

GUÍA # 2

“MIENTRAS CUIDAS A ALGUIEN CON DIFICULTADES PARA LA MOVILIZACIÓN EN TU CASA”

ANTECEDENTES – OBJETIVO

Lamentablemente algunos miembros de nuestra familia sin importar, edad, género, patologías de base están en una situación de dependencia para la movilización pudiendo llegar abruptamente o progresivamente. Sea cual fuere la figura, representa un esfuerzo físico adicional para el cuidador porque se adiciona a las obligaciones / responsabilidades que ya tiene que cumplir en su día a día.

Por tanto, ese esfuerzo pone en riesgo la salud física y psicoemocional del cuidador por lo que las probabilidades de llegar a enfermarse aumentan considerablemente. Aclarar que esta guía está enfocada específicamente a cuidar la higiene postural del cuidador y no así las medidas preventivas inherentes a la salud mental.

Esta guía nace para dar apoyo a todos los asegurados a la CSBP sean titulares o beneficiarios que estén atravesando por dicha situación durante esta crisis sanitaria, a través de pautas lo más claras posibles dirigidas a precautelar la higiene postural de los cuidadores.

HIGIENE POSTURAL

Podemos definirla a la postura correcta que debemos adoptar, ya sea en una posición estática, como en la realización de actividades, realización de tareas, ejercicio, etc. Y siendo más precisos en la definición para guardar correlación con esta guía, se refiera las posturas adecuadas que deben tener los cuidadores al momento de asistir a su familiar.

Adoptar malas posturas corporales pueden originarse por una mala colocación al trasladar a la persona en situación de dependencia en su movilización, pero también por las malas posturas que tiene el cuidador en sus propias tareas cotidianas.

Lo anteriormente mencionado se refleja con la aparición de dolor de espalda y con dolores y molestias en las articulaciones de las extremidades.

Como factor coadyuvante para la percepción del dolor y de la fatiga que refiere el cuidador por adoptar malas posturas está el entorno psicosocial en el que desarrolla la actividad.

PAUTAS BIOMECÁNICAS

Al momento de realizar movilizaciones y transferencias de la persona en situación de dependencia y en las actividades diarias del cuidador se deben seguir ciertas pautas tanto como para la persona dependiente como para el cuidador, éstas son las siguientes:

Generales

- Mantener la espalda recta.
 - Flexionar las piernas (caderas y rodillas).
 - Aproximar el cuerpo de la persona a la que se está ayudando. Cuando hay que mover a una persona en situación de dependencia, se debe mantener su cuerpo muy cerca del propio cuerpo, así se reparte mejor la carga.
 - Seguridad en el agarre. El cuidador debe sujetar firmemente a la persona en situación de dependencia para evitar caídas.
 - Ampliar la base de sustentación del cuidador. Los pies de la persona que ayuda deben estar separados para aumentar el equilibrio, dirigiendo una de las puntas de los pies en la dirección del movimiento y la otra ligeramente flexionada para realizar el desplazamiento con las piernas y no forzar la espalda.
 - Sincronizar los movimientos. Se debe crear un contrapeso al trasladar a la persona, realizando los movimientos al mismo tiempo, persona en situación de dependencia y persona cuidadora. Así se reduce su peso a menos de la mitad.
-

Específicas

Para la persona dependiente

Al momento levantarse de la cama

- Colóquese de lado lo más cerca posible del borde de la cama.
- Saque las piernas fuera de la cama, a la vez que con ayuda del codo que queda más cercano al borde de la cama se apoya para ayudar a incorporar el tronco.
- Con ayuda del otro brazo terminar de incorporar el tronco hasta quedar sentado en el borde de la cama.
- Nunca sentarse directamente en la cama, es necesario hacerlo despacio o esperar unos minutos antes de levantarse para evitar mareos y posibles caídas.

Al momento del aseo personal

- Evitar siempre la inclinación de tronco hacia delante con extensión de rodillas, ya que esta postura resulta muy perjudicial para la espalda.
- Frente al lavamanos, si necesita inclinarse hacia adelante mantenga siempre las rodillas algo flexionadas a la vez que una de las piernas está por delante de la otra (en "posición de dar un paso"). Si el tiempo del aseo se alarga demasiado, puede ir alternando las dos piernas.
- Mientras se lava la cara, manos o dientes; puede apoyar las manos sobre el lavabo para descargar el peso que se ejerce sobre la espalda.
- Si se está duchando: mantenga la espalda recta, sin inclinación hacia delante y flexione ligeramente las rodillas, mirando hacia el lugar donde está colocada la ducha. Así evitará una hiperlordosis en la columna vertebral.

Al momento de vestirse

- Evitar desequilibrios, no se vista la parte inferior de pies y sin apoyo en la columna porque podría caerse. La mejor posición es sentada y luego, levantarse para acabar de colocar la prenda.
-

- Cuando esté de pie, busque un apoyo fijo para su espalda, como la pared. Esto evitará que incline la espalda hacia delante sobrecargándola.

Al permanecer sentado

Considerar:

- Contar con mobiliario adecuado: altura de la silla, suficientemente baja como para poder apoyar los pies en el suelo, respaldo que debe dejar apoyar correctamente la zona lumbar ya que esta zona es la que más suele sufrir si se está mal sentado. La silla debería tener reposabrazos para apoyar y ayudar a mantener la posición.

Estando una vez sentado:

- Evitar realizar torsiones sobre la columna.
- No girar los hombros sin dejar que giren en el mismo sentido las caderas. A veces, desde sentado se quieren coger cosas que están al lado. Si para cogerlas se hace torsión de la columna, se favorece la aparición de lesiones que pueden provocar la aparición de dolor.
- Evitar las posturas prolongadas. Ir cambiando de postura, por cada 50 minutos con el fin de evitar lesiones en la zona glútea y sacra.

Para el cuidador

Al momento de cargar pesos

- Mantener la espalda recta.
 - Flexionar las rodillas y caderas.
 - Sujetar a la persona o el peso que esté transfiriendo lo más cerca posible de su cuerpo.
 - Mientras realiza el esfuerzo de elevación del peso, pase sus piernas de flexión a extensión. Evite realizar este esfuerzo con la espalda inclinada hacia delante.
 - No eleve el peso que transporte más alto de la altura del pecho.
-

- Traslade a la persona lo más cerca posible de su cuerpo, desplazándose usted con las rodillas ligeramente flexionadas para no sobrecargar la columna.

Al momento de realizar tareas domésticas

Cocinar:

- Siempre que sea posible: pelar, cortar, limpiar los alimentos; hacerlo sentado.
- No realizar giros con la espalda para transportar una olla llena ni desde sentado ni desde de pie, ya que son movimientos muy perjudiciales para su espalda.

Barrer y trapear:

- Asegurar que la longitud del palo sea lo suficiente para no inclinarse. Las manos deben sujetarlo entre el pecho y la cadera, y el movimiento se debe realizar lo más cerca del cuerpo posible.

Planchar:

- **De pie:** La tabla debe llegar a la altura del ombligo o ligeramente por encima. Para descargar la espalda, mantenga un pie más elevado con un taburete de unos 15 cm. Alternar los dos pies. Utilizar el brazo para ejercer la fuerza sobre la tabla y no el peso del cuerpo para presionar la plancha.
- **Sentado:** Colocar un apoyo lumbar para tener bien apoyada la espalda. La posición de la tabla deberá ser la más baja posible para que le permita mantener el brazo en la posición correcta y no trabajar con el peso del cuerpo.

PRODUCTOS DE APOYO

Para facilitar el trabajo que tiene el cuidador con una persona dependiente y según corresponda cada caso considerar lo siguiente:

Persona dependiente con movilidad y fuerza en brazos:

Utilizar:

- Escalerilla de cuerda.
- Trapecio.
- Cama articulada.
- Asideros (agarraderas).

Cuando la persona dependiente no colabora:

Utilizar:

- Sábana deslizante.
- Grúa.

Todas las pautas desarrolladas han sido propuestas para mantener la higiene postural del cuidador, ya que si cuidamos también la ergonomía de la persona dependiente lo estamos haciendo con la del cuidador.