

Los beneficios en el uso de ayudas técnicas para los trabajadores son:

- Reduce el riesgo de lesión
- Disminuye el riesgo de recaída por problemas osteomusculares
- Permite envejecer con nuestro trabajo en mejores condiciones de salud
- Disminuye la fatiga general y específica muscular

Los beneficios del uso de ayudas técnicas para los usuarios son:

- Mejora la calidad de atención
- El paciente se siente mejor porque no se siente como una carga para el equipo
- Se reduce el riesgo de caídas, quemaduras por fricción, dislocación o dolor en los hombros

Es muy importante conocer las ayudas técnicas de que se dispone en los centros: grúas globales, grúas de bipedestación, discos giratorios, sábanas deslizantes, etc.

A continuación presentamos una serie de ayudas técnicas que se deberían utilizar en los hospitales, residencias, centros sociosanitarios, y siempre que se tenga que movilizar un paciente.

La ISO/TR 12296:2012 “Ergonomics. Manual handling of people in the health-care sector” define una ayuda como un dispositivo de asistencia para eliminar o reducir el esfuerzo físico del cuidador durante el manejo de un paciente que sea no colaborador o parcialmente colaborador y subraya que la elección y utilización de las ayudas apropiadas son una parte importante de la política preventiva tanto para reducir los TME como para aumentar la calidad asistencial del paciente. En ella, así mismo, se describen no sólo las ayudas y equipamientos sino que también se nombran las características que han de tener en función del tipo de manipulación así como las limitaciones que tienen y los beneficios que aportan.

La elección de la ayuda correcta, aparte de las condiciones ergonómicas que debe reunir, se ha de basar en los aspectos organizativos, la frecuencia de movilización, los factores ambientales, el tipo de paciente que se ha de movilizar.

Las ayudas técnicas (tabla 1) se pueden clasificar en ayudas mayores y ayudas menores. Se consideran “ayudas mayores” los equipos que reducen el número de manipulaciones o la carga biomecánica inducida en alguna operación de manipulación total del peso del paciente. Se consideran “ayudas menores” los equipos que reducen el número de manipulaciones o la carga biomecánica inducida en alguna operación de manipulación parcial del peso del paciente.

Ayuda técnica	Ventajas	Inconvenientes	Comentarios
<b>GRÚA GLOBAL</b> 	<p><b>GRÚA GLOBAL</b></p> <p><i>Uso en trasferencias con pacientes no colaboradores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permite levantar al paciente en su totalidad.</li> <li>Para hacer camas con usuarios que no se levantan, se pone en la grúa y se hace la cama mientras el usuario está sujeto por la grúa</li> <li>Para levantar de cama a silla y viceversa. Para llevar a la ducha</li> <li>Para recolocar al usuario en la silla si se desliza. En este tipo de usuario se recomienda dejar el arnés puesto.</li> <li>Para levantar a pacientes que se han caído al suelo (en este caso hay que verificar el intervalo de regulación de la grúa).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensiones: en según qué habitaciones se requiere desplazar el mobiliario para poder acceder con ella.</li> <li>La mayoría funcionan con baterías y es necesario establecer un circuito de recarga.</li> <li>En su adquisición hay que preguntar peso máximo, mantenimiento, complementos o accesorios de los que dispone el modelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispone de complementos para pesar, movilizar en estriado rígido, presa vertical que permite poder realizar rehabilitación de la marcha, etc.</li> <li>Debe usarse con el arnés adaptado al tipo de pacientes (de tamaño y forma).</li> <li>Es importante disponer de un espacio en el servicio para ubicarlas, a evitar pasillos y zonas lejos de los puntos de uso.</li> <li>Verificar la capacidad de peso que soportan con el peso de los usuarios. Existen grúas globales para obesos.</li> <li>El mango ubicado en la zona donde se ubica el arnés favorece guiar los desplazamientos del paciente por parte del trabajador.</li> </ul>
<b>POLIPASTOS</b> 	<p><b>POLIPASTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permiten levantar al paciente en su totalidad.</li> <li>No ocupa prácticamente espacio.</li> <li>En todos los sitios donde existan enfermos dependientes.</li> <li>En servicios donde existen enfermos dependientes y no hay espacio (UCIS) y hay que vigilar con la suciedad.</li> <li>En servicios como Rehabilitación (para reeducación a la marcha)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Requieren una estructura que necesita proyecto de diseño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispone de complementos para pesar, movilizar en estriado rígido, presa vertical que permite poder realizar rehabilitación de la marcha, etc.</li> <li>Realizar el mantenimiento adecuado de los carriles y de la grúa.</li> <li>Es muy parecido a una grúa global con la diferencia de que va por el techo</li> </ul>

Tabla 1. Principales ayudas técnicas

Ayuda técnica	Ventajas	Inconvenientes	Comentarios
<b>GRÚA DE BIPEDESTACIÓN</b>  <p><b>Perfil de usuario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pacientes parcialmente colaboradores. Deben tener una capacidad motriz residual que les permita sostenerse de pie.</li> </ul>	<p><i>Uso en transferencias con pacientes parcialmente colaboradores.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Transferencia de cama a silla y viceversa.</li> <li>Para transferencias de silla a silla, ducha o silla, wc y viceversa.</li> <li>Para realizar un cambio de pañal en bipedestación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría funcionan con baterías y es necesario establecer un circuito de recarga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es importante disponer de un espacio en el servicio para ubicarlas, a evitar pasillos y zonas lejos de los puntos de uso.</li> <li>Verificar la capacidad de peso que soportan con el peso de los usuarios. Existen grúas globales para obesos.</li> <li>Realizar un mantenimiento adecuado (especialmente de ruedas y cables)</li> </ul>
<b>SÁBANA DESLIZANTE</b>  <p><b>Perfil de usuario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pacientes no colaboradores. Movilizaciones en cama</li> <li>Pacientes parcialmente colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No ocupa espacio</li> <li>El hecho de que sea tubular facilita la manera de retirarlo.</li> </ul> <p><i>Uso en pacientes no colaboradores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios posturales.</li> <li>Transferencias de decúbito supino a decúbito lateral y viceversa</li> <li>Enderezamientos en la cama</li> </ul> <p><i>Uso en pacientes parcialmente colaboradores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Transferencias estirado a bipedestación.</li> <li>Enderezamientos en la cama.</li> <li>Cambios posturales</li> <li>Transferencias de decúbito supino a decúbito lateral y viceversa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si el contacto es entre telas (pijama y sabana), puede utilizarse de un usuario a otro.</li> <li>Si se usa con pacientes que presentan patologías transmisibles por contacto, o hay restos de algún líquido o sustancia biológica debe limpiarse con agua y jabón y proceder a la desinfección habitual para el material no crítico (con solución alcohólica, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es necesario consultar la limpieza del mismo con los comités de infecciones de cada centro puesto que puede variar en función del perfil de usuario.</li> </ul>

Tabla 1. Principales ayudas técnicas (continuación)

Ayuda técnica	Ventajas	Inconvenientes	Comentarios
<b>TRANSFER ESTIRADO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso en transferencias de cama a camilla, transferencias horizontales o ligeramente descendentes de todo el cuerpo (en urgencias, en radiología, en quirófano, en planta).</li> </ul>		
<b>Perfil de usuario</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pacientes no colaboradores y parcialmente colaboradores.</li> </ul>			
<b>TRANSFER SENTADO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil de desplazar.</li> <li>Ocupa poco espacio.</li> <li>Uso en transferencias de cama a silla y de silla a wc u otra silla, también para asiento del coche a silla de ruedas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Para poder utilizarlo se necesita que las sillas (las de ruedas, los sillones, del baño, etc.) tengan los apoyabrazos extraíbles.</li> </ul>
<b>Perfil de usuario</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pacientes parcialmente colaboradores.</li> </ul>			
<b>DISCO GIRATORIO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Facilita la transferencia de cama a silla, en el momento del giro donde los pacientes pueden presentar más dificultad en desplazar los pies</li> </ul>		
<b>Perfil de usuario</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pacientes parcialmente colaboradores.</li> </ul>			

Tabla 1. Principales ayudas técnicas (continuación)

Ayuda técnica	Ventajas	Inconvenientes	Comentarios
<b>COMPLEMENTOS</b>			
<b>SILLA DE DUCHA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminan una transferencia. Si se lleva al baño o se lleva a la ducha a un paciente, se moviliza con la grúa global o de bipedestación a la silla y se desplaza al usuario hasta el baño con la misma.</li> <li>• Pacientes no colaboradores.</li> <li>• Pacientes parcialmente colaboradores</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda usar este sistema con pacientes que puedan aguantar la posición de sentado.</li> </ul>
<b>BAÑERAS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La transferencia que implican de cama a bañera puede hacerse con grúa global o con transfer estirado.</li> <li>• Pacientes no colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se necesita espacio suficiente en baño asistido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con pacientes no colaboradores se recomienda usar este sistema.</li> </ul>
<b>TRIÁNGULO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permiten al paciente mantener cierta autonomía en algunos desplazamientos</li> <li>• Ayudan en la transferencia de enderezamiento a la cabecera de la cama y de estirado a sedestación en la cama</li> <li>• Pacientes parcialmente colaboradores</li> </ul>		
<b>CINTURÓN ERGONÓMICO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora la presa del paciente</li> <li>• Pacientes parcialmente colaboradores</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede utilizarse de dos maneras para que el usuario se agarre o para que el profesional agarre al usuario. Aunque se recomienda utilizarlo para agarrar el profesional al usuario</li> </ul>

Tabla 1. Principales ayudas técnicas (continuación)

<b>ALZAS DE LOS BAÑOS</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pacientes parcialmente colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permiten facilitar el ponerse de pie</li> <li>• Especialmente favorable en prótesis de cadera</li> </ul>		
---	---	--	--

Tabla 1. Principales ayudas técnicas

## 5. CONCLUSIONES

En la movilización de enfermos hay que tener en cuenta varios factores, como la organización del trabajo, el entorno, el usuario y el trabajador. Así mismo, en esta tarea es muy importante tener en cuenta las ayudas técnicas como equipos de trabajo necesarios.

Existen un gran número de ayudas y accesorios, en este documento se han nombrado algunas de ellas así como otros complementos que no son llamados propiamente ayudas técnicas pero que facilitan la tarea de la movilización de enfermos.

Se da el caso de que hay algunos centros que disponen de ayudas técnicas pero que no se utilizan, si es así es básico analizar las causas y actuar. Se han recogido, mediante entrevistas con trabajadores, las siguientes razones por las que no se usan:

*Ubicación de las mismas.* Se ubican en zonas lejanas del punto de uso; en estos casos, se recomienda asignar un puesto que permita acceder a ellas sin grandes desplazamientos. Por ejemplo, las sábanas deslizantes pueden ir en los carros de las auxiliares o en los de curas.

*No son adecuadas para el perfil de usuario.* Es importante, antes de adquirir una ayuda técnica, verificar el perfil de usuario y escoger aquellas que se adapten mejor a este y al tipo de movilizaciones que se realizan. Lo mismo ocurre con los accesorios, por ejemplo el arnés, que deben ser adecuados en tipología, tamaño y número.

*Se desconoce su funcionamiento o se tiene miedo con según que usuarios.* Es necesaria una formación de cómo y cuándo utilizar la ayuda técnica.