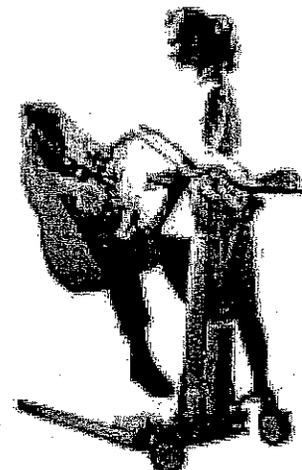
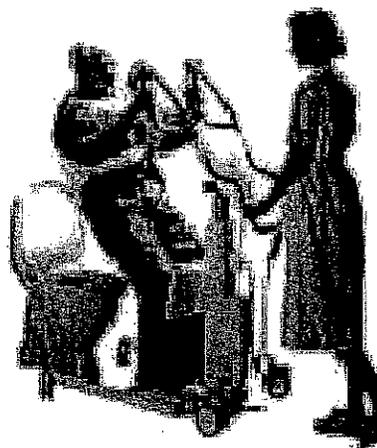
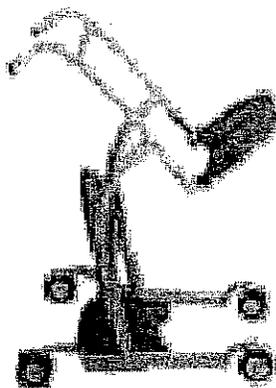


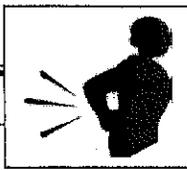
Soluciones para levantar objetos

Cómo trabajadores de cuidados en el hogar, a menudo ustedes deben trabajar solos y levantar o mover a sus pacientes sin la ayuda de nadie, lo que les puede producir lesiones a la espalda. Sin embargo, existe una gran cantidad de equipo disponible que se llama "equipo médico duradero" que les puede ayudar a evitar lesiones en el trabajo y que también puede ayudar a sus pacientes a moverse con facilidad. Algunos de estos equipos se han desarrollado para ser usados en el hogar haciéndolos más portátiles y para que quepan en el dormitorio. Entre estos aparatos tenemos:

- ↗ **Equipo para levantar objetos**—para ayudar a las personas a entrar y salir de la cama, para entrar y salir de la bañera o para caminar con la ayuda de un dispositivo de apoyo.
- ↗ **Sillas para la bañera**—que se pueden utilizar para llevar a los pacientes al baño (inodoro) y a ciertos tipos de duchas.
- ↗ **Sillas de ruedas**—con apoyo de brazos y pies despegables que se pueden remover para facilitar levantar a los pacientes.
- ↗ **Bancas de apoyo**—para transferir a los pacientes a la bañera y fuera de ella con mayor facilidad.

La mayoría de este equipo médico se encuentra libre de pago bajo la cobertura de Medi-Cal del paciente, pero necesitan pedirle al doctor una receta para conseguir dicho equipo o explicarle a un asistente social la necesidad de tenerlo en el hogar. A continuación se muestran algunas fotografías de los nuevos tipos de aparatos para levantar y transferir a las personas:





Mecánica corporal para los trabajadores de cuidados en el hogar

Lo más importante para levantar objetos con seguridad es usar el equipo correcto, pero usar la mecánica corporal adecuada también resulta útil. Poner en práctica los consejos de mecánica corporal que se indican a continuación les puede ayudar a levantar objetos de manera más segura, incluso si se encuentran utilizando algún tipo de aparato para levantar o transferir objetos.

Apoyo de amplia base

Párese con los pies separados a una distancia de 8 a 12" (el ancho de sus hombros) con uno de sus pies medio paso delante del otro. De este modo, usted podrá mover a su paciente o al objeto utilizando un giro de peso en vez de una levantada muerta.

Doble las rodillas

Doblar las rodillas en vez de su espalda hace que sus piernas efectúen el trabajo y no su espalda.

Mantenga derecha la espalda

Mantener derecha la espalda o mantener su curvatura natural minimiza el riesgo de lesionarse. En esta posición, los músculos que apoyan su espalda funcionan de manera óptima.

Acerque el peso hacia su cuerpo

Si mantiene un objeto pesado cerca de su cuerpo es más fácil de cargar porque pone menor peso en la espalda y se

ejerce menor estrés en los músculos de ésta.

Levante con las piernas

Los músculos de sus piernas son más fuertes que su espalda y se deben utilizar para levantar objetos.

Ajuste la altura de la cama de su paciente cuando sea posible.

Si el paciente se encuentra en una cama de hospital, eleve la cama a la mejor altura para usted, de modo que se minimice el estrés en su espalda cuando ayude a transferir, vestir, limpiar heridas, acomodar o hacer ejercicios físicos.

Para girar, mueva los pies

Si usted gira sin mover los pies, estará torciendo su espalda. Esto ocasiona uso y desgaste de sus discos vertebrales, lo cual puede elevar el riesgo de lesiones.

Fuente (en inglés): "Body Mechanics—Positioning, Moving and Transfers" The Comfort of Home.