

Técnica para efectuar una transferencia segura



Conéctese con nosotros:

Northern New Jersey Spinal Cord Injury System

1199 Pleasant Valley Way
West Orange, NJ 07052

<http://KesslerFoundation.org/NNJSCIS>

Kessler Foundation

SCIResearch@kesslerfoundation.org
www.Facebook.com/SCIRehabResearch
<http://KesslerFoundation.org>

Síguenos en @KesslerFdn on Twitter

Kessler Institute for Rehabilitation

SCIRehab@kessler-rehab.com
www.Facebook.com/Kessler-Institute-for-Rehabilitation
www.kessler-rehab.com

University Hospital

www.uhnj.org

Esta publicación ha sido elaborada por SCI Models Systems en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington con financiamiento del National Institute on Disability and Rehabilitation Research [instituto nacional de investigación sobre discapacidad y rehabilitación] del Departamento de Educación de Estados Unidos. Donación No. H133A060070.

La transferencia fuera de su silla de ruedas y a su silla de ruedas le pone más tensión en los brazos y hombros que cualquier otra cosa que usted haga habitualmente. Es muy importante aprender la forma correcta de transferencia para mantener el funcionamiento de sus brazos y hacerlo sin dolor.

Obtenga el entrenamiento correcto para realizar la transferencia

- Todo el mundo necesita tomar el entrenamiento para efectuar una transferencia individualizada a fin de preservar la función y evitar las lesiones. Trabaje con un fisioterapeuta para aprender la mejor técnica de transferencia para usted y su cuerpo.
- La técnica de transferencia debe reajustarse con el paso de los años. Si usted tiene cualquier problema o si las circunstancias de su vida (por ejemplo, el embarazo) o las actividades cambian, vea de nuevo a su terapeuta para que le de asesoría.

Técnica y reglas para una transferencia segura

- Frecuencia – Sólo haga la transferencia cuando sea necesario, manteniendo el número de transferencias al mínimo.
- La transferencia cuesta abajo es más fácil y, a un a altura modesta, es más segura que la transferencia cuesta arriba.
- Técnica – Pasos (Estos son los pasos generales. Trabaje con su terapeuta para que se los afine.):
 - Posicionamiento/configuración
 - Colóquese lo más cerca posible de la superficie a la que desea moverse.
 - Inmovilice las ruedas cuando se transfiera de una silla de ruedas.
 - Ponga los pies en el piso (a menos que su terapeuta le diga que no).
 - Acérquese a la orilla de su silla.
 - Quite el reposabrazos del lado de la superficie a la que se transfiere para que no le estorbe.
 - Incline el tronco hacia adelante.
 - Al hacer la transferencia, la cabeza debe moverse en dirección opuesta a las caderas. Esto se conoce como la relación cabeza-caderas y puede ayudarle con el movimiento y a esquivar obstáculos.
 - Para proteger los hombros, mantenga los brazos lo más cerca posible del cuerpo (a unos 30 a 45 grados de su cuerpo) mientras levanta su peso.

- Para proteger las muñecas, trate de agarrar una orilla o una barra agarradera con los dedos en vez de con las manos extendidas. El apoyar el peso sobre las palmas de la mano es una posición peligrosa que más adelante puede causar problemas de muñeca como los del síndrome del túnel carpiano.
- Levántese
 - Cerciórese de que está esquivando obstáculos (no golpeándolos o frotándolos) para evitar cortarse y causarse llagas por presión.
 - Si no puede realizar la transferencia en un solo movimiento suave manteniendo los brazos cerca del cuerpo, muévase dando pequeños “pasos“ y/o use una tabla para transferirse.
 - Tenga cuidado de no deslizarse en la tabla de transferencia porque el movimiento puede dañar su piel. Use una almohadilla o una toalla y colóquela sobre la tabla en dónde la piel desnuda pueda entrar en contacto con la tabla durante la transferencia.
- Alterne los brazos líderes y la dirección de las transferencias para mantener los músculos de ambos brazos equilibrados y reducir la tensión en un lado.
- Mantenga el peso ideal. Cuánto más pese, tanto mayor será el peso que tiene que transferir y mayor es el estrés que le pone a sus hombros y brazos.
- Si usted no puede realizar una transferencia segura o está en riesgo de desarrollar dolor de brazo, debe considerar seriamente el uso de uno de los muchos tipos de levantadores de pacientes disponibles.

Recursos

Consortium for Spinal Cord Medicine, *Preservation of Upper Limb Function Following Spinal Cord Injury: What You Should Know. A Guide for People with Spinal Cord Injury, Paralyzed Veterans of America, 2008.*

Fuente de información

El contenido de nuestra información sobre la salud se basa en la evidencia de la investigación siempre que está disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del SCI Model System.

Autor

Técnica para efectuar una transferencia segura (*Safe Transfer Technique*) fue elaborada Michael Boninger, MD en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington.

Renuncia de responsabilidad

La presente información no tiene por objeto remplazar los consejos de un médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de cuidados médicos sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.