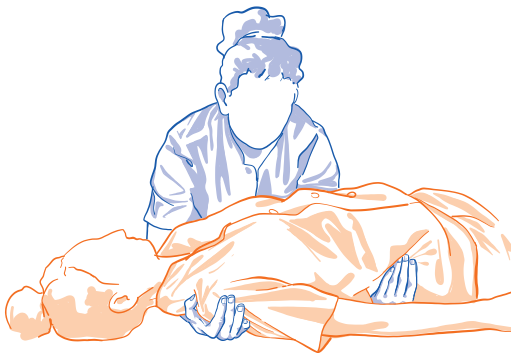




**mutualia**

#mutualiakm0

# Guía para movilización de personas

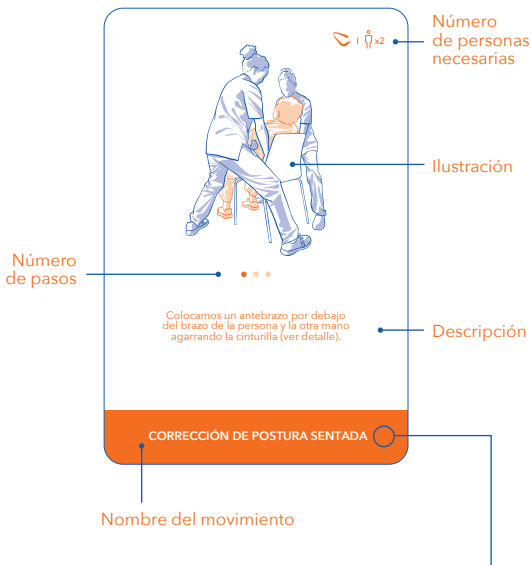




# ¿Para qué es esta guía?

Esta guía recoge las técnicas más habituales para la movilización de personas y los movimientos que consideramos de más interés para las personas cuidadoras.

Cada movimiento se explica gráficamente en varios pasos, descritos de forma fácil, para entenderse rápidamente.

# Interpretar la guía

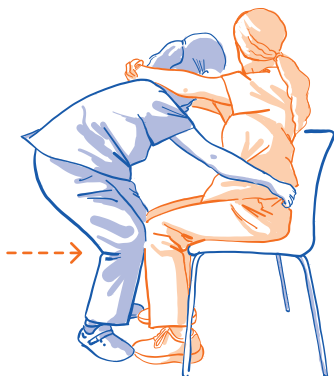


Movimiento para asiento   
Movimiento para cama 

# ***Movimientos para asiento***

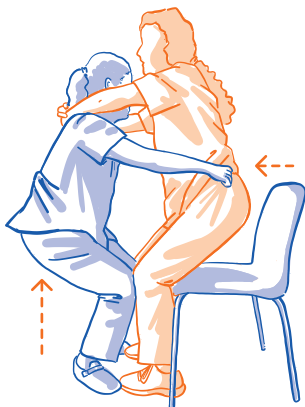






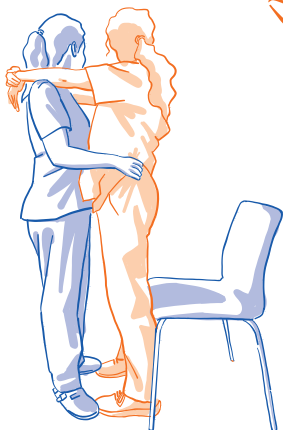
Enfrentamos las rodillas y cogemos a la persona por la cinturilla del pantalón.

DE SENTADO A DE PIE



Tiramos de la cinturilla hacia delante y hacia arriba mientras estiramos nuestras rodillas.

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK EGOTERA  
DE SENTADO A DE PIE**

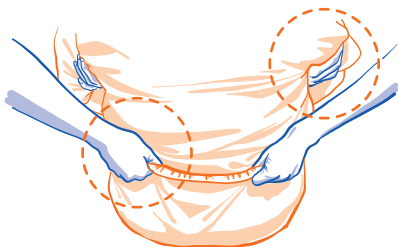


La persona queda de pie, abrazada por encima de nuestros hombros, mientras permanece sujeta de la cinturilla.

DE SENTADO A DE PIE



Colocamos un antebrazo por debajo del brazo de la persona y la otra mano agarrando la cinturilla (ver detalle).



Modo correcto de agarre por  
la cinturilla de pantalón.



Desplazando su tronco un poco hacia delante, tiramos hacia arriba y hacia atrás utilizando el peso de nuestro cuerpo.



Los brazos de la persona alrededor de nuestro cuello. Enfrentamos las rodillas y agarramos por la cinturilla, desplazando un poco su tronco hacia delante.

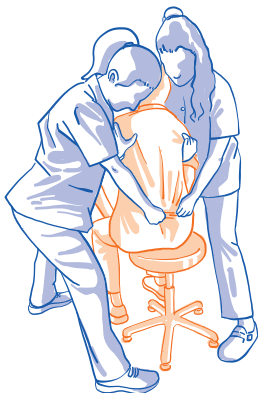


Tiramos hacia arriba y hacia atrás  
utilizando el peso de nuestro cuerpo.



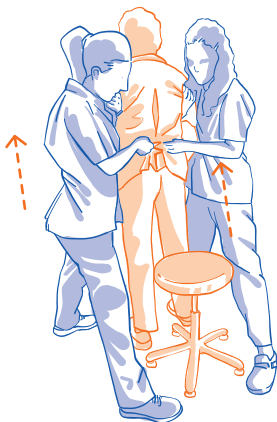


Descendemos suavemente y llevamos su pelvis hasta atrás en el asiento.



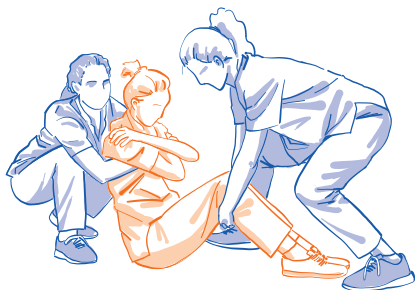
Un antebrazo por debajo de su brazo. Con la otra mano sujetamos por la cinturilla del pantalón.

**DE SENTADO A DE PIE (2P)**



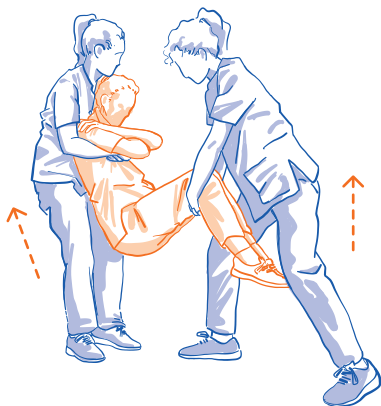
Desplazamos ligeramente su tronco hacia delante y tiramos hacia arriba acompañando el movimiento con nuestro cuerpo.

DE SENTADO A DE PIE (2P)



Una persona agarra por debajo de las rodillas, mientras que otra agarra rodeando el cuerpo por debajo de los brazos.

**DEL SUELO A SILLA**



Nos ponemos de pie impulsándonos con ayuda de los músculos de las piernas y manteniendo la espalda recta.

DEL SUELO A SILLA

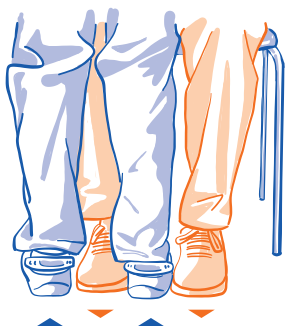


Acercamos a la persona a la silla y la  
sentamos correctamente.

DEL SUELO A SILLA

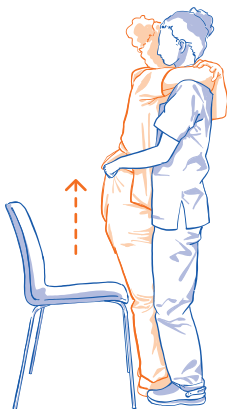


Colocamos sus brazos alrededor de nuestro cuello y agarramos por la cinturilla con ambas manos, ijándole una rodilla.

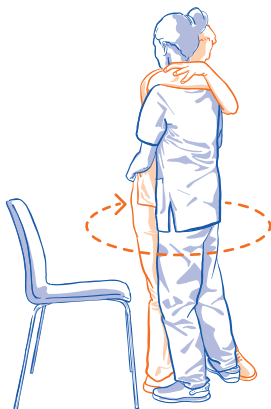


Nuestros pies se intercalan con los suyos para poder izarle la rodilla.





Tirar hacia arriba y hacia delante  
para colocar a la persona de pie.



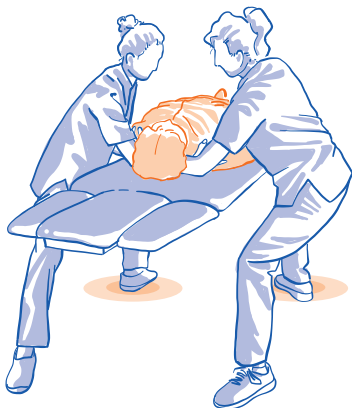
Con ayuda de una pierna, levantamos ligeramente una de las piernas de la persona y pivotamos con ella.



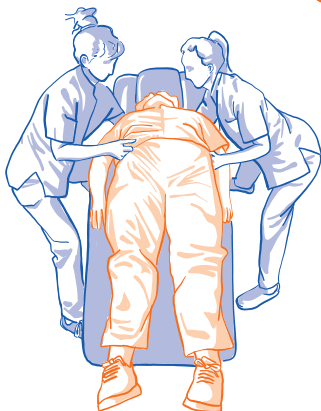
La persona queda enfrentada a nuestro cuerpo tras el giro de 90°.

# ***Movimientos para cama***

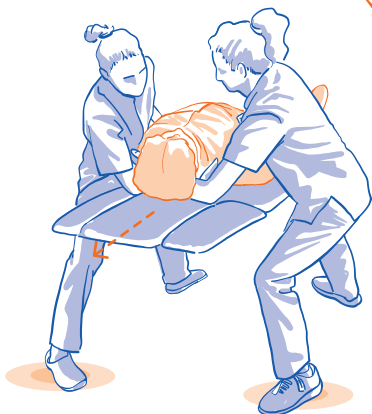




Pasamos el brazo próximo al cuerpo por debajo del cuello agarrando el hombro contrario.



Con la otra mano agarramos por la  
parte delantera de la cinturilla.



Nos impulsamos con ayuda de los músculos de las piernas pasando el peso de una a otra, con las rodillas flexionadas y la espalda recta.

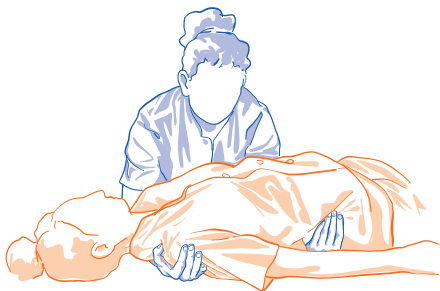
## DESPLAZAMIENTO LONGITUDINAL EN CAMA



Movemos las piernas de la persona hacia el borde de la cama.

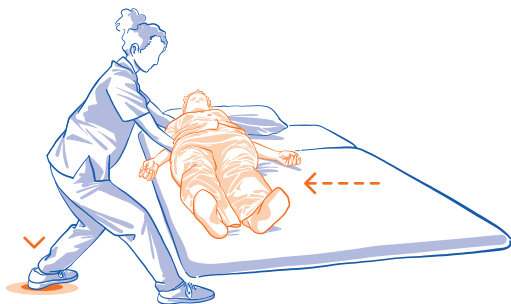
**DEL CENTRO AL BORDE DE LA CAMA**





Metemos ambos brazos por debajo del cuerpo de la persona, uno a la altura de los hombros y otro a la altura de la pelvis.

**DEL CENTRO AL BORDE DE LA CAMA**



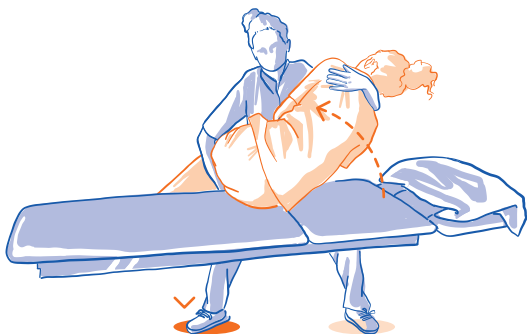
Adelantamos una pierna y tiramos hacia nosotros haciendo un cambio de peso de la pierna adelantada a la otra manteniendo las rodillas flexionadas y la espalda recta.

**DEL CENTRO AL BORDE DE LA CAMA**



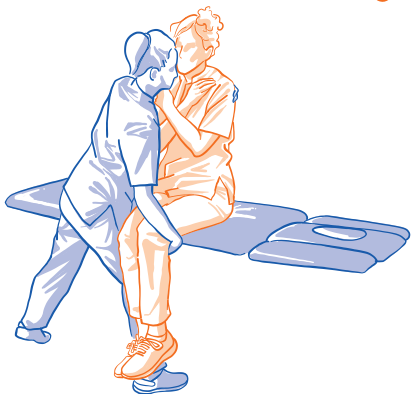
Desde decúbito lateral, pasamos un brazo por debajo de la cintura escapular y el otro por debajo de las rodillas.

DE POSICIÓN TUMBADA A SENTADA



En un movimiento rápido sentamos a la persona haciendo un cambio de peso de una pierna a otra para impulsarnos.

DE POSICIÓN TOMBADA A SENTADA



El movimiento termina con la persona sentada al borde de la cama.

DE POSICIÓN TUMBADA A SENTADA



Flexionamos a la persona la rodilla y el codo contrarios al lado que se vaya a girar.

DE SUPINO A LATERAL



Sujetamos a la persona por la rodilla y  
por el hombro contralaterales.

DE SUPINO A LATERAL



Giramos a la persona hacia donde estamos de modo que quede en posición decúbito lateral.

DE SUPINO A LATERAL





Si lo prefieres,  
puedes llevar esta  
guía en tu móvil.



[www.mutualia.eus](http://www.mutualia.eus)

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei  
buruzko plan orokorra



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social