

Activity 2. Demonstrating Good Body Mechanics—Lifting an Object

Handout 1

Good Body Mechanics: What It Is and Why It's Important

Handout 2

Using Good Body Mechanics

Handout 3

Build Your Skills: Lifting an Object

Handout 4

Tips for Lifting and Moving

Activity 3. Using Good Body Mechanics to Assist with Transfers and Ambulation

Handout 5

Build Your Skills: Assisting the Consumer to Stand from Bed

Handout 6

Build Your Skills: Assisting the Consumer to Transfer from Bed to Wheelchair or Chair

Handout 7

Build Your Skills: Assisting the Consumer to Get Up from a Chair to Use a Walker

Mecánica corporal

Handout 8
Assistive Devices for Ambulation

Handout 9
Guidelines for Assisting a Consumer to Use a Walker

Handout 10
Guidelines for Assisting a Consumer to Use a Cane

Handout 11
Guidelines for Assisting a Consumer to Use Crutches

Handout 12
Guidelines for Assisting a Consumer to Use a Wheelchair



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois

Mecánica corporal adecuada: Qué es y por qué es importante

¿Qué es una mecánica corporal adecuada?

La mecánica corporal estudia el movimiento del cuerpo. Una mecánica corporal “adecuada” significa usar los músculos más fuertes para no lesionarse.

¿De qué manera una mecánica corporal adecuada ayuda al asistente personal (PA, por sus siglas en inglés)?

Una mecánica corporal adecuada:

- Evita que usted se lesione
- Le permite ser lo más fuerte posible
- Le permite hacer su trabajo más rápido

¿De qué manera una mecánica corporal adecuada ayuda al cliente?

Una mecánica corporal adecuada ayuda al cliente de las siguientes maneras:

- Evita que se lesione al ser trasladado
- Permite que confíe más en el PA
- Permite que se preocupe menos al ser trasladado

Usar una mecánica corporal adecuada

Página 1 de 2

Hay cuatro reglas básicas para una mecánica corporal adecuada. Pero todas se basan en una buena postura.

¿Qué es una buena postura?

- Mantener erguida la cabeza.
- Mantener el cuello recto.
- Mantener el pecho alto.
- Mantener los hombros hacia atrás.
- Contraer los músculos del abdomen.
- Apretar los glúteos.

¿Cuándo se debe adoptar una buena postura?

Una buena postura puede ayudarle a ahorrar energía y evitar la tensión muscular—incluso cuando no está levantando o moviendo algo. Adopte una buena postura cuando:

- Ayuda a los clientes a cambiar de posición
- Levanta o mueve un objeto
- Se sienta
- Está de pie

¿Cuáles son las cuatro reglas?

Regla 1: Mantener una base amplia de sustentación.

Separe los pies al ancho de los hombros. Coloque un pie ligeramente por delante del otro. Esto le ayudará a mantener el equilibrio.

Regla 2: Levantar poniendo la fuerza en las piernas y los glúteos.

Doble las rodillas. Mantenga la espalda recta. Luego empuje hacia arriba con las piernas. De esta manera pondrá menos tensión en la espalda. Y podrá levantar cosas más pesadas. **Nunca** se incline desde la cintura.

Regla 3: Girar todo el cuerpo.

Gire los pies y las piernas de modo de estar frente a frente con la persona u objeto que debe levantar. De esta manera pondrá menos tensión en la espalda. Y evitará torcer la columna vertebral. **Nunca** gire desde la cintura.

Regla 4: Acercarse a lo que debe levantar.

Trabaje a la altura de la cintura, siempre que sea posible. De esta manera pondrá menos tensión en la espalda y ahorrará energía. **Nunca** trate de alcanzar o mover cosas que están por encima de la cabeza.

Repaso—Una mecánica corporal adecuada:

- Adoptar una buena postura.
- Mantener una base amplia de sustentación.
- Levantar poniendo la fuerza en las piernas y los glúteos.
- Girar todo el cuerpo.
- Acercarse a lo que debe levantar.

Desarrollo de destreza: Levantar un objeto

Adopte una buena postura.
Mantenga erguida la cabeza. Mantenga los hombros hacia atrás y el pecho alto. Contraiga los músculos del abdomen. Apriete los glúteos.
Mantenga una base amplia de sustentación.
Separe los pies al ancho de los hombros.
Coloque un pie ligeramente por delante del otro.
Levante poniendo la fuerza en las piernas y los glúteos
Doble las rodillas para inclinarse hacia adelante. No se incline desde la cintura.
Mantenga la espalda recta.
Empuje hacia arriba con las piernas.
Gire todo el cuerpo.
Gire los pies y las piernas de modo de estar frente a frente con el objeto que debe levantar.
No gire desde la cintura.
Acérquese a lo que debe levantar.
Sostenga el objeto a la altura de la cintura. Trabaje a la altura de la cintura, siempre que sea posible.
No se estire para alcanzar cuando debe levantar un objeto.
Use una escalera o banquito para alcanzar o levantar algo que está por encima de la cabeza.

Además de una buena postura y mecánica corporal adecuada, he aquí otros consejos para levantar objetos y ayudarle a trasladar a las personas sin lesionarse.

Consejo de Syd—Use la vestimenta apropiada.

“Cuando voy a trabajar, uso ropa suelta. Uso calzado cómodo antideslizante. A veces también uso un cinturón de protección para la espalda”.

Consejo de Joy—Piense antes de mover algo.

“Antes de mover algo, me aseguro de que no hay ningún obstáculo en el camino. Y verifico que el lugar donde voy esté listo”.

Consejo de Dave—Empuje, jale, haga rodar.

“Si tengo que mover algo pesado, trato de no levantarlo. Si puedo empujar o jalar—o incluso mejor aún—usar un carro para desplazarlo, eso es lo que hago.

Consejo de Angel—No levante objetos por encima de la cabeza.

“Si tengo que levantar algo pesado por encima de la cabeza, o bajarlo, busco una silla sólida o escalera para ponerme a ese nivel. Y luego se lo alcanzo a alguien. Si no hay ninguna otra persona allí, es posible que lo mueva en etapas”.

Consejo de Sara—Busque ayuda.

“Algunas cosas son demasiado grandes o pesadas para mí. Por lo tanto, pido ayuda. Explico lo que voy a hacer y lo que necesito que haga la otra persona. Cuento 1-2-3, y luego nos movemos al unísono.

Consejo de Mike—Hable con el cliente.

“Cuando debo trasladar a una persona, le explico lo que voy a hacer y cuándo. Y les digo lo que pueden hacer para ayudarme”.

Consejo de Roberta—No levante a los clientes.

“Me sorprendí durante el curso de capacitación cuando me enteré de que realmente podemos lesionarnos y lesionar a los clientes si tratamos de levantarlos y moverlos. En vez de levantar a las personas, aprendí a “trasladarlas”—lo que significa trabajar con el cliente para que él o ella se pueda mover, por lo general en etapas. Si el traslado no es una opción, siempre pido a otra persona que me ayude a levantar al cliente o uso equipo especial para levantar pacientes. Y es necesario contar con la capacitación necesaria para usar estos equipos”.

Consejo de Mira—Manténgase en buen estado físico.

“Mis músculos y articulaciones funcionan mejor cuando estoy en buen estado físico. Por eso como una dieta sana y trato de hacer ejercicio dos veces por semana. Incluso caminar es una buena manera de mantenerse en forma”.

Consejo de Lynn—Duerma lo suficiente.

“Cuando mis músculos están cansados, me lesiono con mayor facilidad. Y cuando tengo la mente cansada, puedo olvidarme de usar una adecuada mecánica corporal. Por eso pienso que es muy importante tener un sueño reparador”.

Repaso—Consejos para levantar y trasladar:

- Use la vestimenta apropiada.
- Piense antes de mover algo.
- Empuje, jale, haga rodar.
- No levante objetos por encima de la cabeza.
- Busque ayuda si la necesita.
- Hable con el cliente.
- No levante a los clientes.
- Manténgase en buen estado físico.
- Duerma lo suficiente.

Desarrollo de destreza: Ayudar al cliente a levantarse de la cama

Prepárese usted y al cliente
1. Lávese las manos.
2. Hable con el cliente y explíquele que le ayudará a levantarse de la cama— lo que ellos harán por sí mismos y cómo los ayudará usted. Deles privacidad.
Ubique la cama y silla o dispositivo de ayuda en la posición correcta
3. Si se está utilizando una cama de hospital, bloquee las ruedas de la cama.
4. A) Si está preparándose para trasladar a una silla de ruedas o silla, acerque la silla de ruedas o silla a la cama, de manera que el brazo de la silla casi toque la cama. Asegúrese de que la silla no pueda moverse (en caso de una silla de ruedas, bloquee las ruedas). B) En caso de utilizarse un andador, bastón o muletas, colóquelos al alcance de la mano.
5. Si el traslado será a una silla de ruedas, coloque una almohada, manta plegada, toalla o almohadón sobre el asiento de la silla de ruedas. Pliegue el apoyapies y quítelo del medio.
8. Levante o baje la cama al nivel apropiado para que el cliente pueda sentarse en el borde de la cama con los pies apoyados sobre el suelo.
Ayude al cliente a sentarse en el borde de la cama.
9. Pídale al cliente que se mueva a un lado de la cama. Ayúdelo cuando sea necesario.
10. Si se está utilizando una cama de hospital, levante la cabecera de la cama. Permita que el cliente descansa de costado, con la cabeza levantada, durante algunos minutos.

<p>11. Ponga un brazo alrededor de los hombros del cliente. Ponga el otro brazo debajo de las rodillas del cliente. Doble las rodillas; separe los pies. Cuente 1-2-3 y balancee el cuerpo del cliente hacia atrás. Mientras realiza esta acción, levante lentamente las piernas del cliente hasta colocarlas fuera del borde de la cama y ayúdelo a sentarse. Los pies del cliente deben estar apoyados sobre el suelo.</p>
<p>12. Permita que el cliente permanezca sentado durante algunos minutos. Coloque una silla frente al cliente para que se pueda utilizar como apoyo, si fuera necesario.</p>
<p>13. Colóquele al cliente un par de zapatos antideslizantes.</p>
<p>Ayude al cliente a ponerse de pie</p>
<p>14. Explíquelo nuevamente cuáles serán los próximos pasos—lo que debe hacer el cliente y lo que hará usted.</p>
<p>15. Párese frente al cliente, con los pies separados y la espalda recta. Doble las rodillas de manera que sus hombros estén aproximadamente al mismo nivel que los del cliente. Apoye sus rodillas contra las rodillas del cliente para ayudar a que sus piernas estén firmes.</p>
<p>16. Ponga sus brazos por debajo de los brazos del cliente. Entrelace los dedos de sus manos por detrás del cliente, o sostenga una de sus muñecas con su otra mano. Pídale al cliente que ponga los brazos alrededor de su cuello u hombros, como si lo estuviera abrazando.</p>
<p>17. Cuente 1-2-3, balanceando ligeramente. A la cuenta de “3”, usted y el cliente comienzan ambos a estirar lentamente las piernas y a ponerse de pie:</p>
<p>18. Espere unos instantes y asegúrese de que el cliente está estabilizado antes de continuar.</p>
<p>19. Acerque el dispositivo de asistencia al cliente y ayúdelo si es necesario mientras lo usa. O continúe con el traslado a la silla o silla de ruedas.</p>

Desarrollo de destreza: Asistir al cliente a trasladarse de la cama a la silla de ruedas o silla

Ayude al cliente a ponerse de pie
1. Acerque la silla a la cama del paciente de manera que el brazo de la silla casi toque la cama. Asegúrese de que la silla no pueda moverse (en caso de una silla de ruedas, bloquee las ruedas).
2. Coloque una almohada, manta plegada, toalla o almohadón sobre el asiento de la silla de ruedas. En caso de una silla de ruedas, pliegue el apoyapies y quítelo del medio
3. Siga los pasos enumerados en el Folleto 5 para ayudar al cliente a levantarse de la cama.
Ayude al cliente a girar y sentarse en la silla
4. Continúen sosteniéndose el uno al otro. Den pasitos cortos al unísono, y gradualmente gire todo su cuerpo hacia la silla. Deténgase cuando el cliente esté de espaldas a la silla y ambas piernas del cliente estén contra el asiento.
5. Continúe sosteniendo al cliente. Pídale al cliente que quite los brazos de alrededor de sus hombros y extienda los brazos hacia atrás hasta alcanzar los apoyabrazos de la silla, para que le ayude a estabilizarse.
6. Cuente 1-2-3 y lentamente doble las rodillas y caderas (a la vez) para sentar al cliente en la silla.
Asegúrese de que el cliente esté seguro y cómodo
7. Pida al cliente que mueva las caderas hasta apoyar la espalda contra el respaldo de la silla. Ayúdelo si fuera necesario.
8. En caso de usar una silla de ruedas, baje los apoyapies y coloque los pies del cliente sobre los mismos.
9. Ayude al cliente a ponerse en una posición cómoda. Dele una manta, si así lo solicitara. En caso de usar una silla de ruedas, ayúdelos a llegar a donde quieren ir.
10. Lávese las manos.
11. Informe sobre cualquier aspecto inusual que observó durante el traslado.

Desarrollo de destreza: Ayudar al cliente a levantarse de una silla para usar un andador²

Prepárese
1. Pregúntele al cliente qué tipo de ayuda necesita, si es que la necesita.
2. Controle la seguridad: Verifique las puntas de caucho del andador. Asegúrese de que el cliente esté usando calzado antideslizante. Asegúrese de que la silla no se deslice. Si utiliza una silla de ruedas, apóyela contra la pared (si es posible); bloquee los frenos.
3. Coloque el andador frente a la silla y lo más cerca posible de la silla.
Ayude al cliente a ponerse de pie (si es necesario) y sostenga las
4. El cliente se mueve hacia adelante hasta el borde del asiento. Ayude con los siguientes pasos cuando sea necesario.
5. El cliente coloca ambas manos en los apoyabrazos de la silla. (NUNCA debe tomar las agarraderas del andador antes de ponerse de pie y estar estabilizado.)
6. El cliente coloca ambos pies firmemente sobre el suelo y los separa a una distancia de 12 pulgadas para tener una buena base de sustentación.
7. El cliente se inclina hacia adelante con los hombros directamente sobre las rodillas.
8. El cliente hace fuerza empujando con los brazos y las piernas para ponerse de pie.
9. El cliente toma el andador usando una mano a la vez.
10. El cliente se estabiliza y busca el equilibrio antes de usar el andador. (vea el Folleto 8)

² Adaptado de "Transferring," Center on Aging Without Walls, University of Missouri HES Extension, <http://cas.umkc.edu/casww/transfrg.htm>

Desarrollo de destreza: Ayudar al cliente a levantarse de una silla para usar el andador

Ayude al cliente a sentarse (después de usar el andador)
11. El cliente se aproxima a la silla desde el costado. (Asegúrese de que la silla esté firme y no se deslice. Si el cliente piensa volver a sentarse en una silla de ruedas, asegúrese de que los frenos estén bloqueados.)
12. El cliente gira, con el andador, hasta quedar de espaldas a la silla.
13. El cliente retrocede hasta que la parte posterior de las rodillas toque la parte delantera del asiento de la silla.
14. El cliente extiende hacia atrás una mano y luego la otra para tomar los apoyabrazos de la silla, uno a la vez.
15. El cliente se inclina hacia adelante, dobla las rodillas y las caderas, y se deja caer lentamente en la silla.

Dispositivos de ayuda para la deambulaci3n

Los dispositivos de ayuda para la deambulaci3n son equipos que permiten que los clientes se puedan mover con mayor facilidad (deambular).

- Los bastones y los andadores ayudan a que los clientes puedan mantener el equilibrio mientras caminan.
- Las muletas ayudan a desplazarse cuando una pierna est1 debil.
- Las sillas de ruedas permiten que el cliente se desplace cuando ambas piernas est1n debiles.

A veces, los clientes quieren o necesitan su ayuda para usar un bast3n, andador, muletas o silla de ruedas. **Siempre pregunte ANTES de empezar a ayudarlos.** Si dicen que s1, aseg1rese de entender claramente qu1 *quieren* que usted haga. En los folletos 9-12 encontrar1 pautas para ayudar a los clientes a usar estos dispositivos.

Tipos de andadores

- Andador plegable
- Andador con agarraderas y frenos de mano
- Plegable a bot3n
- Andador con ruedas

Tipos de bastones

- Bast3n de una pata
- Bast3n de tres patas
- Bast3n de cuatro patas
- Bast3n ortop1dico con agarradera

Tipos de muletas

- Las muletas axilares con empuñaduras ayudan a mantener los brazos en su lugar.
- Las muletas con plataforma ayudan a soportar la descarga del peso en los antebrazos y ofrecen mayor estabilidad.

Aviso: La mayor1a de las personas mayores no usan muletas est1ndares (axilares).

Pautas para ayudar al cliente a usar un andador

Para ayudar a un cliente a usar un andador.

- Asegúrese de que el cliente esté usando calzado antideslizante.
- Asegúrese de que las puntas de caucho del andador no estén desgastadas. Quite cualquier artículo que esté colgando del andador.
- Ponga el andador aproximadamente a una distancia de 1 pie frente al cliente. Asegúrese de que las 4 ruedas o patas estén sobre el suelo.
- Pregúntele al cliente si desea ayuda para ponerse de pie (vea el Folleto 7).
- Pregunte al cliente si desea ayuda para usar el andador.

Si dicen que sí, pregunte qué tipo de ayuda. Si es necesario, puede recordarles que:

- Tomen las agarraderas del andador (o barra) con ambas manos, una de cada lado.
 - Permanezcan firmemente de pie y muevan el andador hacia adelante con las manos.
 - Luego muevan un pie a la vez hacia el andador.
- Camine al lado del cliente mientras el cliente usa el andador

Pautas para ayudar al cliente a usar un bastón

Para ayudar a un cliente a usar un bastón:

- Asegúrese de que el cliente esté usando calzado antideslizante.
- Asegúrese de que la punta de caucho del bastón no esté desgastada.
- Ponga el bastón donde el cliente lo puede alcanzar.
- Ayude al cliente a ponerse de pie (si lo necesita/solicita).
- Pregunte al cliente si necesita asistencia para usar el bastón.

Si dice que sí, pregunte qué tipo de ayuda desea. Si lo desea, puede recordarles que:

- Muevan primero el bastón, luego la pierna más débil y luego la pierna más fuerte.
 - Si la pierna derecha está débil, debe sostener el bastón con la mano izquierda.
 - Si la pierna izquierda está débil, debe sostener el bastón con la mano derecha.
- Camine al lado del cliente **del lado más débil** mientras usan el bastón.

Pautas para ayudar al cliente a usar muletas

Para ayudar al cliente a usar muletas:

- Asegúrese de que el cliente esté usando calzado antideslizante.
- Asegúrese de que las puntas de caucho de las muletas no están desgastadas.
- Ponga las muletas donde el cliente pueda alcanzarlas.
- Ayude al cliente a ponerse de pie (si lo necesita/solicita).
- Pregunte al cliente si necesita consejos sobre cómo usar las muletas.

Si dicen que sí, dígales que:

- Se apoyen sobre las agarraderas.
- Muevan las muletas hacia adelante; y luego avancen con las piernas.
- Camine al lado del cliente mientras usa las muletas.

Pautas para ayudar al cliente a usar una silla de ruedas

Para ayudar al cliente a usar una silla de ruedas:

- Pregunte al cliente si él o ella quiere que usted lo ayude. (No todos los clientes necesitan ser trasladados, pero la mayoría necesita algo de ayuda.) Si dicen que sí, pregúnteles que quieren que usted haga.
- Hay muchos tipos diferentes de sillas de ruedas—incluso manuales y eléctricas. **NO ASUMA QUE SABE CÓMO AYUDAR HASTA QUE EL CLIENTE LE HAYA DICHO QUE HACER CON SU SILLA DE RUEDAS ESPECÍFICA.**
- Asegúrese de que ambos frenos de las ruedas estén bloqueados antes de que el cliente se siente o salga de la silla.
- Siga los pasos que se indican en el Folleto 6 para trasladar el cliente a la silla de ruedas.
- Ayude al cliente a usar los apoyapiés, si es necesario.
- Asegúrese de que el cliente esté cómodo y seguro antes de desbloquear los frenos.
- Asegúrese de no estar arrastrando la ropa o manta del cliente o que estos objetos queden atrapados en las ruedas.
- Incline la silla de ruedas hacia atrás para subir escaleras o el cordón de la acera.
- Incline la silla de ruedas hacia atrás:
 - Al pasar sobre un montículo
 - Al descender por una colina