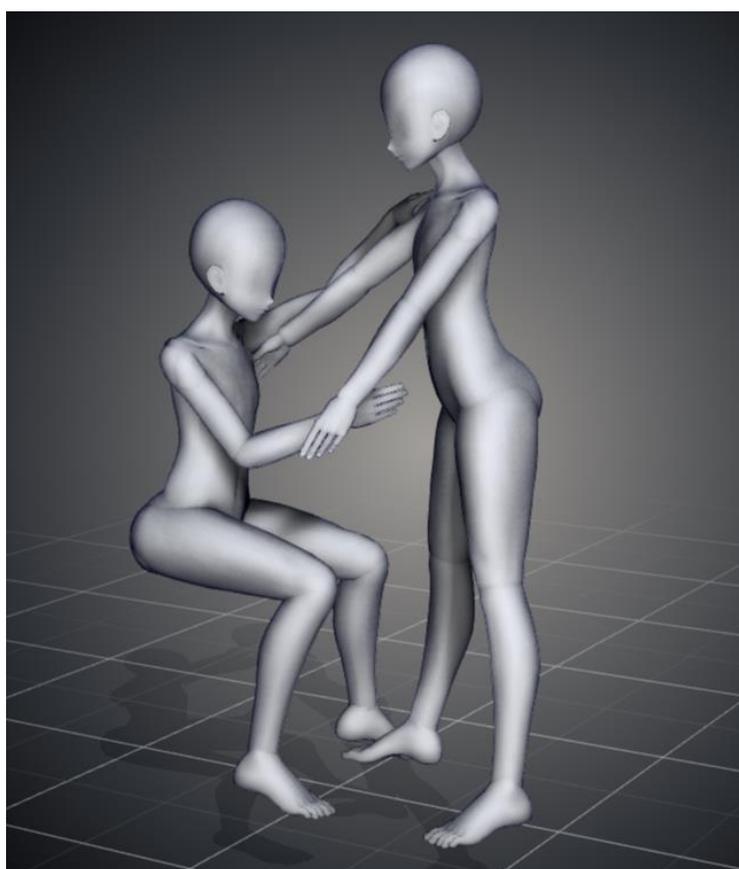


 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13</p> <p>FECHA: 09.02.2022</p> <p>PÁGINA: 1 de 17</p> <p>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES</p>		



<p><i>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio</i></p>
<p><i>Elaborado por:</i></p> <p><i>Adolfo Pino Justo. Jefe del SPRL del Personal Propio</i></p> <p><i>Benito Sieber Buleo. Técnico de prevención del SPRL del Personal Propio</i></p> <p><i>Revisado por: M Cruz Benlloch López y Yolanda Ureña Ureña, jefas de sección del SPRL del Personal Propi</i></p>

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>  <small>SPRL del Personal Propio</small>	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 2 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

En este documento se proporcionan conocimientos básicos para prevenir los riesgos para la salud o bienestar del personal empleado público durante la manipulación manual de pacientes o personas dependientes.

Para ello, se muestra cómo realizar el trabajo en condiciones ergonómicamente correctas tanto en la manipulación manual como con ayudas mecánicas.

1.- ¿Cuáles son los riesgos derivados de la movilización de personas dependientes?

Los principales factores de riesgo son:

- Sobrecarga lumbar derivada de la movilización manual de cargas
- La adopción de posturas forzadas
- Los riesgos psicosociales que implica el trabajo con personas dependientes y el trabajo a turnos y nocturno en su caso.

Consecuencias de los mismos serían:

Fatiga física: Sensación de debilidad y agotamiento corporal, acompañado de molestias o incluso dolores musculares e incapacidad para relajarse, que se presenta tras un esfuerzo físico intenso o prolongado en el tiempo.

Trastornos musculoesqueléticos: alteraciones físicas que pueden afectar a diversas partes del cuerpo (manos, muñecas, nuca, codo, etc.) así como distintas estructuras anatómicas (huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones). Son los más frecuentes:

- Sobrecargas musculares mayormente en la espalda
- Lesiones ligamentosas en cualquier articulación implicada en el esfuerzo
- Lesiones en los discos intervertebrales como protusiones o hernias discales especialmente en la zona lumbar.

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT <small>Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</small>  SPRL del Personal Propio	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 3 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

En general están relacionadas con:

- Las propias características físicas de la persona que debe hacer estas manipulaciones
- La carga de trabajo (tipo y número de personas a movilizar y tiempo asignado para ello)
- La adopción de posturas incorrectas
- Las características del entorno donde se realizan las movilizaciones (condiciones arquitectónicas de los lugares, iluminación, temperatura, etc.)
- Disponibilidad y características de los equipos y elementos auxiliares para la movilización (grúas, transfers, etc.).

2.- Medidas preventivas generales

- Usar ropa de trabajo adecuada que debe dar la libertad de movimientos suficiente para permitir la realización de las movilizaciones de forma correcta. El calzado debe ser transpirable, ofrecer una buena sujeción del pie y disponer de suela antideslizante
- Realizar pausas periódicas evitando el agotamiento físico que es causa de accidentes.
- Mantener un buen estado físico general combinando ejercicio alimentación y reposo de forma adecuada.
- Conocer y aplicar las técnicas correctas de manipulación para evitar lesiones tanto de la persona que realiza la manipulación como de la propia persona dependiente que es movilizada.

3.- Principios básicos en la movilización de personas dependientes

- Evaluar la tarea y establecer un plan de acción previo

Cuando se va a realizar una movilización se deberán valorar previamente los siguientes aspectos:

- Peso, autonomía y capacidad de colaboración de la persona a movilizar. Si ello es posible, solicite y aproveche la colaboración de la persona a movilizar. Es muy importante en este caso explicarle la maniobra y darle instrucciones concretas sobre lo que debe hacer para ayudar.

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13</p> <p>FECHA: 09.02.2022</p> <p>PÁGINA: 4 de 17</p> <p>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13</p>
<p align="center">TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES</p>		

- Valorar la necesidad de ayuda de una tercera persona y, si es el caso, establecer normas de coordinación como quién dirige la maniobra, o algo tan obvio como: “un, dos, tres...ya” o hacía que lado movilizamos.
- Si es necesario, emplear una grúa u otros medios de apoyo mecánico.
- Despejar el área de trabajo y preparar el material necesario.
- Tener en cuenta la existencia de posibles obstáculos o dificultades añadidas como lesiones, yesos, vías de perfusión, sondas, etc.
- Conocer bien la movilización que se va a hacer y cómo realizarla.

- Mantener la espalda derecha

Esto hace que todos los elementos implicados en el esfuerzo (columna vertebral y los músculos y los órganos abdominales) estén en bien alineados, con lo que se minimiza la compresión intestinal que causa hernias. Cuello y cabeza deben seguir la alineación de la espalda.

Este principio es muy importante, pues siguiéndolo escrupulosamente se evitan contracturas musculares (especialmente a nivel lumbar) y se minimiza el riesgo de lesiones.

- Separar los pies:

El centro de gravedad, estando de pie se sitúa, aproximadamente, a nivel de la 3ª vértebra lumbar (L3). Este centro de gravedad es el que controla el equilibrio del cuerpo. Si dicho centro se sitúa en la vertical del área que queda entre ambos pies (polígono de sustentación) se mantiene el equilibrio. Separar los pies incrementa dicha área de apoyo y facilita que la vertical del centro de gravedad permanezca dentro de la misma.



Del mismo modo se debe evitar manipular cargas con torsión del tronco.

	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 5 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

- Mantener las rodillas ligeramente flexionadas:

En esta posición se hace que la mayor carga de trabajo recaiga en grupos musculares especialmente potentes como el cuádriceps femoral o los glúteos, aunque no son los únicos, sino que intervienen multitud de otros músculos.

- Utilizar una correcta técnica de agarre:

Hay que emplear el agarre más adecuado para cada tipo de manipulación. Como norma general se debe utilizar la palma de la mano, los dedos solos, tienen poca potencia.

Debe mantenerse a la persona a movilizar cercana al cuerpo de la que realiza la manipulación, disminuyendo el momento de fuerza al disminuir la distancia (momento = fuerza aplicada x distancia).

Es preferible deslizar y empujar, que levantar.

Existen unos puntos clave de agarre, en el cuerpo humano para realizar, con el menor riesgo posible, las movilizaciones. Permiten movilizar con menor esfuerzo al paciente controlando grandes sectores corporales.

Los principales son:

- Cabeza
- Cintura Escapular - Hombros.
- Codos.
- Muñecas.
- Cintura Pélvica - Caderas.
- Rodillas.
- Tobillos.

- Tener en cuenta además que:

- Una persona dependiente no colaboradora es un peso elevado, con un centro de gravedad variable y, en general, muy difícil de manejar
- Hacer movimientos suaves y planificados

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 6 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

- Las personas a movilizar no siempre colaboran. No confiarse
- Las personas en mal estado son muy vulnerables a lesiones
- Ante todo tener el máximo respeto a otro ser humano que sufre

4. Técnicas específicas de movilización de personas dependientes

4.1. Conceptos generales

a) Posiciones de partida

Decúbito supino o boca arriba (sobre la espalda).

Decúbito prono o boca abajo (sobre el abdomen).

Decúbito lateral (sobre el lado izquierdo o derecho).

b) Según la colaboración de la persona a movilizar

Activa cuando es posible una colaboración de la misma. Generalmente se puede realizar con una sola persona auxiliar

Pasiva cuando la persona no colabora. Se requiere habitualmente la intervención de dos auxiliares y/o de medios técnicos.

4.2. Subir la persona hacia la cabecera de la cama

Activa

Nos colocaremos en un lateral de la cama de la persona a movilizar, a la altura de sus caderas, y le pediremos que se agarre a la cabecera de la cama y, flexionando sus rodillas, coloque la planta de los pies apoyando sobre la superficie de la cama. Pasamos nuestros brazos por debajo de las caderas del paciente y le pedimos que, haciendo fuerza con sus pies y brazos, intente elevarse nosotros simplemente le ayudamos en esta maniobra.

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 7 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

Pasiva

Si la persona a movilizar no es colaboradora debemos realizar la movilización entre 2 personas. Nos colocaremos a ambos lados de la cama y retiraremos la ropa superior de la cama, así como la almohada del paciente;

A la vez con el o la compañera, introduciremos un brazo por debajo del hombro de la persona a movilizar y el otro debajo del muslo. Sujetamos al paciente y lo levantamos hasta a la posición deseada;



4.3. Movilización de personas hacia un lateral de la cama

Frenaremos la cama y la colocaremos en posición horizontal. Retiraremos la almohada y la ropa de cama de cobertura.

Pasaremos un brazo por la espalda del paciente hasta coger el hombro más lejano y el otro por debajo de la zona lumbar hasta la cadera opuesta. Tiraremos hasta el punto deseado y repetiremos la operación con la parte inferior sujetando bajo los glúteos y la parte de atrás de las rodillas.

	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 8 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

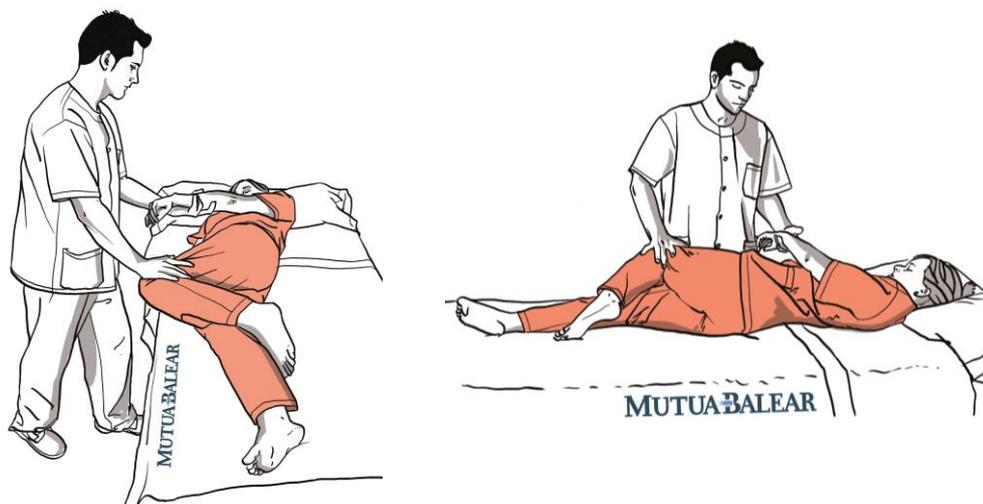
4.4. Giro de la persona encamada de decúbito supino a decúbito lateral

Activa

Quien vaya a realizar la movilización deberá colocarse en el lado de la cama hacia el que va a girar a la persona a movilizar. que previamente habremos desplazado hacia el lado de la cama contrario al decúbito deseado (maniobra 3.2), para que al girarla quede en el centro de la cama.

Se le pide a la persona que estire el brazo hacia el lado que va a girar el cuerpo y que flexione el otro brazo sobre el pecho;

Se le pide que flexione la rodilla del miembro que va a quedar por encima; y colocaremos uno de sus brazos sobre el hombro y el otro en la cadera; tirando suavemente giraremos a la persona hacia el lado en que nos encontramos, dejándole colocada en decúbito lateral.

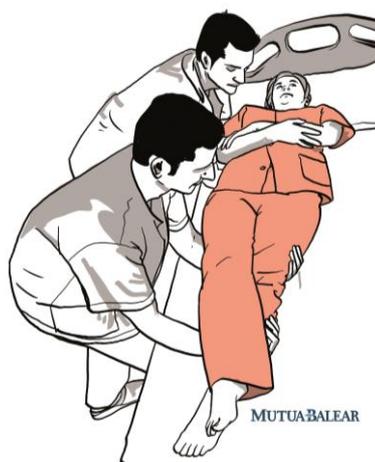


Pasiva

Las dos personas auxiliares se colocan en el mismo lado de la cama en el lateral opuesto a la dirección a la que queremos girar a la persona. Una de ellas pasa los brazos por debajo de esta a la altura de los hombros y el tórax y la otra en caderas y glúteos y las llevan hasta el lado contrario. A la vez proceden a girarla.

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 9 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

NOTA: En la posición de Decúbito Lateral hay que tomar precauciones con orejas, hombros, codos, cresta ilíaca, trocánteres y maléolos para que no se produzcan úlceras por presión.



4.5. Forma de sentar a la persona en el borde de la cama

Si es posible subimos la cabecera de la cama a posición de Fowler (elevando la cabecera de la cama de forma que la persona quede semisentada).

Activa

La persona auxiliar adelanta un brazo, el más próximo a la cabecera, y rodea los hombros de la persona a movilizar, y el otro brazo lo coloca en la cadera más lejana de la misma. Le pedimos que se coja a nuestro hombro y que a la orden haga el esfuerzo de sentarse, a lo cual le ayudaremos.



 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 10 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

Pasiva

Una de las personas auxiliares se coloca como en la técnica anterior mientras que la otra sujeta en glúteos y piernas a la persona a movilizar. A la vez se incorpora y gira a la misma hasta la posición de sentado.

4.6. Pasar personas de la cama a la camilla

La camilla se colocará paralela a la cama, frenadas ambas. Si la persona a movilizar puede desplazarse, se le ayudará a colocarse en la camilla, si no pudiera moverse, se le desplazará con la ayuda de DOS o TRES personas (toda movilización dependerá del grado de movilidad que disponga la persona, por un lado, y del número de personas que intervengan en la misma, por otro).

Activa

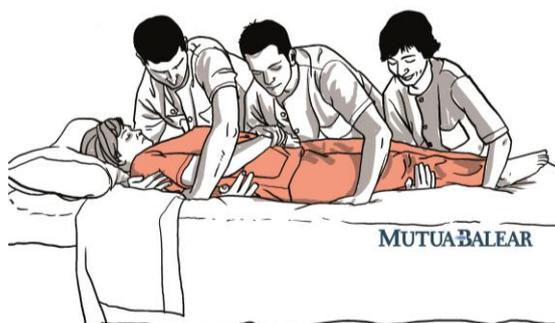
Si la persona posee movilidad, puede ella sola trasladarse a la camilla, con algo de ayuda por parte de la persona auxiliar.

Pasiva con tres personas (Movilización en Bloque)

Si la persona a movilizar no puede moverse en absoluto serán necesarias tres personas;

La camilla se coloca perpendicular a la cama, con la cabecera de la camilla tocando los pies de la cama; (ambas deberán estar frenadas).

Las tres personas colocan sus brazos bajo la persona a mover una en hombro y tórax, otra en zona lumbar y pelvis y otra en glúteos y piernas. A la vez desplazan a la persona hasta la camilla.



 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 11 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

4.7. Pasar personas de la cama a la silla o silla de ruedas

La silla se coloca paralela a la cama con el respaldo hacia los pies de la misma y las ruedas frenadas. Si aun así hay peligro de que la silla se mueva harán falta dos personas, una de las cuales sujetará la silla por el respaldo para evitar su movimiento;

Se sienta a la persona a movilizar al borde de la cama (maniobra 3,5.) si no puede ella sola;

Se le pide que ponga sus manos en nuestros hombros mientras la sujetamos por la cintura;

A la vez que este se incorpora para pasar a la silla giramos con la misma y controlamos que no caiga.



4.8. Movilización de personas ayudados por una entremetida

Se llama entremetida a una sábana doblada por la mitad de la parte corta. Esta técnica se realiza entre dos personas, situados uno a cada lado de la cama.

Así, colocamos a la persona en decúbito lateral, lo más próximo a un borde de la cama y metemos la "entremetida" por el lado contrario; la giramos al otro lado y sacamos la parte de "entremetida" que falta de colocar. Una vez colocada se enrollan ambos lados de esta por los laterales hacia la persona a mover, generando así dos rulos de tela que facilitan un agarre potente, pudiendo así realizar la movilización con menor esfuerzo.

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 12 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

5. Movilización con medios técnicos de apoyo

5.1. Movilización de personas mediante silla de ruedas



Fuente imagen: www.ocu.org

La silla de ruedas se empujará desde la parte de atrás de la misma, agarrándola por las empuñaduras.

Para bajar rampas lo haremos de espaldas tirando de la silla hacia atrás.

La entrada y salida del ascensor con silla de ruedas se efectúa de espaldas. Entrará primero la persona auxiliar tirando de la silla hacia atrás y, una vez dentro, dará la vuelta a la silla para salir nuevamente de espaldas.

5.2. Movilización de pacientes mediante camilla

La persona a trasladar deberá estar bien sujeta o disponer de barandillas para evitar caídas.

Para bajar rampas, debemos situarnos en los pies de la camilla y caminar hacia atrás, de forma que la persona a trasladar mire hacia nosotros.

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022 PÁGINA: 13 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES</p>		

Para entrar en el ascensor debemos abrir la puerta e ir introduciendo la camilla por la parte de la cabecera tirando de ella. Para salir empujaremos por tanto la misma.

5.3. Movilización de personas mediante bipedestador Steady



El bipedestador es un elemento de apoyo que permite situar personas dependientes en pie mejorando su circulación periférica y facilitando su respiración. Para su uso:

- La persona a levantar generalmente estará sentada, si no es así la sentamos al borde de la cama (maniobra 3,5).

Aproximamos la Steady a los pies de la persona a movilizar y colocamos sus pies en la plataforma para los mismos, verificando que las tibias contactan con el soporte tibial vertical.

Le pedimos que se agarre a la barra frontal y se incline hacia delante.

Solicitamos ayuda en caso necesario y ayudamos a la persona a levantarse hasta que quede de pie.

Bajamos los módulos del asiento, la sentamos en ellos y cerramos las fijaciones si las hubiera.

 	<p>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</p> <p>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022 PÁGINA: 14 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13</p>
<p>TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES</p>		

5.4. Movilización de personas con grúa o “Marisa”

Su objetivo es movilizar a las personas dependientes que requieren ayuda total con menor esfuerzo para el personal sanitario, siendo útil también para levantar a una persona que haya caído.

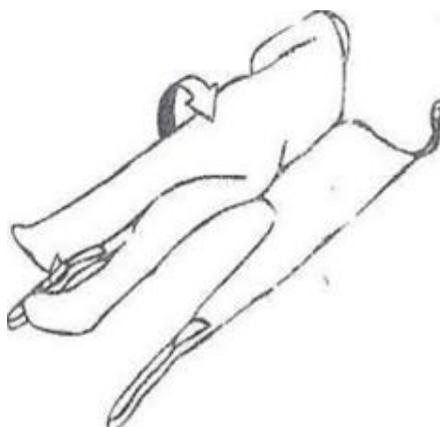


Preparamos el arnés y se lo colocamos a la persona a movilizar:

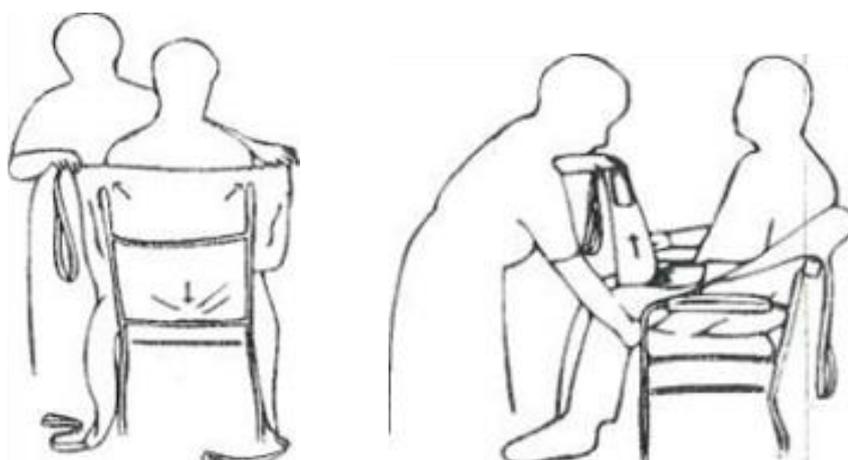
Si está encamada la giramos a decúbito lateral (maniobra 3.3), colocamos el arnés y luego lo hacemos girar hacia el decúbito contrario y acabamos de estirar el arnés. A continuación, pasamos las bandas de las piernas

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 15 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		

entrecruzando las mismas, la de la pierna derecha para colgar en el gancho izquierdo y la de la pierna izquierda en el gancho derecho.

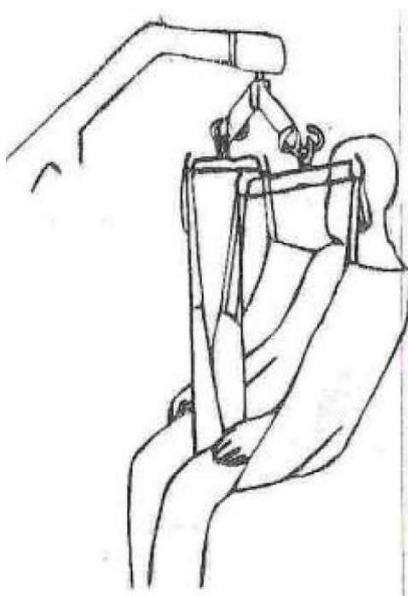


Desde la posición de sentado colocamos el arnés de arriba-abajo y hacemos pasar las bandas de las piernas, justo por debajo de los muslos y las cruzamos como se explicó arriba en el método de decúbito lateral.



Una vez colocado el arnés elevamos un poco el brazo de la grúa, y la acercamos a la cama o silla desde donde se desee movilizar al enfermo. Colocamos las bandas en los enganches del lado correspondiente y ya podemos efectuar la elevación con suavidad.

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 16 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		



Para dejar a la persona sobre un sillón, situarla encima y descender, hasta la posición de sentada, una de las personas auxiliares procurará que quede bien sentada tirando de las agarraderas de las que dispone el propio arnés. En el supuesto de que la persona a movilizar necesite sujeción adicional, si es posible no se le retira el arnés y se usan las bandas largas de las piernas para sujetarla a los brazos del sillón.

5.5. Movilización de personas mediante grúa de bipedestación

La grúa de bipedestación está pensada para facilitar la incorporación de una persona que tenga algún tipo de fuerza en las extremidades inferiores de la cama a la silla, siendo útil porque facilitan a una persona el vestir, desvestirse, pasar a una silla, etc.

 	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_13 FECHA: 09.02.2022
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 17 de 17 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_13
TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE PERSONAS DEPENDIENTES		



Fuente: ortoespaña.es

Para su uso:

- La persona generalmente estará sentada, si no es así la sentamos al borde de la cama (maniobra 3,5).
- Colocamos la eslinga de sujeción de modo que su borde inferior quede en la zona lumbar de la misma.
- Aproximamos la Grúa a los pies de la persona y colocamos sus pies en la plataforma para los mismos, verificando que las tibias contactan con el soporte tibial vertical.
- Colocamos los extremos de la eslinga en los ganchos a tal efecto de la grúa.
- Le pedimos a la persona que se agarre a los asideros situados en los brazos de la grúa.
- La orientamos a levantarse hasta que quede en la posición deseada.

6. Agradecimientos

Especial agradecimiento a Mutua Balear (www.mutuabalear.es) por la cesión de las imágenes de su manual: "Movilización manual de enfermos".