



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR **CUIDADORES EN DOMICILIO**

















RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS PARA CUIDADORES DOMICILIARIOS



http://ih.constantcontact.com/fs004/1102930748755/img/63.jpg?a=1109516756439

Las principales actividades que requieren de un cuidado y movilización durante el cuidado de una persona con baja autonomía son:

- ✓ Toma de signos vitales.
- ✓ Movilización del paciente dentro del área (habitación , baño).
- ✓ Baño y asistencia en cuidados básicos del paciente (cambio de ropa, cambio de pañales, asistencia en labores de higiene mayor y menor, alimentación, etc).
- Curaciones y cambios de posición.
- ✓ Cambio de tendido en las camas.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Vestido.







http://images.gizmag.com/hero/6011_160806112401.jpg http://www.bondiroadart.com.au/files/traders/trader-50/products/1021200942516812_m.jpg

Las principales cualidades a nivel físico que deben cumplir las personas que se desempeñen en estas labores, aparte de la buena experiencia son:

- ✓ Cualidades físicas de fuerza.
- ✓ Flexibilidad.
- ✓ Resistencia cardiovascular.



http://image.wisdomking.com/images/pictures/1/9/photo_83.jpg

Contar con el suministro, disponibilidad y requerimientos ergonómicos en los procedimientos de selección y adquisición de ayudas mecánicas, teniendo en cuenta el nivel de autonomía o dependencia del usuario, indispensables para facilitar la movilización, transferencia del mismo, como:

✓ Camillas





- ✓ Sillas de ruedas
- Grúas
- Rxollos de movilización

Se debe contar con los contactos y las fichas técnicas para un programa de mantenimiento predictivo y/o preventivo que garantice el adecuado funcionamiento de estas ayudas mecánicas.

El cuidador domiciliario además de estimar las necesidades de ayudas mecánicas, debe identificar primero si cuenta con alguien de la familia o no para trabajar en equipo de forma colaborativa.



 $http://www.bariatricproductsource.com/files/bariatricsource/product-images/bariatric_ergo_alimed.jpg and the product of the$

Recomendaciones Tecnológicas:

- ✓ Los trabajadores deben demostrar entrenamiento y poseer conocimiento suficiente para desempeñar de forma segura la Movilización Manual de Pacientes.
- ✓ Las camas y camillas presentan sistemas de regulación que permiten al personal adaptar la altura durante la MMP.
- ✓ Las camas y camillas tienen dispositivos mecánicos en buen estado que permiten regular la inclinación de la cabecera según la necesidad del paciente y conveniencia del cuidador.
- ✓ La ubicación de la cama en las habitaciones permite espacio suficiente para que el personal pueda ubicarse correctamente, evitar giros de tronco >45° y permite el movimiento del cuerpo en bloque.





- ✓ La dimensión de cama y camilla permiten la adecuada alineación postural de la columna y miembros superiores durante la movilización y asistencia al paciente.
- ✓ Las barandas de las cama y camilla se pueden retirar o ajustar con el fin de facilitar la movilización y transferencia del paciente.
- Existen dispositivos o mecanismos (agarraderas suspendidas al techo, botones para inclinar la cama, subir o bajar barandas) para que los pacientes puedan ayudarse durante su movilización y transferencia.
- ✓ La silla de ruedas (o silla pato) son fáciles de empujar y ubicar según las características físicas y espacios del área.
- ✓ ¿Se cuenta con suficientes rodillos y tablas para la movilización del paciente?
- ✓ ¿Los sistemas de ajustabilidad y freno de las ayudas mecánicas se encuentran en adecuado estado de mantenimiento?

Recomendaciones Locativas:

- ✓ Los baños (duchas, inodoros y lavamanos) permiten el ingreso fácil del paciente cuando está siendo movilizado en la silla pato, así como de otros aditamentos (caminador).
- ✓ Los baños (duchas, inodoro, lavamanos) cuentan con elementos de asimiento (barras) que les permite agarrarse y apoyarse, facilitando la MMP.
- ✓ El diámetro de las puertas permite la accesibilidad adecuada de las ayudas mecánicas (grúa, cama, silla de ruedas).
- ✓ La altura de los inodoros cuenta con la medida ergonómica recomendada (55 cm), en beneficio de la accesibilidad durante la MMP.
- Las duchas son móviles y cuentan con bandeja o silla para sentar al paciente.
- ✓ Los pisos de las instalaciones físicas son antideslizantes, sin cambios de nivel y permite realizar la MMP bajo condiciones de seguridad.
- ✓ Las condiciones de iluminación general favorecen la visibilidad durante la MMP.



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS) https://portal.posipedia.co/

En nuestras redes sociales





@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



