



Ayudas menores para la movilización y transferencia de personas en los ámbitos sanitario y sociosanitario

*Auxiliary aids for the mobilization and transfer of patients in the healthcare and socio-sanitary sectors.
Des aides auxiliaires pour la mobilisation et le transfert des patients dans les domaines sanitaire et socio-sanitaire.*

Autor:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por:

Tamara Parra Merino

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO. INSST

Lara Alamín Guijo

EVO TRAINING INSTITUTE

En esta NTP se presentan algunos de los productos de apoyo, anteriormente conocidos como “ayudas técnicas”, que existen en el mercado para facilitar la movilización y transferencia de personas en los sectores sanitario y sociosanitario. En concreto, se explica qué son las ayudas menores y se muestran algunos ejemplos de su utilización con el objetivo de prevenir la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME) de origen laboral en estos sectores.

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

1. INTRODUCCIÓN

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, “los TME de origen laboral son alteraciones que sufren las estructuras corporales como los músculos, articulaciones o tendones, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo o los efectos del entorno laboral inmediato”.

De acuerdo con la [Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes de 2019 \(ESENER\)](#), el tercer factor de riesgo relacionado con TME e identificado con mayor frecuencia en los países de la Unión Europea, es la elevación o desplazamiento de personas o cargas pesadas, detrás del movimiento repetitivo de manos o brazos y de permanecer sentados durante largos períodos de tiempo.

2. MOVILIZACIÓN O TRANSFERENCIA DE PERSONAS

Una inadecuada movilización o transferencia de personas puede originar daños importantes en la salud del personal que trabaja en los sectores sanitario o sociosanitario.

Realizar movimientos de flexión o torsión del tronco, permitir agarres del cuello, hombros y de la zona cervical por parte de la persona a movilizar, las restricciones de espacio, los sobreesfuerzos, la manipulación de pesos elevados o la adopción de posturas forzadas son algunos factores de riesgo de sufrir TME en el ámbito asistencial.

Para prevenir la aparición de daños a la salud relacionados con el trabajo, se debe prestar especial atención a aspectos como el diseño ergonómico de los puestos de trabajo (espacios de trabajo, mobiliario, condiciones termohigrométricas, iluminación, entre otros), la planificación adecuada de las tareas (tiempo suficiente, movilizaciones en equipo, realización de los movimientos de manera segura, etc.), la puesta a disposición de

productos de apoyo (ayudas mayores y menores), una adecuada formación en higiene postural (piernas flexionadas, espalda recta o estiramientos musculares, por ejemplo), etc.

Las posibles situaciones de movilización o transferencia de personas son muy variadas (reposicionamiento en cama, reposicionamiento en silla, lateralización en cama, transferencia de cama a silla y viceversa, etc.) y la forma de llevarlas a cabo dependerá, entre otros factores, de las capacidades funcionales de la persona a movilizar, actuando en base a sus necesidades.

La correcta utilización de productos de apoyo supondrá una manera más segura de llevar a cabo estas tareas.

3. ¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS DE APOYO?

De acuerdo con la norma UNE-EN ISO 9999:2023 Productos de apoyo. Clasificación y terminología (ISO 9999:2022), se define producto de apoyo como:

“Producto que optimiza el funcionamiento de una persona y reduce la discapacidad.

NOTA 1 Véase el anexo B.

NOTA 2 Los productos de apoyo incluyen dispositivos, instrumentos, equipamiento y *software*.

NOTA 3 Los productos de apoyo pueden ser productos fabricados especialmente o estar disponibles en el mercado general” (definición literal recogida en la citada norma).

Para la movilización y transferencia de personas existen equipos de ayuda mecánicos (sillas de ruedas, grúas de movilización, bipedestadores mecánicos, mobiliario articulado, etc.) y no mecánicos (sábanas deslizantes, tablas deslizantes de transferencia horizontal, tablas para la transferencia en sedestación, discos giratorios, cinturones y bandas de movilización, unidireccionales de posicionamiento, etc.). Comúnmente, a esos equipos de ayuda no mecánicos, se les denomina “ayudas menores”. A continuación, se presenta información sobre algunas de las más utilizadas.

Sistema unidireccional para posicionamiento¹



Figura 1. Sistema unidireccional para posicionamiento

Descripción

Producto de apoyo para corrección de la postura de personas sentadas en silla de ruedas, butaca o silla. Sus propiedades permiten bloquear el deslizamiento hacia delante y facilitan el deslizamiento hacia atrás, previniendo lesiones musculoesqueléticas sobre la persona trabajadora al permitir deslizar el cuerpo de la persona hacia el respaldo de la silla con facilidad, suavidad y sin realizar sobreesfuerzos, evitando el levantamiento manual y el arrastre. Además, evita posturas de hundimiento en la persona a movilizar y minimiza el riesgo de caída. Puede llevar asas para facilitar su uso (Figura 1).

Características

Deslizante tubular, cara interna de baja fricción (ultra deslizante) con tejido unidireccional que permite limitar el deslizamiento hacia delante y favorecer el deslizamiento hacia atrás. La cara externa es suave al tacto y confortable. Posee unas bandas antideslizantes en el dorso para mayor seguridad.

Uso previsto

Elemento de prevención y corrección postural. Posicionador para sedestación.

Recomendaciones para su utilización

Planificar la técnica y, si es posible, pedir la colaboración de la persona a movilizar.

- 1- Propiciar la inclinación del tronco de la persona hacia delante. Esta posición ayuda al personal a reducir el esfuerzo a realizar.
- 2- Para trasladar el peso de la persona en dirección al respaldo de la silla, el/la profesional se sitúa frente a ella para empujar sus rodillas, en el espacio existente entre la rótula y la tibia y accionar, así, el deslizante acolchado (Figura 2).



Figura 2. Empujar las rodillas

Una vez la persona ha sido posicionada, el tubular acolchado se deja puesto bajo sus nalgas por si hubiese que realizar un posterior reposicionamiento (Figura 3).



Figura 3. Posicionar con el tubular bajo sus nalgas

Para más información, se puede visualizar el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/QxPdJNiYaHk>

Sábana tubular deslizante²



Figura 4. Sábana tubular deslizante

Descripción

El reposicionamiento de una persona hacia el cabecero de la cama resulta una tarea compleja y en la que es necesario realizar esfuerzo físico. Este dispositivo es una ayuda muy útil para llevar a cabo tareas de movilización de pacientes en cama y como complemento para la realización de transferencias, efectuando movimientos de deslizamiento en lugar de realizar un levantamiento del cuerpo de la persona (Figura 4).

Características

Textil tubular, con tejido superdeslizante, que ayuda a los y las profesionales a realizar el reposicionamiento con más seguridad, ayudando a prevenir lesiones por sobreesfuerzos.

¹ Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como tapete deslizante.

² Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como sábana para giro.

fuerzos gracias a la baja fricción. Existen diferentes medidas para adaptarlo a las necesidades de cada persona.

Uso previsto

Transferencia y movilización de pacientes por desplazamiento.

Recomendaciones para su utilización

Planificar la técnica y, si es posible, pedir la colaboración de la persona a movilizar.

- 1- Preparación de la sábana deslizante: doblarla hacia dentro realizando varios pliegues.
- 2- Instalar la sábana deslizante debajo de la persona en posición decúbito supino, empezando por debajo de la almohada, desplegándola sin necesidad de lateralizar (Figura 5).



Figura 5. Deslizar la sábana empezando por la almohada

- 3- Los pliegues van en contacto con la sábana, para que en el despliegado no haya roce con la persona. Se despliega simultáneamente entre dos profesionales (Figura 6).



Figura 6. Despliegue de la sábana

- 4- Preparar la acción de empuje de la sábana deslizante. En este paso se puede utilizar el control remoto de la cama para elevar las piernas, colocando a la persona en posición de *trendelemburg*, es decir, tumbada boca arriba con los pies más altos que la cabeza. La sábana tubular deslizará sobre sí misma reposicionando a la persona hacia el cabecero de la cama (Figura 7).



Figura 7. Utilización del control remoto

- 5- Retirar la sábana desde los pies a la cabeza con un movimiento en diagonal sin lateralizar a la persona.

Se recomienda un producto por cada 5 pacientes no autónomos, debiendo higienizarse tras su uso.

Para más información, se puede visualizar el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/9nZkXZbemWI>

Disco de suelo³ y cinturón de movilización⁴



Figura 8. Disco de suelo



Figura 9. Cinturón de movilización

Descripción del disco giratorio de suelo

Este disco giratorio ligero permite girar fácilmente a la persona durante una transferencia y reduce el riesgo de lesión en la persona trabajadora.

Ambas caras del disco son de base antideslizante para una rotación controlada que garantice la máxima estabilidad (Figura 8).

Descripción del cinturón de movilización

Puede colocarse en la persona a movilizar o en la persona trabajadora proporcionando un elemento de sujeción extra para la movilización y transferencia. De este modo se disminuye el esfuerzo evitando la sobrecarga lumbar de la persona trabajadora y aumentando la sensación de seguridad de la persona a movilizar. Se adapta al perímetro de la cintura mediante hebilla corredera. Dispone de asideros ergonómicamente colocados para tareas de transferencia y movilización. También tiene asas dorsales para deambulación (Figura 9).

³ Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como disco de transferencia.

⁴ Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como cinturón de transferencia.

Características

Disco pivotante con ambas superficies antideslizantes.
Cinturón con varias tallas y adaptado a la cintura.

Uso previsto

Evitan sobreesfuerzo físico cuando se va a realizar una transferencia de silla a cama o viceversa de una persona con necesidad de mínima asistencia.

Recomendaciones para su utilización

Planificar la técnica y pedir la colaboración de la persona a movilizar.

Para realizar esta transferencia la persona a movilizar ha de soportar su peso para ayudar a la bipedestación (en caso de que sus capacidades motoras no lo permitan, deberán utilizarse otros productos de apoyo mecánicos, como la grúa de movilización).

- 1- Intentar colocar las dos superficies al mismo nivel y en paralelo.
- 2- Colocar el disco de rotación equidistante entre la cama y la silla, pidiéndole a la persona que ponga los pies sobre él. El/la profesional coloca su pie más alejado de la superficie de destino entre medias (Figura 10).



Figura 10. Disco de rotación equidistante de la cama y de la silla

- 3- Colocar el cinturón de movilización en la cintura de la persona a movilizar (tener en cuenta que la talla del cinturón sea la correcta). El/la profesional flexiona sus piernas y acerca el cuerpo de esta al suyo lo máximo posible para reducir la carga y bascula su peso hacia atrás de forma que la persona se levante.
- 4- Realizar un movimiento de contrapeso y giro, pivotando sobre el disco de suelo, acompañando a la persona a la posición de sentada en la cama (Figura 11).



Figura 11. Movimiento de contrapeso y giro y pivotado sobre el disco

Para más información, se puede visualizar el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/0th9DReJRGQ>

Disco giratorio blando⁵



Figura 12. Disco giratorio blando

Descripción

El disco giratorio blando facilita la transferencia de una persona mientras está sentada en el asiento del coche, cama o silla. Se compone de dos discos flexibles de baja fricción que giran sobre un eje central (Figura 12).

Características

Superficie superior suave y acolchada e inferior antideslizante. Es duradero, portátil y lavable a máquina.

Uso previsto

Facilitar la rotación de pacientes con movilidad reducida en cama, silla o asiento de coche.

Recomendaciones para su utilización

Planificar la técnica y, si es posible, pedir la colaboración de la persona a movilizar.

En cama, colocar el disco giratorio debajo de las nalgas de la persona realizando una ligera lateralización. A continuación, para realizar la sedestación de la persona al borde de la cama, el disco ayudará a que piernas y cadera giren al mismo tiempo evitando lesiones (Figura 13).

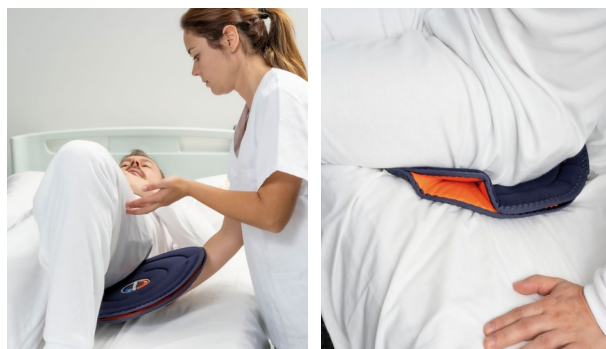


Figura 13. Colocación del disco en la cama

⁵ Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como cojín para giro.

En asiento de coche, colocar el disco con anticipación, primero sacar una pierna del vehículo y después la otra (Figura 14).



Figura 14. Colocación del disco en el coche

Para más información, se puede visualizar el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/DviKt1WdogI>

Tabla de transferencia horizontal (con o sin funda tubular)⁶

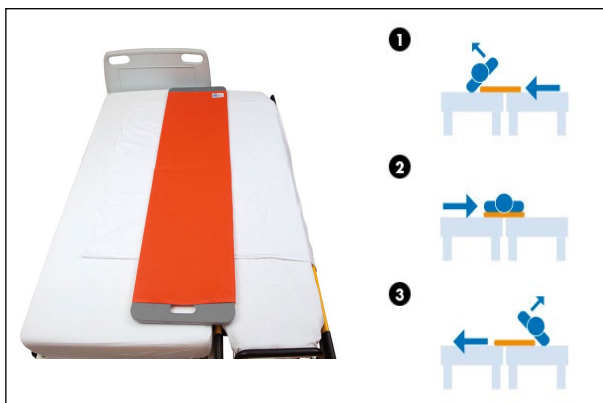


Figura 15. Tabla de transferencia horizontal

Descripción

La tabla de transferencia facilita la labor diaria de los y las profesionales de los sectores sanitario y sociosanitario, al permitir la realización del trabajo de una manera más segura y ergonómica, simplificando la tarea de transferencia de personas sin levantarlas, evitando sobreesfuerzos y posturas forzadas que pueden provocar lesiones.

Transferir a una persona con este tipo de producto requiere menos cambios posturales y, además, al permanecer siempre en posición horizontal, el movimiento de transferencia resulta más cómodo y seguro (Figura 15).

Características

Está formado por un núcleo compacto acolchado, ultraligero y muy resistente, cuya superficie tiene un acabado superdeslizante que reduce la fricción si se le añade la funda tubular.

La funda tubular debe ser de fácil higienización o desechable, con tacto agradable en el exterior y superficie deslizante en el interior, que permita un deslizamiento de la tabla sin necesidad de gran esfuerzo.

⁶ Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como tabla de transferencia.

Uso previsto

Permite transferir cómodamente a pacientes entre dos superficies (camas, camillas, mesas de operaciones, etc.).

Recomendaciones para su utilización

Planificar la técnica y, si es posible, pedir la colaboración de la persona a movilizar.

- 1- Colocar las dos superficies donde se va a realizar la transferencia más o menos a la misma altura o a favor de la superficie de destino.
- 2- Un/una profesional realiza una mínima lateralización de la persona a transferir agarrando la sábana para que otro/a profesional pueda introducir un tercio de la tabla bajo su cuerpo (Figura 16).



Figura 16. Colocación de la persona a movilizar con tabla de transferencia

- 3- Se colocan los pies de la persona encima de la tabla.
- 4- El/la profesional más alejado/a de la persona a transferir tira de la sábana con un movimiento de tracción, a la vez que el/la otro/a profesional acompaña la transferencia con un movimiento de empuje (Figura 17).

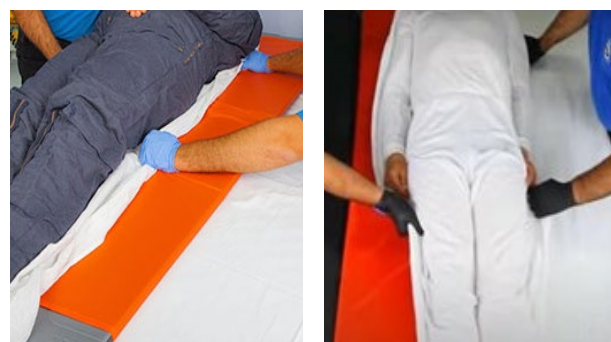


Figura 17. Acción simultánea de dos profesionales en la transferencia con tabla

- 5- Por último, se retira la tabla (Figura 18).



Figura 18. Retirada de la tabla

Se recomienda 2 productos por unidad asistencial, debiendo higienizarse tras su uso.

Para más información, se puede visualizar el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/Vxd1zUHpcfU>

Tabla de transferencia en sedestación⁷



Figura 19. Tabla de transferencia en sedestación

Descripción

Tabla semirrígida para la transferencia de pacientes de cama a silla, silla de ruedas o butaca o viceversa. Reduce significativamente el esfuerzo que deben realizar los y las profesionales y aumenta la seguridad de la persona a transferir (Figura 19).

Características

Cara superior lisa con propiedades deslizantes y antideslizante por la cara posterior que permite asegurar la tabla en las superficies de apoyo.

Uso previsto

Realizar transferencias de personas sentadas entre dos superficies (cama, silla, sillón, inodoro, vehículo, etc.) de una forma cómoda, fácil, rápida, segura y con el mínimo esfuerzo.

Recomendaciones para su utilización

Planificar la técnica y, si es posible, pedir la colaboración de la persona a movilizar.

- 1- Pedir a la persona que lateralice el cuerpo para descargar la nalga y poder colocar la tabla de transferencia.

- 2- Se sitúa en diagonal al ángulo de la silla. Apoyo de las manos de la persona en la cama y en la silla, sobre la tabla.

- 3- El/la profesional coloca la pierna más alejada entre las piernas de la persona y la otra en dirección a la silla (Figura 20).



Figura 20. El/la profesional coloca la pierna más alejada entre las piernas de la persona

- 4- Guiar el movimiento con una mano en la zona costal cercana a la silla y la otra mano en la cadera. También se puede utilizar el cinturón de movilización colocado en la persona (Figura 21).



Figura 21. Empleo combinado con el cinturón de movilización en la persona a movilizar

- 5- Acompañar el deslizamiento de la persona sobre las nalgas, impulsándose con las extremidades superiores.

- 6- Otra opción es que el/la profesional se ponga el cinturón de movilización y que la persona se agarre a él (Figura 22).



Figura 22. Empleo combinado con profesional con cinturón de movilización

⁷ Referenciado en la norma UNE-EN ISO 9999:2023 como tabla de transferencia.

Para más información, se puede visualizar el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/75HaCLrx8F4>

4. CONCLUSIONES

La utilización de productos de apoyo para llevar a cabo tareas relacionadas con la movilización y la transferencia de personas en los sectores sanitario y sociosanitario puede ayudar, si no a eliminar completamente el riesgo

de sufrir TME de origen laboral, sí al menos a disminuirlo de manera considerable. Por ello, es fundamental su puesta a disposición y su correcta utilización siempre que sea necesario.

Además, es importante destacar que una adecuada movilización de pacientes implica, entre otras acciones, una evaluación de las capacidades funcionales de la persona, un análisis del entorno donde se va a realizar la tarea, una valoración de los recursos materiales y humanos de los que se dispone y una planificación previa a la ejecución del trabajo que se vaya a realizar.

BIBLIOGRAFÍA

[Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#). Recuperado el 17 de abril de 2023.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2019). Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes de 2019. Recuperado el 17 de abril de 2023 de <https://visualisation.osha.europa.eu/esener/es/survey/overview/2019>.

Organización Internacional de Normalización (ISO). Informe técnico ISO/TR 12296:2012 Manual handling of people in the healthcare sector.

Asociación Española de Normalización (UNE). Norma UNE-EN ISO 9999:2023 Productos de apoyo para personas con discapacidad. Clasificación y terminología (ISO 9999:2022).

Medi Care System. S.L.U., 2017. Técnicas para la transferencia y movilización de pacientes. Edición septiembre 2017.

Fotos proporcionadas por Medicare System. Recuperado el 17 de abril de 2023 de <https://medicaressystem.es>