#

#

#

# ***Mejores dispositivos para movilizar a adultos dependientes***

*Mover a un anciano o persona dependiente con la movilidad reducida puede convertirse en el momento más delicado del día: existe riesgo de caídas, lesiones del cuidador, rozaduras, golpes… Para evitarlo y llevar a cabo movilizaciones seguras y más fáciles, existen en el mercado diversos tipos de dispositivos y aparatos que pueden ayudaros mucho en el día a día.*

*A continuación, desglosamos los diferentes tipos y sus características para que puedas encontrar el más adecuado a vuestras necesidades.*

### ***Ayudas para incorporarse en la cama***

*Las personas con movilidad reducida que pasan muchas horas en cama necesitan* [*cambios de postura*](https://www.elrincondelcuidador.es/movilidad-seguridad/tecnicas-para-movilizar-un-familiar-dependiente-2) *frecuentes. Existen dispositivos sencillos que podemos instalar para facilitar que lo puedan hacer por sí mismas, o sujetar parte de su peso en caso de necesitar nuestra ayuda.*

*Barras para la cama. Las barras fijadas a la cama y los sillones, permiten a las personas con problemas de movilidad en las piernas y el abdomen incorporarse, cambiar de posición, acostarse e, incluso, cambiar de superficie (por ejemplo, de la cama a una silla). Aunque puedan necesitar nuestra ayuda, una buena parte de su peso podrán sujetarlo con los brazos.*

*Escalera para la incorporación. Se trata de un dispositivo con un objetivo similar al de la barra, pero en este caso se trata de una escalerilla que va sujeta a los pies de la cama. La persona con movilidad reducida puede incorporarse poco a poco agarrándose a las barras con las manos.*

### ***Aparatos para transferencias y giros***

*Levantar a una persona con movilidad reducida de la cama y pasar a una silla de ruedas, o a otras superficies como la bañera, puede ser un verdadero reto. Rotar el tronco mientras sujetamos peso es una de las razones más habituales de lesiones en la espalda. Para evitarlo, existen dispositivos especialmente diseñados para esta situación.*

*Tabla de transferencias. Se trata de una tabla que, fijada a la cama, permite cambiar la posición o dirección mediante deslizamiento, de forma que no debamos soportar peso y rotar a la vez.*

*Disco de transferencias. En este caso, es un dispositivo de suelo que permite situar a la persona con movilidad reducida encima y hacerla rotar, cambiándola de una superficie a otra de manera suave y estable. Requiere que la persona pueda mantenerse en pie.*

*Cinturón de transferencia. En este caso, se trata de un dispositivo que debe colocarse el cuidador alrededor de la cintura, a modo de “faja”. Incluye varias agarraderas para que la persona dependiente se sujete a él y, de esta manera, el peso se reparta y, en lugar de recaer sobre la espalda, se asiente firmemente en la cadera.*

*Bipedestador para transferencia. Este dispositivo se coloca en el suelo, la persona con movilidad reducida se pone en pie sobre él, y permite moverla en horizontal una distancia corta, para pasar de la cama a un sillón y a la inversa. Aunque incluye soportes para las rodillas y agarraderas, requiere que la persona sea capaz de mantenerse en pie por sí sola.*

*Bipedestador steady. Similar al dispositivo anterior, la versión “steady” sirve para pasar de posición sentada a en pie. Requiere que la persona conserve cierta fuerza en las piernas y sea capaz de controlar la postura.*

### *Grúas*

*Las grúas son el principal apoyo para asistir al cuidador en las movilizaciones, especialmente si la persona dependiente conserva poca fuerza o no puede ayudarnos por su condición mental.*

*-Grúa móvil. Es un equipo de transferencia que eleva y desplaza a la persona en posición sentada o tumbada mediante unos arneses. Las grúas móviles tienen ruedas en la base, de forma que, una vez sujeta la persona, se la puede mover libremente por la estancia. Como desventaja, necesita bastante espacio libre para poder utilizarse.*

* *Grúa de bipedestación. Se trata de una grúa móvil que incluye la posibilidad de pasar a la persona de sentado a en pie. Esto facilita las transferencias de un asiento a otro, o a la cama. También es especialmente útil durante las higienes, ya que facilita el poder acceder a todas las zonas del cuerpo. Como en el caso anterior, su principal desventaja es el espacio que requiere para poder usarse.*
* *Grúa de techo o fija. Las grúas fijas son la mejor alternativa para transferir de la cama a la silla de ruedas, y viceversa, a personas con incapacidad total para moverse por sí mismas. Descarga completamente al cuidador de sostener peso, y es también una buena alternativa si contamos con menos espacio en la habitación. Eso sí, requiere de la instalación de raíles en el techo y el par de columnas que sujetan la grúa.*

### ***Dispositivos para incorporarse desde el asiento***

*Para las personas que todavía conservan la movilidad, pero necesitan ayuda cuando tienen que levantar todo su peso, los dispositivos que facilitan incorporarse desde el asiento pueden suponer una gran diferencia en su autonomía.*

*Cojín elevador. Se trata de un cojín que, mediante un compresor de aire, se eleva al pulsar un botón. De esta forma, facilita a la persona que pueda ponerse en pie.*

*Asiento elevador. Similar al dispositivo anterior, en este caso se trata de un sistema hidráulico que se instala en el sillón y que ayuda a la persona a incorporarse.*

*Como hemos visto, para seleccionar los dispositivos y ayudas más adecuados, debemos tener en cuenta las necesidades de la persona dependiente y de su cuidador, pero también la movilidad y fuerza que conserva, el espacio dentro del hogar y las rutinas en las que son más frecuentes las movilizaciones.*