



## MOVILIZACIÓN DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

"Dadme una palanca y moveré el mundo"  
(Arquímedes de Siracusa)

Es importante que la persona con Alzheimer u otro tipo de demencia tenga una posición cómoda y correcta mientras realiza actividades o descansa. Si conseguimos que la persona esté bien controlada cuando está sentada o estirada, podrá realizar más movimientos voluntarios, lo que supondrá mejor calidad de vida.

Es vital saber si la persona puede colaborar o no en la realización de las transferencias. Si puede, hay que tener claro hasta qué punto, pero intentando que sea lo más participativa posible dentro de sus posibilidades. Si no puede colaborar, se recomienda hacerlo entre dos o usar ayudas técnicas que faciliten las transferencias. Teniendo en cuenta la fase en la que se encuentran las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia, entendemos que pueden no mantenerse de pie por ellas mismas, necesitar apoyo para caminar o ayuda para las movilizaciones. En los estadios moderados o severos de la enfermedad, donde la persona con demencia necesita cierta o toda la ayuda con algunas actividades básicas de la vida diaria, el cerebro parece no ser ya capaz de decirle al cuerpo lo que debe hacer. A lo largo de esta fase, la persona con demencia va perdiendo las capacidades psicomotoras básicas como la marcha. Suele existir una rigidez generalizada y también aparecen otro tipo de reflejos neurológicos; síntomas a los que el cuidador principal se enfrenta y suponen una necesidad continua de atención y cuidados.

Por ello, nos gustaría haceros llegar estos consejos para la movilización de las personas dependientes, texto elaborado *por Cruz Roja Española* y desde la experiencia personal de muchos cuidadores, en AFAGI hemos querido resumir ideas clave para poder llevar a cabo las transferencias, comprendiendo la enfermedad y posibles limitaciones físicas.

- Explicar siempre a la persona dependiente qué movimientos vamos a hacer y pedirle su colaboración en la medida de lo posible.
- Asegurarnos de que contamos con las condiciones óptimas para la realización de las movilizaciones.
- Trabajar, siempre que sea posible, con alturas adecuadas: a la altura de la cintura del cuidador.
- Siempre hay que tener claro el procedimiento o los pasos por seguir en cada transferencia.
- Facilitar que el cuidador principal pueda pedir ayuda cuando sea necesario.
- Evitar las prisas y los nervios.
- Comentar con el profesional las dificultades que surgen en las movilizaciones que se han realizado con la persona afectada.
- Consultar siempre que sea necesaria la orientación de los profesionales de AFAGI para conocer las características de la enfermedad en esta etapa.
- Conocer el catálogo general de las ayudas técnicas disponibles.

## NOSOTROS SOMOS “EL PUNTO DE APOYO”

La posibilidad de cada uno de nosotros de ayudar a una persona dependiente, sea mayor o no, para que realice movimientos habituales en su actividad diaria, debe basarse en unos principios que nunca debemos pasar por alto. Son éstos:

1. Necesidad de conocer a la persona dependiente y sus necesidades.
2. Conocimientos y entrenamiento en biomecánica (uso de nuestro propio cuerpo como "máquina" para mover a la persona).
3. Selección meditada de la técnica a emplear y de los distintos equipos de ayuda posibles.
4. Adecuación del entorno de la persona dependiente pensando en ella y en quienes la cuidamos.
5. Mantenimiento ordenado y constante de la higiene.

Estos cinco principios, que son extremadamente sencillos de cumplir, tienen unas evidentes ventajas. Para la persona dependiente, porque contribuyen a su mejora física y psicológica, lo que redundará en una mayor autonomía y mejor calidad de vida, y para quienes les cuidamos, porque evitan lesiones -¡esos temibles dolores de espalda!-, nos ahorran esfuerzo innecesario y nos aportan una capacidad de trabajo muy superior, lo que se puede traducir como la posibilidad de disponer de más tiempo para nosotros mismos.

## FASES DE LA BIOMECÁNICA

Son extremadamente sencillas y constituyen los cimientos sobre los que luego van a soportarse todas nuestras labores. Veamos:

- **Mantengamos la espalda recta.** Nunca nada es tan urgente que nos haga encorvarnos para levantar un peso, por pequeño que éste sea.
- **Flexionemos las piernas.** Siempre flexionadas, aunque sea ligeramente. De esta manera son los músculos de las piernas los que soportan el peso (son muy fuertes) y no los de la espalda.
- **Apoyo en el cuerpo.** Cuando tenemos que levantar a una persona dependiente, lo más beneficioso para ella y para nosotros es que su cuerpo esté muy próximo al nuestro; así repartimos mejor la carga.
- **Seguridad en el agarre.** Hemos de tener máximo cuidado en coger a la persona dependiente de manera que estemos seguros de que no se nos va a escurrir o soltar. Esto se llama "hacer buena presa".
- **Separación y dirección de los pies.** Al sujetar a una persona dependiente o semidependiente, nuestros pies deben estar separados (más equilibrio) y debemos poner uno de ellos en la dirección del movimiento que realizaremos con la persona a la que estamos ayudando (menos esfuerzo).
- **Nuestro cuerpo es contrapeso.** Aunque estemos fuertes, el peso de una persona dependiente o semidependiente puede superar con creces nuestra propia capacidad

muscular. Tenemos que sincronizar bien nuestros movimientos para crear un contrapeso con nuestro propio cuerpo en cada uno de los sucesivos pasos. Así, el peso de la persona a la que ayudamos se reduce a menos de la mitad.

- **La utilidad de los apoyos.** En nuestro trabajo de ayuda a una persona dependiente que va a moverse, debemos compartir el esfuerzo con los apoyos disponibles: camas, sillas asideros... Pero antes tenemos que estar seguros de que no se moverán o desprenderán de sus sujeciones cuando hagamos fuerza en ellos

## **MAYOR EFICACIA Y MEJOR CUIDADO**

Ya sabemos, como cuidadores, que nuestro cuerpo puede ser una eficaz máquina para ayudar a la persona cuyos movimientos dependen de nosotros. Pero tenemos algo más: nuestra mente, que pondrá la capacidad de análisis y será nuestro principal soporte para convertirnos en "un buen punto de apoyo".

- **Comunicación y motivación.** Antes de iniciar cualquier movimiento, es imprescindible explicar a la persona dependiente qué vamos a hacer ambos e intentar motivarla para que colabore lo más posible.
- **Pensar antes de actuar.** Dice el refrán popular "vísteme despacio, que tengo prisa". La eficacia mal entendida, hacer lo que sea para ganar tiempo, suele ser origen de muchos problemas. El ejemplo más negativo es que escojamos un movimiento que invalide la posibilidad de colaboración de la persona a la que estamos ayudando por ir más rápido.
- **Archivo de experiencias.** Las cosas que hacemos día a día para ayudar a la persona dependiente nos pueden dar pistas para ser más eficaces y protegernos mejor en los tiempos venideros. Es muy conveniente que tengamos en cuenta la evolución y el estado de la persona, su entorno, los medios a nuestra disposición y la combinación de todo ello.
- **Un poco de anticipación.** Nos podemos anticipar a situaciones comprometidas teniendo en cuenta pequeñísimas cosas. Podemos, por ejemplo, entrenarnos para mantener la espalda recta flexionando un poco las piernas, para colocar los pies a nuestro favor, para "hacer presa" de cosas pesadas, para situar apoyos en los lugares en los que sea necesario realizar movimientos... Nos podemos hacer una lista de argumentos con los que motivar a la persona para que colabore en los movimientos... Todo muy sencillo, todo muy útil.

## **CÓMO MOVER UNA PERSONA DE LA CAMA A LA SILLA**

<p><b>1.-</b>La habitación con la cama articulada a ser posible debe estar en un en lugar preferente, con un ambiente alegre y con la silla de ruedas próxima.</p>	
--	--

- Explicamos a la persona qué vamos a hacer e intentamos motivarla para que colabore lo más posible en los movimientos. Tenemos que decirle en qué queremos que colabore.
- Los personas cuidadoras saludamos con cariño y tono tranquilo. Nuestros movimientos son sosegados (no nerviosos).
- Nos acercamos con tranquilidad.



**2.-**Comprobamos que los apoyos que podremos utilizar nosotros o la persona a la que ayudamos sean seguros y fiables.



**3.-**Pedimos a la persona dependiente que se ponga boca arriba o le ayudamos nosotros. Procuraremos que esté lo más próximo posible al borde por el que vamos a levantarlo.



**4.-**Levantamos la cabecera de la cama articulada. Si no es eléctrica y debemos agacharnos para girar la manivela, piernas flexionadas y espalda recta.



**5.-**La primera parte del movimiento es ayudar a la persona a que gire y se siente al borde de la cama. Necesitamos dos puntos de contacto: una mano en la espalda y otra debajo de las rodillas. La mano en la espalda no debe impedir que la persona pueda utilizar uno de sus brazos para apoyarse.



**6.-Ayudamos a calzarse a la persona dependiente. Debemos asegurarnos de que el calzado le sujete el pie y no será un problema cuando le incorporemos del todo.**



**7.-Nos situamos frente a la persona dependiente. Los pies separados, con uno de ellos en dirección a la silla. Rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta.**

- La pierna contraria a la que tiene el pie en dirección a la silla, bloquea el pie y la pierna de la persona dependiente. Nuestra derecha sujeta a su derecha. Nuestra izquierda, a su izquierda.
- Con nuestros brazos, rodeamos el pecho de la persona a la que ayudamos y la sujetamos por la espalda.
- En esta posición, nuestro cuerpo se dispone a ser contrapeso de la otra persona. Una simple elevación de nuestras piernas debería bastar para levantar a la persona dependiente.



Será de gran ayuda que esa persona intente colaborar apoyando sus manos borde de la cama o, también, una de ellas en el brazo de la silla.

**8.-Con una tracción tranquila, hacemos el movimiento de piernas antes descrito, con lo que ayudaremos a que la persona se incorpore.**

- Seguidamente, con la persona dependiente apoyada en nuestro cuerpo, giramos ambos en dirección a la silla utilizando como eje de giro la pierna que bloquea el pie de la persona.
- Para nosotros, es un giro de caderas.



**9.-Con suavidad, dejamos que la persona dependiente se siente en la silla. Espalda recta, rodillas flexionadas, nuestro cuerpo hacia atrás.**

En esta operación, es de vital importancia que nuestro cuerpo sea el contrapeso que permite ir sentando a la persona que estamos ayudando. Dicha utilización del contrapeso evita sobresaltos a esa persona y lesiones a nuestra espalda.

