



## PROTOCOLO

# MOVILIZACION DEL PACIENTE

ELABORO:

\_\_\_\_\_  
**MABIS MERCADO R.**  
Coord. Enfermería

REVISADO Y APROBADO:

\_\_\_\_\_  
**ALEXANDRA LOPEZ P.**  
Gerente



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
2

VERSION No: 01

### DEFINICIÓN

Es el procedimiento mediante el cual se cambia de posición al paciente en forma correcta, teniendo en cuenta los principios de mecánica corporal.

### OBJETIVOS:

- Facilitar las acciones del paciente y del equipo de enfermería.
- Prevenir úlceras por decúbito.

### Principios de mecánica corporal

#### Definición:

Son los principios del movimiento corporal que pueden servir de guía para facilitar las acciones del paciente y del equipo encargado de movilizar a los mismos (médicos, enfermeras, auxiliares de enfermería, camilleros).

#### Principios científicos:

- El movimiento activo produce contracción de los músculos.
- Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción.
- La estabilidad de un objeto es mayor cuando tiene una base de sustentación ancha y un centro de gravedad bajo cuando desde el centro de gravedad cae una línea perpendicular dentro de la base de sustentación.
- El esfuerzo requerido para mover un cuerpo depende tanto de la resistencia de éste como de la alteración de la gravedad.
- La fuerza requerida para conservar el equilibrio de un cuerpo depende tanto de la resistencia de éste como de la alteración de la gravedad
- La fuerza requerida para conservar el equilibrio de un cuerpo es mayor cuando la línea de gravedad se aparta del centro de la base de sustentación.
- Los cambios de posición y de actividad contribuyen a conservar el tono muscular y evitar la fatiga.
  
- La fricción entre un objeto y la superficie sobre lo que se mueve afecta necesariamente el trabajo para moverlo, empujar o deslizar un objeto requiere menos esfuerzo que levantarlo por que esto implica un movimiento contrario a la gravedad.
- Algunos dispositivos mecánicos reducen el trabajo requerido en el movimiento.



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
3

VERSION No: 01

### Precauciones

- Póngase al lado del paciente y aprecie el trabajo que va a desempeñar, no trate de levantar ninguna cosa solo. Si tiene alguna duda respecto a su trabajo o capacidad para hacerlo, pida ayuda.
- Revise los pies. Ellos deben estar firmes y seguros, separados para dar base y soporte. Párese cerca del trabajo que tiene que realizar.
- Mantenga la espalda recta, doble las rodillas, caderas y tobillos y suspenda con fuerza sus piernas.
- Respire profundo y luego apriete los músculos del abdomen para estabilizar la pelvis en la posición apropiada.
- Mantenga el peso que ha levantado cerca del cuerpo.
- Levántese suavemente, los tirones rápidos y fuertes conducirán a tensión. No se estire demasiado para alcanzar un objeto. Mantenga sus brazos a una altura natural con los codos cerca del cuerpo.
- Ponga un pie delante del otro. Mueva el peso, al movimiento de su cuerpo de un pie a otro.
- No retuerza su cuerpo. Cambie la posición de los pies en vez de torcer su cuerpo.
- Aminore el dolor y tensión. Sea eficiente con menos energías.
- Utilice los principios de mecánica corporal y evite posibles traumas osteomusculares.

### FORMAS DE LEVANTAR AL PACIENTE Y AYUDARLE A MOVERSE

#### Forma de ayudar al paciente a moverse hacia el borde de la cama:

- Colóquese de pies frente al paciente, en el lado de la cama hacia el cual desea moverlo.
- Adopte una postura firme con una pierna delante de la otra, con las rodillas y caderas flexionadas, de manera que sus brazos queden a nivel de la cama.



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
4

VERSION No: 01

- Coloque uno de sus brazos debajo de la nuca y los hombros del paciente y el otro debajo de la cintura de éste.
- Descargue el peso de su cuerpo en el pie colocado en la parte posterior, balancee su cuerpo hacia atrás agachándose y acerque al paciente hacia el borde de la cama. Agáchese al retroceder.
- Pase la parte media del paciente, colocando un brazo por debajo de la cintura y otro por debajo de los muslos de él.
- Pase luego las piernas y los pies, en la misma forma.

### **Forma de levantar los hombros del paciente que no puede hacerlo por sí mismo.**

- Colóquese de pies junto a la cama, de lado y de cara al paciente.
- El pie que queda más cerca de la cama, debe quedar por detrás del otro.
- Pase su brazo más alejado del paciente sobre el hombro más cercano y asegure su mano entre los omoplatos de éste.
- Balancéese hacia atrás, asentando todo su peso en el pie que tiene colocado en la parte posterior, baje las caderas en sentido vertical y levante simultáneamente al paciente.

### **Forma de levantar los hombros del paciente incapacitado parcialmente.**

- Colóquese de pies junto a la cama, de cara a la cabeza del paciente.
- Su pie más cercano a la cama queda colocado en la parte posterior.
- Doble las rodillas y coloque el brazo cercano a la cama, al nivel de ésta.
- Apoye el codo en la cama y tome el brazo del paciente por detrás y encima del codo y haga que el sujete su brazo en la misma forma.
- Balancee hacia atrás, descargando su peso en el pie colocado en la en la parte posterior y baje las caderas. Su codo debe permanecer apoyado en la cama, para servir de palanca.

### **Forma de mover el paciente incapacitado hacia la cabecera de la cama:**

- Dé al colchón de la cama, posición horizontal para facilitar su tarea.
- Colóquese frente a la parte superior de la cama, por el lado donde va a trabajar.
- Flexione las rodillas de manera que sus brazos queden al nivel de la cama.
- Inclínese hacia delante y descargue su peso en el pie colocado en la parte posterior, bajando simultáneamente las caderas. En esta forma, el paciente puede deslizarse a través de la cama, hacia arriba y al borde de la misma.
- Pase al otro lado y repita los mismos movimientos hasta dejar cómodo al paciente.



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
5

VERSION No: 01

### **Forma de desplazar el paciente parcialmente incapacitado, hacia lo alto de la cama:**

- Explique al paciente que debe doblar las rodillas y hacer puntapié, si es capaz de ello.
- Baje la cabecera de la cama y coloque la almohada contra la baranda superior, para evitar que el paciente se golpee.
- Colóquese al lado de la cama, voltee un poco hacia la cara del paciente y con uno de los pies delante del otro.
- Pase un brazo por debajo de la espalda y otro por debajo de los muslos del paciente y doble las rodillas para llevar sus brazos hasta el nivel de la cama.
- Haga que el paciente coloque la barbilla sobre el pecho y se tome las manos de la baranda superior de la cama, para ayudar al impulso que hace con los pies.

### **Forma de ayudar al paciente a ponerse de lado:**

- Colóquese de frente al paciente, por el lado hacia el cual lo va a voltear.
- Doble el brazo del paciente sobre el pecho de éste y la pierna distal sobre la proximal.
- Coloque el brazo proximal del paciente, paralelo al cuerpo de éste, pero un poco separado para evitar que ruede sobre él.
- Pase un brazo por debajo del hombro más lejano del paciente y otro sobre el lado distal de la cadera.
- Desplace su peso sobre el pie colocado posteriormente y haga rodar el paciente hacia usted. Durante este movimiento sus caderas descienden verticalmente.
- Apoye sus codos sobre el borde del colchón mientras asegura al paciente, para evitar que se caiga.

### **Forma de ayudar al paciente a levantar las caderas**

- Haga que el paciente levante las rodillas y acerque los talones a las caderas.
- Colóquese al lado de la cama frente a las caderas del paciente y adopte una postura firme.
- Doble las rodillas para que sus brazos queden a la altura de la cama coloque una mano sobre la región sacra del paciente, con el codo firmemente apoyado en la cama.
- Agáchese doblando las rodillas y haga palanca con un brazo, para ayudar a levantar las caderas del paciente. Con la mano libre puede colocarle el pato o practicarle masajes en la región glútea.



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
6

VERSION No: 01

### TRASLADO DEL PACIENTE DE LA CAMA A LA CAMILLA

#### Definición:

Es el procedimiento por medio del cual se pasa al paciente a la camilla, cuando su situación clínica lo requiere.

#### Objetivos:

- Trasladar al paciente en forma segura.
- Facilitar tratamientos y actividades médicas y de enfermería.

#### Precauciones:

- Evitar movimientos bruscos que puedan traumatizar al paciente.
- Respetar la individualidad del paciente.
- Fijar la camilla para que no se ruede en el momento del traslado.
- Colocar la cabeza del paciente sobre el extremo que corresponde a la rueda fija.



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
7

VERSION No: 01

- Colocar la cabeza del paciente de tal forma que favorezca la respiración.
- Utilizar la mecánica corporal para evitar esfuerzos innecesarios.
- Pedir colaboración si es necesario.
- Evitar que las extremidades sobresalgan de la camilla.

### Procedimiento

- Afloje el tendido de la cama y dóblelo hacia abajo, dejando la sobresabana y una manta para cubrir al paciente.
- Acerque la camilla teniendo en cuenta que la parte libre de cobijas quede al lado de la cama por lo cual se facilite el traslado del paciente.
- Colóquese una persona al lado de la camilla, otra en el lado opuesto de la cama, y la tercera en la cabecera de la cama o a los pies del paciente; las de los lados recogen la sabana de movimiento hacia el paciente, al nivel del hombro y la cadera; si el paciente está conciente, pídale que se mantenga rígido.
- Haga el traslado en un solo movimiento coordinado, sin descubrir al paciente.
- Retire el tendido de la cama una vez lo ha remplazado por el de la camilla.

### Forma de ayudar al paciente a sentarse en el borde de la cama

- Coloque al paciente de lado en el borde de la cama en el que desee sentarse.
- Asegúrelo para que no se caiga y levante la cabecera de la cama.
- Sostenga al paciente por el hombro con uno de sus brazos, y con el otro ayúdelo a extender la parte inferior de las piernas fuera del borde de la cama.
- 
- Coloque al paciente sentado en el borde de la cama con las piernas colgando. El peso de la persona que ayuda a movilizar al paciente descansa todo en el pie colocado en la parte posterior.
- Coloque almohada si es necesario.
- Deje la cama en orden.
- Conduzca la camilla en tal forma que los pies del paciente vayan hacia delante.
- Colóquese a la cabecera del paciente para manejar la camilla.

**Nota: en caso de pacientes demasiado pesados, inconcientes o cuando la cama o camilla no tiene el mismo nivel, utilice el número de personas necesarias para garantizar la seguridad del paciente.**



## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
8

VERSION No: 01

### TRASLADO DEL PACIENTE DE LA CAMA A LA SILLA.

#### Definición

Es el procedimiento por medio del cual se ayuda al paciente a moverse de la cama a la silla cuando no puede valerse por sí mismo.

#### Objetivos

- Facilitar el traslado de un paciente cuando éste no puede hacerlo por sus propios medios.
- Proporcionar descanso al paciente.
- Favorecer la actividad muscular y la función respiratoria.
- Facilitar tratamientos y actividades médicas y de enfermería.

#### Precauciones

- Tomar signos vitales al paciente (presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria) antes y mientras permanezca levantado a intervalos regulares.
- Levantar lentamente al paciente; evitar movimientos bruscos y repentinos.
- No deje solo al paciente.
- Si usamos silla de ruedas debe frenar las ruedas de la misma.
- Mantener sentado al paciente en el borde de la cama por diez minutos antes de bajarlo a la silla.
- Realizar ejercicios de inhalación y exhalación, máximo cinco de cada uno.





## PROTOCOLO MOVILIZACION DE PACIENTES

CIE-PT-036

PAGINA:  
9

VERSION No: 01

- Realizar masajes en espalda, glúteos y prominencias óseas.
- Colocar los frascos de drenaje hacia el lado por el cual se va a levantar al paciente.

### Equipo

- Dos sábanas
- Dos almohadas con fundas
- Una silla
- Bata y pantuflas del paciente
- Butaca o asiento
- Escalerilla

### Procedimiento

- Arregle la silla en la siguiente forma:
  - Coloque una sabana doblada sobre el espaldar.
  - Una almohada sobre el asiento.
  - Coloque la otra sabana extendida sobre el asiento
- Siente lentamente al paciente sobre la cama.
- Hágalo girar hacia el lado donde está la silla; colóquele los pies sobre la escalerilla. Póngale la bata y las pantuflas o chancletas antideslizantes.
- Controle signos vitales (ver guía) y observe las reacciones.
- Fije la silla cerca de la cama.
- Baje el paciente, sosténgalo por las axilas, hágalo girar, siéntelo cómodamente.
- Coloque la almohada sobre el espaldar y cúbralo convenientemente.
- Cuide los detalles de arreglo general del paciente.
- Déjelo sentado el tiempo requerido según las condiciones del paciente.



**PROTOCOLO  
MOVILIZACION DE PACIENTES**

CIE-PT-036

PAGINA:  
10

VERSION No: 01