

Movilización Segura en Cama

Para cuidadores familiares · AtenciónDomiciliaria.cl

Guía Educativa N°1 · Módulo Técnico

¿Por qué es importante movilizar a tu familiar?

Cuando una persona permanece quieta en cama durante mucho tiempo, su cuerpo sufre consecuencias serias: se forman úlceras por presión en la piel, los músculos pierden fuerza, la circulación se entorpece y pueden aparecer problemas respiratorios. Mover a tu familiar de manera regular y segura no es solo una cuestión de comodidad — es una necesidad médica. Esta guía te enseña a hacerlo correctamente, cuidándote a ti también.

Antes de empezar: evaluación previa

Detente un momento antes de mover a tu familiar. Responde estas preguntas:

- ¿Está despierto/a y puede comunicarse contigo?
- ¿Tiene dolor en este momento? ¿Dónde?
- ¿Tiene mareos o se siente inestable?
- ¿Hay sondas, drenajes u oxígeno que asegurar antes de mover?
- ¿Tienes a alguien que te pueda ayudar?

! IMPORTANTE

No muevas a tu familiar sin apoyo profesional si presenta: dolor óseo intenso y nuevo, confusión marcada, mareo severo, dificultad para respirar, o pierna hinchada y dolorosa.

Preparación del espacio

Un ambiente ordenado hace la movilización más segura para ambos:

- 1 Despeja la zona**
Retira objetos del suelo y alrededor de la cama para tener espacio libre de movimiento.
- 2 Frena la cama**
Si la cama tiene ruedas, activa los frenos antes de tocar al paciente.
- 3 Prepara la sabanilla**
Coloca una sábana adicional doblada debajo del cuerpo de tu familiar — es el 'intermediario' que usaremos para deslizarlo sin arrastrarlo.
- 4 Llama a un ayudante**
Lo ideal es trabajar entre dos personas. Coordinen antes de empezar quién sujeta qué parte del cuerpo.

Cómo girar a tu familiar en la cama

El giro en cama es la técnica base. Se usa para cambiar de posición cada 2-3 horas y evitar úlceras.

- 1 Posición horizontal**
Deja la cama completamente plana antes de comenzar.

- 2 **Sabanilla bien colocada**
Asegúrate de que la sábana de tiro esté bien extendida bajo el cuerpo.
- 3 **Posición de los ayudantes**
Una persona sujeta hombros y cabeza; la otra, la zona lumbar y piernas.
- 4 **A la cuenta de tres**
Deslicen suave y simultáneamente — nunca uno antes que el otro. Levanta, no arrastres.
- 5 **Posición lateral correcta**
Apoya la espalda con una almohada, libera el sacro (zona coxis) y coloca otra almohada entre las rodillas. Eleva los talones con un pequeño cojín.

! IMPORTANTE

Nunca arrastres a tu familiar directamente sobre la sábana. El roce causa heridas en la piel. Usa siempre la sabanilla como intermediario. 3 Truco práctico Si estás solo/a y la cama es amplia, dobla primero la rodilla del lado hacia el que vas a girar — esto facilita el movimiento y reduce el esfuerzo.

Cómo sentar a tu familiar al borde de la cama

- 1 **Giro previo**
Primero gira a tu familiar de lado como aprendiste, con las piernas cerca del borde de la cama.
- 2 **Posición de tus brazos**
Rodea sus hombros con un brazo; con el otro controla la cadera.
- 3 **Movimiento coordinado**
Al mismo tiempo: deja que las piernas caigan al costado de la cama mientras elevas el tronco. El peso de las piernas ayuda.
- 4 **Espera sentado/a**
Mantén a tu familiar sentado al borde entre 1 y 3 minutos. Pídele que respire profundo. Pregunta si tiene mareos.

! IMPORTANTE

Si aparece mareo al sentarse, acuéstalo/a de nuevo lentamente. Espera más tiempo antes de volver a intentarlo. No te apures — la prisa causa caídas.

Transferencia: de la cama al sillón

Una vez sentado/a y sin mareos, puedes ayudarlo/a a pasar al sillón:

- 1 **Coloca el sillón**
Ponlo paralelo a la cama, lo más cerca posible, con los frenos activados.
- 2 **Tu postura**
Párate frente a tu familiar con los pies separados a la altura de los hombros. Dobla levemente las rodillas.
- 3 **Agarre correcto**
Si puede, que ponga sus manos en tus hombros — pero que no se cuelgue del cuello. Tú sujeta su cintura.

4 Levantarse

A la cuenta de tres, levántalo/a usando la fuerza de tus piernas, no de tu espalda. Gira hacia el sillón.

- 5 Sentar bien**
Siéntalo/a despacio. Verifica que los pies queden planos en el suelo y las caderas bien apoyadas al fondo del asiento.
- 3 Cuida tu**
espalda Dobra siempre tus rodillas, no tu cintura. Tu cuerpo también importa — si te lesionas, no podrás cuidar a tu familiar.

¿Cuándo llamar al equipo de salud?

Hay situaciones en las que no debes intentar movilizar solo/a . Llama de inmediato si ves: Dolor óseo intenso y nuevo Especialmente en espalda, caderas o piernas — puede indicar fractura. Confusión o somnolencia marcada Tu familiar no responde bien o está muy desorientado/a.

Pierna hinchada o dolorosa Especialmente si es un solo lado — podría ser trombosis. Dificultad para respirar Antes o durante la movilización. Tú no te sientes seguro/a Siempre es mejor pedir ayuda que arriesgarse a una caída.



Recuerda: no tienes que hacerlo solo/a.

El equipo de AtenciónDomiciliaria.cl está contigo.

Si tienes dudas, escríbenos o llámanos.

Fuentes: MINSAL Chile · OMS · Protocolos de Enfermería · Cruz Roja Española