

**INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA  
AYUDAR A LOS PACIENTES A MOVERSE  
... oOo ...**

**Manera de ayudar al paciente a moverse hacia el borde  
de la cama:**

1.- La auxiliar está de pie frente al paciente, en el lado de la cama hacia el que desea moverlo.

2.- Adopta una postura firme, con una pierna adelante de la otra y con las rodillas y las caderas flexionadas, de modo que sus brazos queden a nivel de la cama.

3.- La enfermera pone un brazo debajo de los hombros y la nuca del paciente, y el otro debajo de su cintura.

4.- Pasa el peso de su cuerpo desde el pie delantero al de atrás, al tiempo que se balancea hacia atrás agachándose, y acerca al paciente hacia el borde de la cama. Al retroceder, la auxiliar va bajando las caderas. En este procedimiento se debe empujar al paciente, en lugar de alzarlo.

5.- La auxiliar mueve a continuación la parte media del paciente en la misma forma, colocando un brazo debajo de la cintura y el otro debajo de sus muslos. Luego, pies y parte inferior de las piernas se mueven en la misma forma.



## Manera de levantar los hombros del paciente que

### no puede hacerlo por sí mismo

1.- Se pone la auxiliar de pie junto a la cama, de lado y de cara al paciente. Adopta una postura firme, con el pie que queda más cerca de la cama detrás del otro.

2.- Pasa su brazo más alejado del paciente sobre el hombro más cercano de éste, y afianza la mano entre sus omóplatos.

3.- Para levantar al paciente, la auxiliar se balancea hacia atrás, haciendo pasar su peso del pie delantero al de atrás, movimiento con el que baja simultáneamente las caderas en sentido estrictamente vertical.



## Manera de levantar los hombros del paciente

### incapacitado en parte

1.- La auxiliar de enfermería está de pie junto a la cama, de cara a la cabeza del paciente. Su pie cercano de la cama queda atrás y el otro está adelante. Esta posición proporciona una buena base de sustentación.

2.- Dobla las rodillas para bajar el brazo que queda del lado de la cama a la altura de la superficie de la misma.

3.- Con el codo apoyado en la cama del paciente, la enfermera toma, por detrás y por encima del codo el brazo del paciente y éste sujeta el brazo de ella en la misma forma y empuja con la otra mano.

4.- A continuación la auxiliar se balancea hacia atrás desplazando su peso desde el pie delantero hacia el de atrás y bajando las caderas. Su codo permanece apoyado en la cama y actúa como punto de apoyo de la palanca.



**Desplazamiento del paciente incapacitado en**  
=====

**parte hacia lo alto de la cama**  
=====

1.- El paciente dobla las rodillas, acercando los talones a la cadera.

2.- La auxiliar está de pie al lado de la cama, vuelta ligeramente hacia la cabeza del paciente. Un pie está ligeramente delante del otro, con el que está más cerca de la cama detrás, los dos pies de la auxiliar apuntan hacia la cabecera de la cama.

3.- La auxiliar pasa un brazo por debajo de los hombros y el otro por debajo de los muslos. Dobla las rodillas para llevar los brazos al nivel de la superficie de la cama.

4.- El paciente pone la barbilla sobre el pecho, y empuja con los pies al pasar la enfermera su peso desde el pie trasero al delantero. Tomándose de la cabecera de la cama con las manos, el paciente ayuda a empujar su propio peso.



**Manera de ayudar al paciente a ponerse de lado**  
=====

1.- La auxiliar está de pie en el borde hacia el que hay que volver al paciente. Este dobla su brazo más lejano sobre el pecho, y su pierna más lejana por encima de la otra más cercana. La auxiliar se asegura de que el brazo cercano del paciente quede paralelo a su cuerpo y algo separado de éste, de

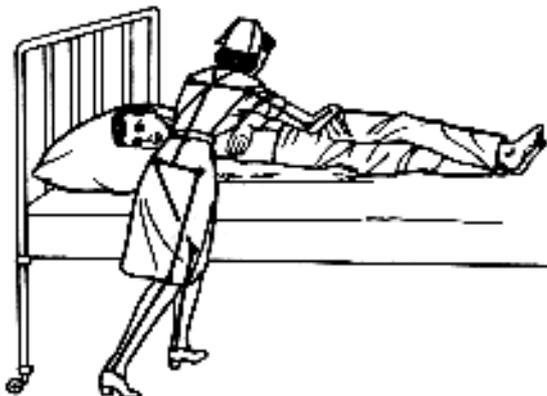
modo que no rueda sobre él mismo.

2.- La auxiliar está de cara al pecho del paciente al lado de la cama, con uno de los pies por delante del otro.

3.- Pasa un brazo por debajo del hombro más lejano del paciente y el otro por debajo del lado más distante de la cadera.

4.- La auxiliar desplaza el peso desde su pierna delantera hacia la trasera y hace rodar al paciente hacia ella. Durante este movimiento, las caderas de la enfermera descienden.

5.- El paciente es detenido por los codos de la enfermera, que se ponen sobre el colchón en el borde de la cama.



### **Manera de ayudar al paciente medio inválido** **a levantar las caderas**

1.- El paciente dobla las rodillas y lleva los talones hacia las caderas. Deberá estar preparado para ayudar a empujar cuando la auxiliar se lo solicite.

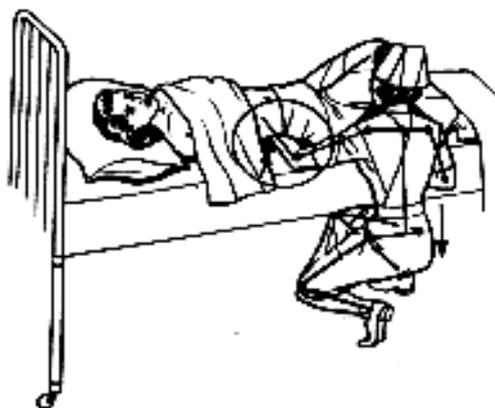
2.- La auxiliar se pone de cara al lado de la cama, frente a las caderas del paciente. Adopta una postura firme.

3.- Con las rodillas dobladas para que sus brazos queden a la altura de la cama, la auxiliar coloca una mano debajo de la región sacra del paciente, con el codo firmemente apoyado en la cama.

4.- Se le pide al paciente que levante las caderas.

5.- Al hacerlo, la auxiliar se agacha doblando las rodillas, al tiempo que su brazo actúa como palanca para ayudar a sostener las caderas del paciente. En este movimiento, las caderas de la auxiliar bajan verticalmente. Mientras la

auxiliar sostiene al paciente en esta posición, puede servirse de su mano libre para colocar un orinal plano debajo del paciente o para practicarle un masaje de la región sacra.



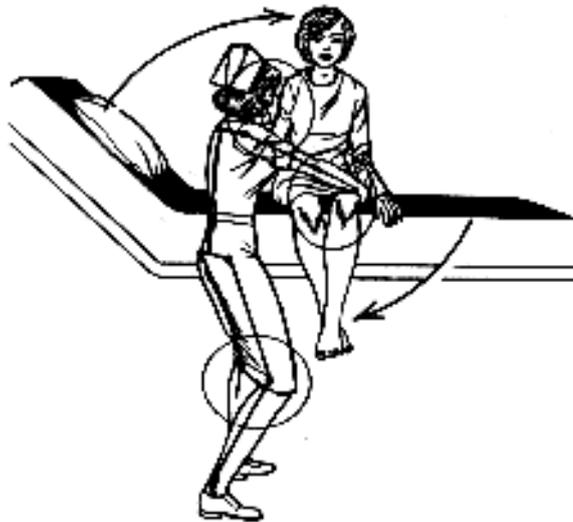
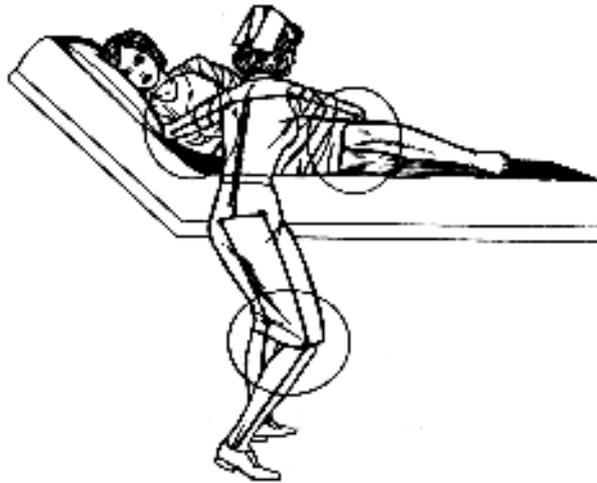
**Manera de ayudar al paciente a sentarse en el**  
**borde de la cama**

1.- El paciente se pone de costado hacia el borde de la cama en que desea sentarse (véase el procedimiento para ayudar al paciente a ponerse de lado).

2.- Después de asegurarse de que el paciente no va a caer de la cama, la auxiliar levanta la cabecera de ésta.

3.- De cara al ángulo más alejado del pie de la cama, la auxiliar sostiene los hombros del paciente con un brazo, al tiempo que con el otro ayuda al paciente a extender la parte inferior de las piernas fuera del borde de la cama. Adopta una postura firme, con el pie que mira hacia la parte baja de la cama detrás del otro.

4.- El paciente es llevado a la posición sentada natural en el borde de la cama cuando la auxiliar, sin dejar de sostener los hombros y las piernas del mismo, gira sobre sí misma de modo que las piernas del paciente son arrastradas hacia abajo. El peso de la auxiliar pasa desde su pierna delantera hacia la de atrás.



Manera de ayudar al paciente a levantarse de  
la cama y a sentarse en una silla

- 1.- El paciente se sienta en el borde de la cama y se pone zapatos y bata.
- 2.- Se coloca una silla junto a la cama, con el respaldo hacia el pie de la misma.
- 3.- La auxiliar se coloca de cara al paciente, con el pie que está más cerca de la silla por delante del otro, con el fin de tener una base de sustentación amplia.
- 4.- El paciente pone sus manos sobre los hombros de la enfermera, y ésta lo toma por la cintura.
- 5.- El paciente pone los pies sobre el piso, y la auxiliar dobla las rodillas, de modo que la delantera se apoye en la rodilla del paciente. Esto evita que la rodilla de éste se doble involuntariamente.
- 6.- La auxiliar gira con el paciente, sin dejar la posición que le confiere una base firme de sustentación. Flexiona las rodillas mientras el paciente baja para sentarse en la silla.

Manera de llevar al paciente desde la cama hacia  
=====  
una camilla (con tres personas)  
=====

Antes de mover al paciente, se pone una camilla en ángulo recto con la cama, con la cabecera de la primera tocando casi el pie de la segunda. Las ruedas de la camilla deben estar trabadas. Para coordinar sus movimientos, las tres personas trabajan en pasos numerados, que es llevado por la que sostiene la cabeza del paciente.

1.- Las tres personas que van a trasladar al paciente se sitúan frente a la cama. Adoptan una posición firme, poniendo delante el pie más cercano a la camilla.

2.- A la voz de "uno" las tres personas doblan las rodillas y colocan los brazos debajo del paciente. La primera persona pone un brazo por debajo de la nuca y los hombros del paciente, y el otro por debajo de la región lumbar. La persona del medio coloca un brazo debajo de la región lumbar del paciente y el otro debajo de las caderas, en tanto que la tercera persona pone un brazo debajo de las caderas y el otro debajo de las piernas del paciente.

3.- A la voz de "dos", se vuelve al paciente hacia los que lo están levantando. Se logra esto haciendo rodar al paciente hacia quienes lo levantan. No debe permitirse que los brazos del paciente cuelguen libremente. Los camilleros han de sostenerlo cerca de sus respectivos cuerpos, para evitar esfuerzos con la espalda.

4.- A la voz de "tres", se levantan, reculan (con el pie delantero) y avanzan al unísono hacia la camilla.

5.- Al decir "cuatro" doblan las rodillas y apoyan los codos en la camilla.

6.- A la voz de "cinco", los tres camilleros extienden los brazos de modo que el paciente se deslice, rodando, y quede con la espalda en el centro de la camilla. Se necesita protección en el lado más distante de la camilla para evitar que el paciente ruede y caiga.

7.- Al decir "seis", los camilleros retiran los brazos.