EDWINA A. McCONNELL, RN, PhD, FRCNA

Utilizando de forma adecuada la mecánica corporal

UNA MECÁNICA CORPORAL ADECUADA implica utilizar métodos más seguros y eficientes para levantar y movilizar a los pacientes o dispositivos pesados. La eficiencia es más importante que la fuerza.

Lo que debe hacer

● Utilice calzado cerrado y de tacón bajo, con suelas flexibles y antideslizantes para procurar una alineación corporal correcta y prevenir accidentes.
● Valore la situación y conozca sus limitaciones antes de levantar o movilizar a un paciente. Utilice dispositivos mecánicos o asistidos o pida ayuda a sus colegas si es necesario.

◀ Sitúese delante del paciente con los pies separados unos 30 cm. Esta anchura de base le proporcionará soporte y estabilidad lateral y también protegerá su espalda. Sitúe un pie ligeramente más adelantado que el opuesto para la estabilidad de delante a atrás. Para levantar a un paciente de una silla, inclínese delante de él flexionando las rodillas y apoyando el peso de su cuerpo en la pierna más adelantada. Mantenga la espalda recta.

◀ Sujete a la persona cerca de su cuerpo y contraiga los músculos abdominales. Utilice sus brazos y piernas lo más posible porque sus músculos son más fuertes que los de la espalda. Extienda las rodillas y mantenga la espalda recta para levantar a la persona.

● Siempre que tenga que mover un niño o un objeto pesado sujételo a la altura de su cintura, ya que es su centro de gravedad.

◀ Para empujar un objeto, sitúe sus manos encima de éste y flexione los codos. Apóyese en él, trasladando su peso corporal desde la pierna situada más atrás hasta la que tiene más adelante, aplicando una presión suave y constante.

◀ Para tirar de un objeto, agárrelo y flexione los codos. Inclínese hacia atrás trasladando el peso de la pierna más adelantada a la opuesta tirando suavemente. Evite los movimientos bruscos y repentinos.

● Una vez iniciada la movilización del objeto, conserve la energía procurando la continuidad del movimiento.

Lo que no debe hacer

● No levante un objeto si puede tirar de él, empujarlo o hacerlo rodar. No tire de él cuando pueda empujarlo.
● No doble la espalda cuando levante o mueva un objeto.
● No se estire para levantar un objeto que se encuentra fuera de su alcance. N