconsciente. (3 personas en el mismo lado del paciente con una rodilla en el suelo).**

- ✦ Camilla en paralelo a la posición del paciente.
- ✦ Una persona desliza sus brazos por debajo de la cabeza, zona occipital, y hombros del paciente.
- ✦ La 2ª persona por tórax y zona lumbar.
- ✦ La 3ª persona por glúteos y piernas.
- ✦ A la 1ª orden establecida y a la vez adoptar la posición de agachados para poder coger impulso.
- ✦ A la 2ª orden levantar al paciente.
- ✦ A la 3ª orden llevar al paciente a la camilla evitando los giros y utilizando los pies para moverse.
- ✦ Acomodar al paciente



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN PARA INICIAR DEAMBULACIÓN

- ✚ Sentar al paciente en el filo de la cama sujetándole por la cintura,
- ✚ Ayudarle a bajar de la cama y a ponerse de pie,
- ✚ Colocarse al lado del paciente, cogerle alrededor de la cintura y animarle a que se apoye en el hombro de la persona que le ayuda por detrás de la cabeza,
- ✚ Recurrir a medios mecánicos, andador, si fuera preciso.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD



# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

### MOVILIZACIÓN MECÁNICA. Grúa.

- ✦ Usar siempre el equipo siguiendo las **instrucciones y normas de seguridad** del fabricante.
- ✦ Probar previamente el **funcionamiento de grúa** para evitar desconcierto.
- ✦ Comprobar las **patas del chasis**, deben estar abiertas, si es preciso que pasen alrededor de una silla.
- ✦ Asegurarse de que las partes en contacto con el paciente carezca de alteraciones que puedan causar **lesiones en la piel**.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

- ✦ Movilizar al paciente a decúbito lateral y colocar la mitad del arnés que pasa recogiendo la espalda y hombros y por debajo de los glúteos como si se tratara de una entremetida.
- ✦ Orientar la empuñadura del soporte de maniobra de la grúa en posición horizontal y mirando hacia la dirección opuesta al paciente.
- ✦ La grúa debe estar lo suficientemente cerca del paciente para permitir el enganche de las cinchas del arnés.
- ✦ Acercar la grúa y enganchar las cinchas del arnés a los ganchos de la percha de sujeción de la grúa.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

- Activar el mando, levantar suavemente al paciente hasta quedar por encima de la cama con espacio suficiente para no producir fricciones por arrastre.
- Trasladar al lugar deseado, silla, camilla, bañera.
- Acomodar.
- Retirar los ganchos que sujetan el arnés a la grúa, si el paciente es obeso y si se dispone de más arnés no retirarlo para la siguiente movilización.
- Si no se dispone de más arnés, retirar del paciente sujetándole dos personas por las axilas y levantándole mientras otra persona se lo retira.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

# Riesgos ergonómicos

## Técnicas generales de movilización

- ✦ Para colocar al paciente de nuevo en la cama, enganchar las cinchas del arnés a los ganchos de la percha de sujeción y trasladar.
- ✦ Si está sentado colocar el arnés, dos personas le cogen por las axilas y lo levantan mientras otra persona le coloca el arnés.
- ✦ Esperar a que todo el peso del paciente quede sobre la cama, separar los ganchos, primero los de las piernas para que al soltarle se incline hacia atrás por su propio peso y darle seguridad.
- ✦ Acomodar al paciente.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD