

Guía de apoyo

Accesibilidad en la vivienda social

Capítulo 8. Anexo: cuidados posturales

Guía de apoyo

Accesibilidad en la vivienda social

Registro de propiedad intelectual: 2023-A-2292

ISBN: 978-956-9111-01-3

Derechos reservados.

Primera edición, julio 2023.

Este capítulo forma parte de la publicación "*Guía de apoyo: Accesibilidad en la vivienda social*", disponible para descarga en www.teleton.cl

Autores

Aldo Orrigoni Díaz | aorigoni@teleton.cl

Director nacional de gestión social y voluntariado Teletón Chile.

Daniel Prado Valenzuela | daniel@dpradoarquitecto.cl

Arquitecto UC.

Sebastián Saldaña Aguilera | hola@sebastiansaldana.cl

Diseñador gráfico / Ex voluntario del programa Abre Teletón Chile.

Rodrigo Cubillos Bravo | rcubillos@teleton.cl

Coordinador nacional de tecnologías de apoyo a la rehabilitación y la inclusión Teletón Chile.

Ex responsable técnico programa Abre Teletón Chile.

Docente asistente de la carrera de Terapia Ocupacional, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Diseño de la publicación

Sebastián Saldaña Aguilera

Ilustraciones

Sebastián Saldaña Aguilera

Daniel Prado Valenzuela



Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

[Más información sobre la licencia.](#)

8.

Anexo: cuidados posturales

La familia o los cuidadores directos cumplen un rol principal como facilitadores del día a día en los procesos de rehabilitación que buscan mejorar el desempeño de una persona con discapacidad. Dependiendo del nivel de dependencia que presente la persona, así como de su edad, es posible que la labor del cuidador se realice probablemente por varios años. Por esto, es esencial conocer, entender y practicar diversas estrategias de autocuidado que apunten tanto a una facilitación segura, como a mantener la salud de los cuidadores.

En términos generales, y para todas las tareas como cuidador, se debe buscar siempre el menor gasto energético, es decir, menor esfuerzo, evitando el deterioro físico por sobrecargas tales como:

- ▶ Dolor de espalda.
- ▶ Cansancio excesivo.
- ▶ Molestia en el cuello u hombros.
- ▶ Lesiones en general.

Las transferencias (traslados) son recurrentes en la rutina de la vida diaria y también un foco de riesgo en cuanto a potenciales accidentes, lesiones por sobreesfuerzo o desarrollo de patologías crónicas al realizar acciones de manera reiterada –repetitivas o por malas posturas–. A modo de guía, enunciamos algunas recomendaciones relacionadas con esta tarea, apuntando a la seguridad tanto para la persona asistida como para el cuidador.

Antes de todo, considerar:

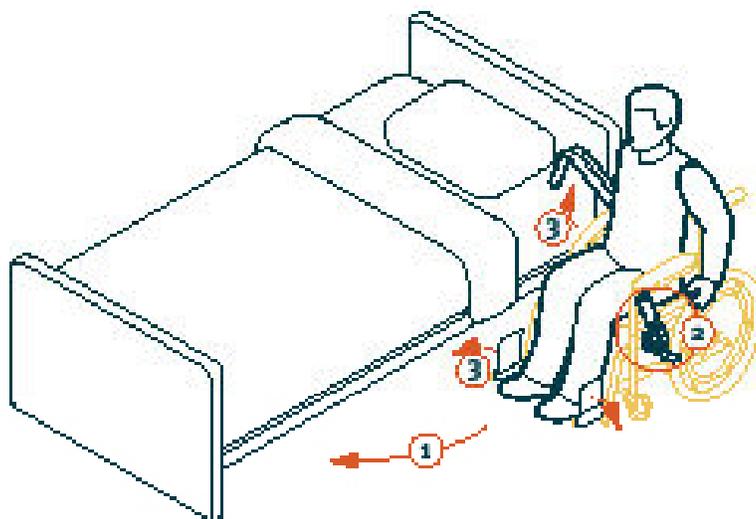
- ▶ Que la persona a cuidar requiere de un ambiente seguro y placentero, sobre todo durante las primeras experiencias de transferencia, por lo que se recomienda conversar o explicar el proceso.
- ▶ En especial los niños y niñas, necesitan refuerzo positivo con gestos, trato amable y palabras para su intención y participación en la acción de transferencia.
- ▶ Si la persona a cuidar es semidependiente, se aconseja incorporar activamente al proceso de transferencia, pidiéndole que realice parte del esfuerzo.
- ▶ Cambiar de un lugar a otro puede ser estresante, pero también una oportunidad de aprendizaje. De ser posible, es aconsejable incentivar a la persona a una transferencia de manera independiente.
- ▶ Si requiere de la ayuda de otro familiar o cuidador, póngase previamente de acuerdo antes de realizar la transferencia. En este caso, quien toma la cabeza y los brazos de la persona a transferir siempre dirige las acciones.

8.1 Persona semidependiente

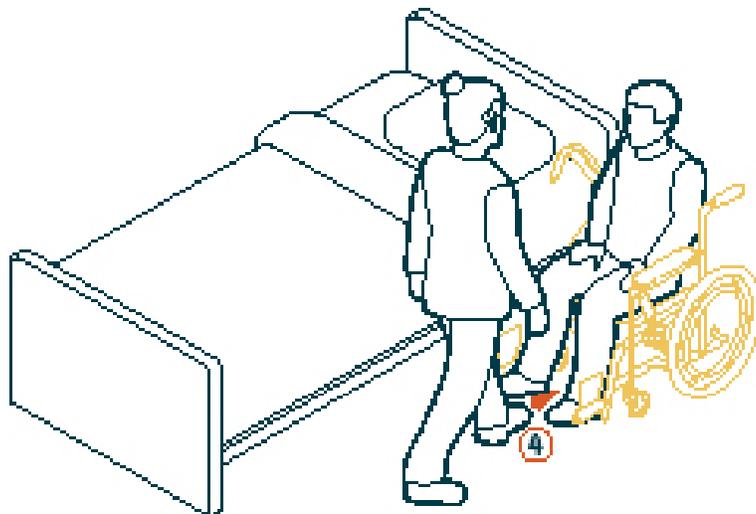
8.1.1 Transferencia de silla a cama y viceversa con asistencia de cuidador

En este movimiento es importante tener presente que no se busca levantar el peso de la persona, para luego dejarla caer en la cama u otro lugar de destino, sino que el objetivo es realizar el traslado de manera lateral, realizando el menor esfuerzo posible en un movimiento corto y continuo. Estas instrucciones consideran la transferencia desde la silla de ruedas a cama u otro lugar ubicado a una altura similar.

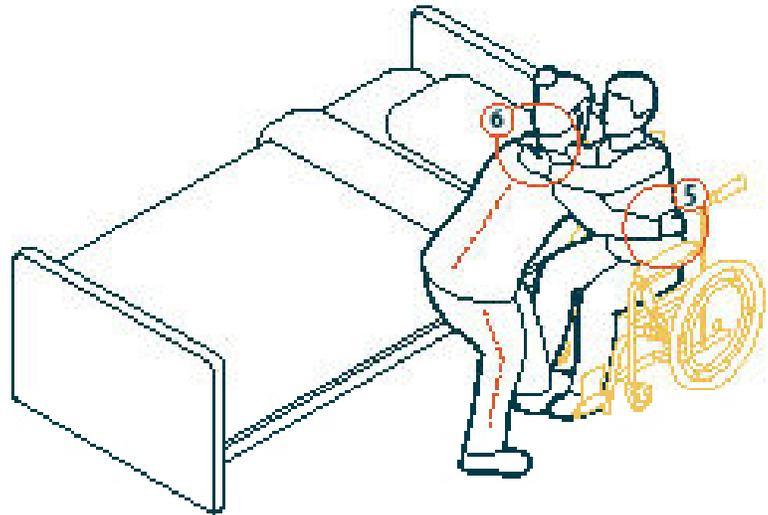
1. La persona en silla de ruedas debe posicionarse de manera diagonal a la cama.
2. Una vez en posición, debe frenar las ruedas de la silla.
3. De ser posible, se deben levantar los apoyabrazos y apoyapiés de la silla de ruedas.



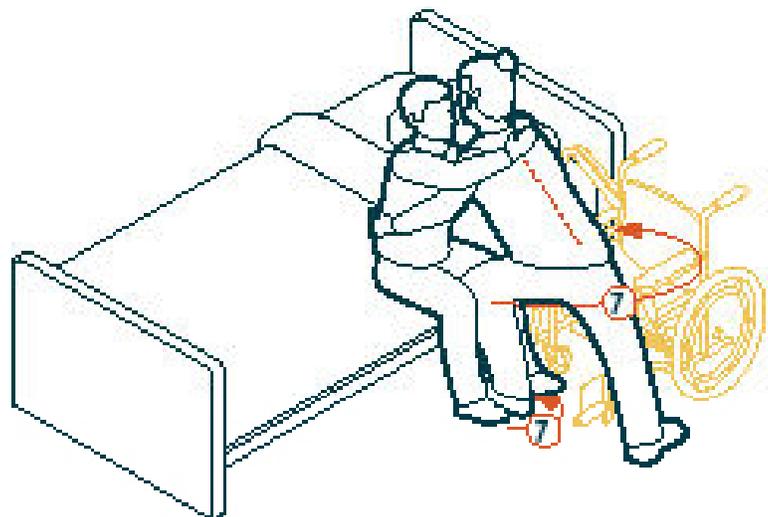
4. El cuidador debe enfrentarse de manera diagonal a la persona en silla de ruedas, posicionando la pierna del lado más próximo hacia donde se realizará la transferencia entre las piernas de la persona en la silla, y dejando la otra pierna hacia atrás, separadas entre ellas, quedando en posición $\frac{3}{4}$ de espalda a la cama.



5. El cuidador debe flexionar levemente ambas piernas, manteniendo la espalda recta y sujetando de la cintura a la persona que está asistiendo.
6. La persona en silla de ruedas debe rodear el cuello del cuidador con sus brazos, sin ejercer presión sobre éste, sino en los hombros.



7. En un movimiento, la persona debe sostenerse utilizando los brazos, al tiempo que el cuidador la traslada de manera lateral, levantándola lo menor posible, empujando la cadera hacia adelante y usando su pierna delantera como pivote.



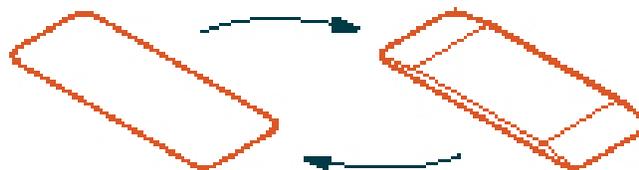
NOTA: el cuidador siempre debe colocar sus pies separados y firmes en el piso, permitiendo desplazar el peso de su cuerpo con seguridad y facilitando la mantención del equilibrio.

8.1.2 Transferencia de silla a cama, y viceversa, con tabla de traspaso

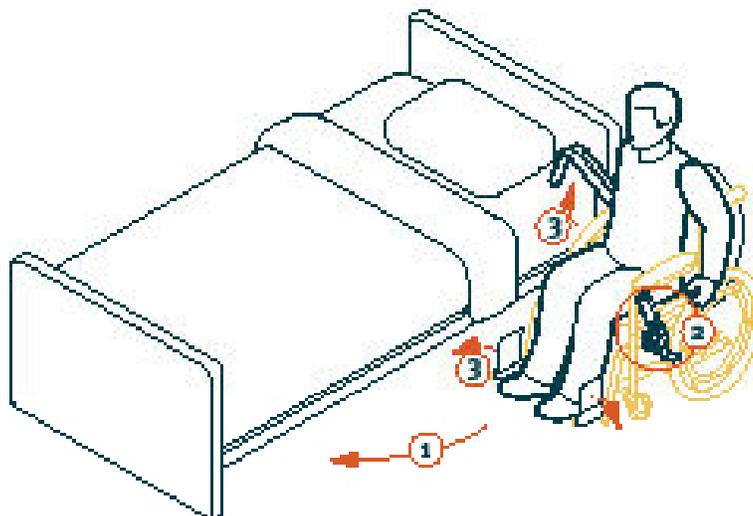
En el caso de personas con un buen manejo del tren superior, es recomendable incentivar las transferencias de manera autónoma, lo que le otorgará mayor independencia en el día a día, al tiempo que alivia la carga del cuidador. Una opción, principalmente en el caso de niños y niñas, es utilizar una **tabla de transferencia**.

¿Qué es una tabla de transferencia?

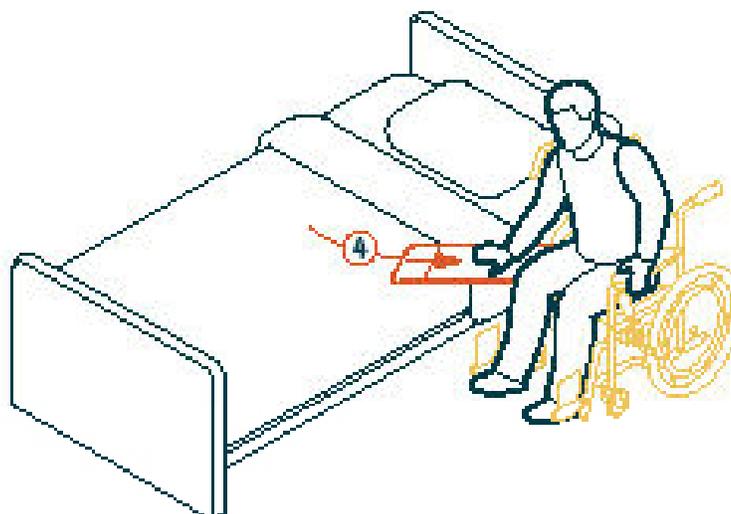
Se trata de una sección de tabla de 1x8" de 60cm de largo con rebaje en los extremos. Es un elemento asistencial económico, liviano y portátil que, si bien requiere de práctica en su uso, puede apoyar la transferencia para una mayor independencia en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.



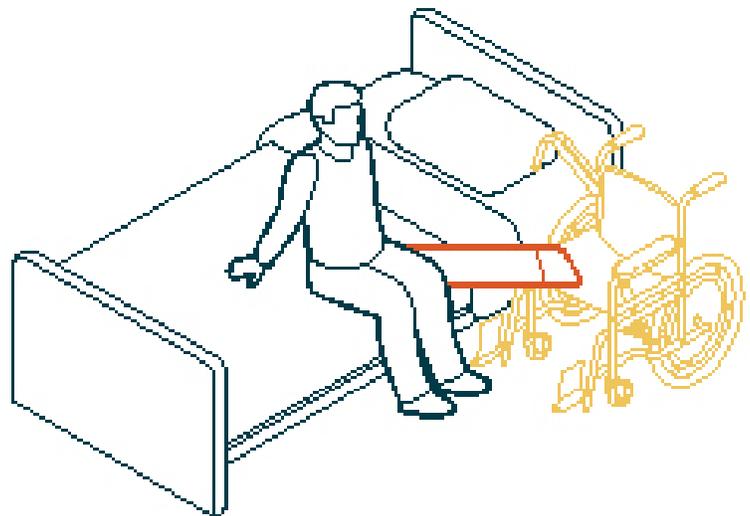
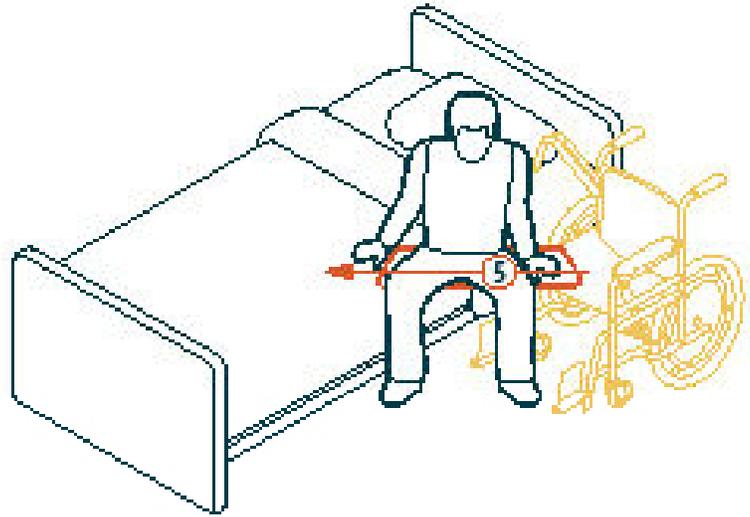
1. La persona en silla de ruedas debe posicionarse de manera diagonal a la cama.
2. Una vez en posición, debe frenar las ruedas de la silla.
3. Para mayor facilidad en la transferencia, se debe levantar el apoyabrazos de la silla de ruedas, que está hacia donde se realizará la acción de transferencia, junto a los apoya pies.



4. Se debe posicionar la tabla de transferencia bajo el muslo de la pierna más próxima a la cama, apoyando un extremo en la silla y el otro sobre la cama.



5. Utilizando los brazos, la persona debe desplazarse sobre la tabla, utilizándola como un puente.



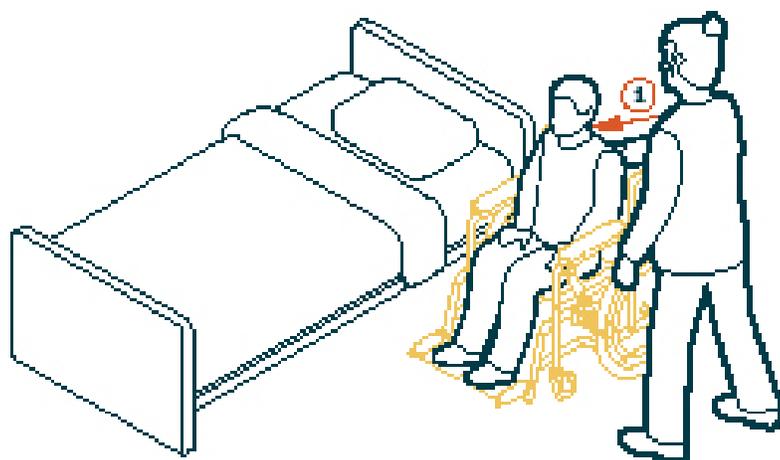
NOTA: *en especial, con niños y niñas, refuerce positivamente con gestos, palabras y trato amable su intención y participación en el proceso, conversando el objetivo de aprender y lograr independencia en ésta y en otras situaciones de la vida cotidiana.*

8.2 Persona con dependencia total

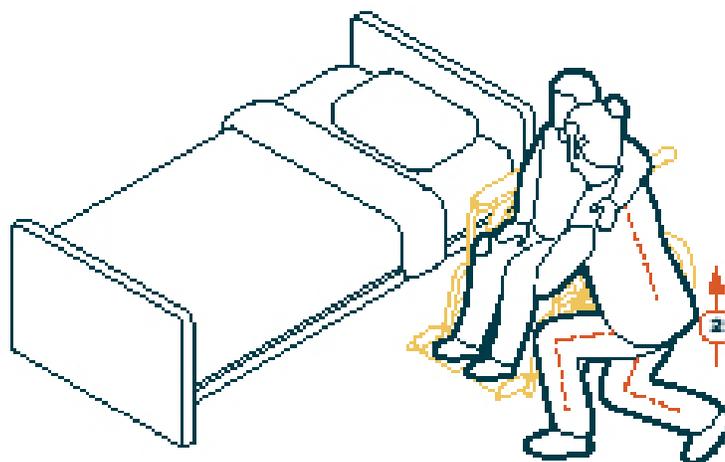
8.2.1 Transferencia de silla a cama y viceversa realizada por una persona

En el caso de personas con dependencia total, requerirán asistencia permanente en las actividades de la vida diaria. En este sentido, es importante evaluar las características físicas del cuidador, evitando dentro de lo posible tareas que impliquen un sobre esfuerzo. En el caso de asistir a un niño o niña, es posible que la tarea pueda ser llevada a cabo por una persona adulta de manera poco dificultosa. En estos casos, se debe considerar:

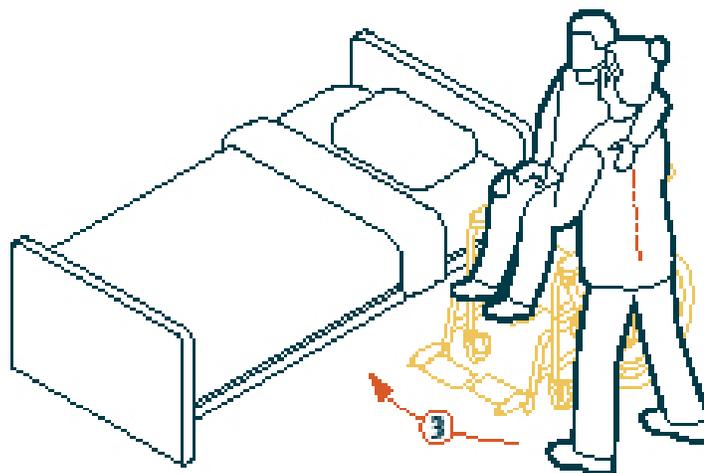
1. De frente a la dirección en la que se realizará el traslado, el cuidador debe posicionarse de manera lateral al niño o niña, ubicando un pie por delante del otro y separados entre sí para permitir un mejor equilibrio.



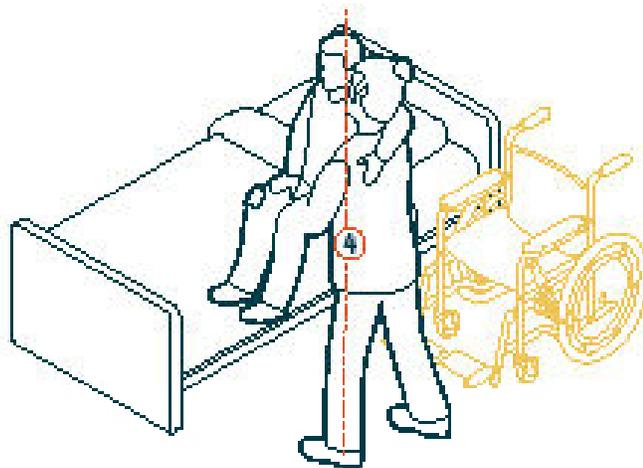
2. Flectando las piernas, debe aproximarse al niño o niña, tomándolo por la espalda con un brazo y por debajo de las rodillas con el otro brazo.



3. Luego, debe acercarse al niño o niña a su cuerpo, extendiendo las piernas para levantarlo, manteniendo la espalda recta. Es importante realizar el levantamiento con las piernas y no con la espalda.



4. Durante el traslado debe mantener su peso centrado y la persona a transferir lo más cerca del cuerpo.



NOTA: el cuidador debe procurar realizar traslados lo más cortos posibles, siempre teniendo en mente realizar el menor esfuerzo físico posible.

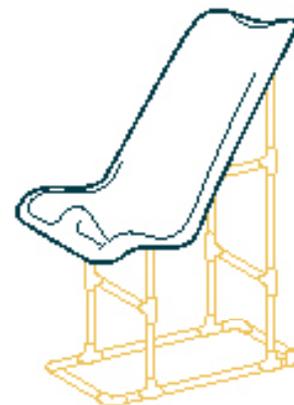
8.2.2 Transferencia de silla o *seating* entre dos personas

A fin de evitar situaciones riesgosas, y para preservar la salud, es recomendable la participación de más de un cuidador, sobre todo en una transferencia de adolescentes y adultos. En este caso, quien toma la cabeza y los brazos de la persona siempre dirige las acciones. Estas instrucciones consideran la transferencia entre silla o *seating* y cama a una altura similar.

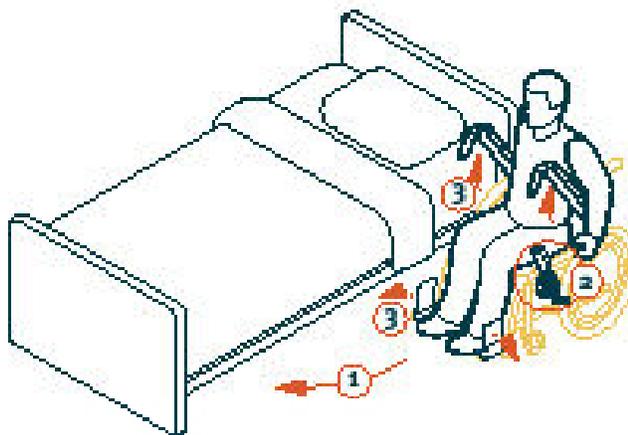
¿Qué es un *seating*?

Se denomina *seating* a un asiento de polietileno termoformado de alta densidad, el cual se utiliza para higiene mayor o con una función postural; el asiento es a la talla de la persona que lo utiliza (principalmente niños).

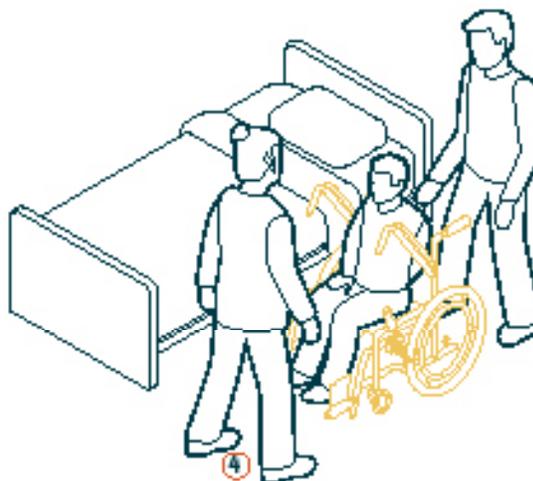
A este asiento, que se utiliza para el baño, se le habilita una estructura hecha de tubos (aluminio o PVC), que lo posiciona en ángulo para labores de aseo o higiene mayor. La altura de la estructura dependerá del cuidador, ya que el objetivo es evitar sobre esfuerzos y malas posturas a ejercer la asistencia. Por lo general, éste se utiliza al interior de la ducha o de la tina.



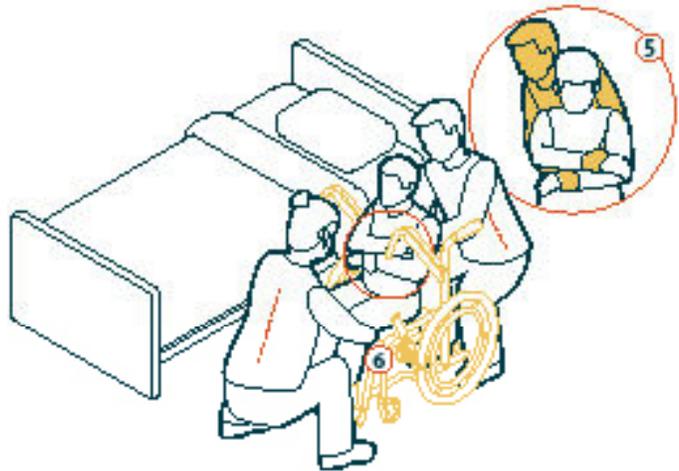
1. Se debe posicionar a la persona de manera diagonal al destino, sea la cama o el *seating*.
2. Si la transferencia es desde o hacia la silla de ruedas, se deben colocar los frenos y soltar el cinturón.
3. También, de ser posible, levantar los apoyabrazos y apoyar pies.



4. Ambos cuidadores deben situarse de frente entre sí, uno por delante de la persona y otro por detrás, con los pies separados, idealmente próximos al destino (cama, silla o *seating*).



5. El cuidador que se encuentra de pie, detrás de la persona a transferir, será quien dirija la acción. Este debe pasar sus brazos por debajo de las axilas de esta y afirmar sus antebrazos con ambas manos.
6. El cuidador que apoyará la transferencia debe sostener las piernas por debajo del muslo.



7. En un movimiento coordinado y continuado, ambos cuidadores deben levantar a la persona hacia arriba y al lado, idealmente sin separar ni girar los pies. Es importante realizar el levantamiento con las piernas, manteniendo la espalda recta.



8. Ambos cuidadores deben asegurarse de la estabilidad de la persona en el destino. Lo importante es que quede posicionado con seguridad en el lugar de destino; posteriormente, se verifica la mejor posición final de la persona asistida. Al transferir a la personas a una silla de ruedas, se debe asegurar mediante cinturones u otros elementos de seguridad, de igual manera, si el traslado es a la inversa, se debe tener la precaución de destrabar previamente los elementos de seguridad para poder efectuar la transferencia.

NOTA: *el movimiento de traslado es idealmente pendular, evitando dar pasos entre el origen y el destino. En este sentido, es recomendable acercarse a la persona lo más posible: por ejemplo, ubicar la silla a un costado de la cama.*