

# GUÍA MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

GUÍA DESARROLLADA EN EL PROYECTO ACTUACIONES  
INNOVADORAS PARA AVANZAR EN EL CAMBIO DE MODELO HACIA LA  
ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP.COM)



## Guía de movilizaciones y transferencias

Las transferencias y movilizaciones son técnicas fundamentales en el cuidado de personas mayores o personas con movilidad reducida, ya que permiten realizar cambios de posición de forma segura y cómoda, tanto para el paciente como para el cuidador. Estas prácticas son esenciales para prevenir complicaciones como úlceras por presión, contracturas musculares o problemas respiratorios, y también para mejorar la circulación y el bienestar general del paciente.

Además, las movilizaciones contribuyen a mantener o mejorar la movilidad articular y muscular, evitando la rigidez y promoviendo la funcionalidad física. En el caso de las transferencias, que implican el cambio de un lugar a otro (como pasar de la cama a una silla), son esenciales para la autonomía de la persona y para evitar caídas o accidentes.

Realizar estas técnicas correctamente reduce el riesgo de lesiones tanto para el paciente como para el cuidador, y es clave para garantizar la calidad de vida de las personas dependientes, favoreciendo su confort y su dignidad.

### **1. Pautas generales.**

- Disponer de una buena iluminación a la hora de realizar la transferencia.
- El mobiliario debe ser únicamente el necesario, para poder movernos con libertad al realizar la transferencia, evitando objetos que obstaculicen el espacio y alfombras o felpudos que puedan incrementar el riesgo de caídas.
- El orden y la organización son fundamentales para evitar accidentes y disponer de aquellos objetos que sean necesarios al alcance.
- Es importante acomodar la altura de sillas y cama para una buena higiene postural y evitar lesiones tanto de la persona que se quiere transferir como de la persona que ayuda en las mismas.
- La persona a la que se le realiza la transferencia no debe nunca tirar del cuello, se debe apoyar en la persona que le ayuda.
- Debe existir comunicación entre la persona que se va a transferir y la persona que le ayuda a ello. Esto ayudará a que la

transferencia se haga de manera coordinada y más sencilla de realizar.

- El cuidador debe siempre seguir las normas de higiene postural para evitar lesiones.
- Debemos fomentar que la persona que quiere transferirse participe activamente en la transferencia dentro de las capacidades que presente.
- Es importante mantener una buena sedestación y colocación de la espalda. La parte inferior de la lumbar debe tocar el respaldo de la silla. Una correcta sedestación nos ayuda a prevenir dolores, contracturas y favorece el buen funcionamiento de pulmones y órganos internos.
- Existen ayudas técnicas que pueden hacer que las transferencias se realicen de forma más cómoda: [\\*Ver guía productos de apoyo\\*](#)



## **2. Pautas en base a la AICP**

Cuando trabajamos con personas dependientes ...

- Saludar al entrar en la habitación.
- No subir la persiana o encender la luz de golpe, hacerlo poco a poco conforme la persona se esté despertando.
- Acompañar nuestras acciones expresando lo que se va a realizar en cada momento.
- Tener en cuenta las preferencias de la persona para la realización de la ducha, aseo personal y vestido.
- Dejar a la persona, en la medida de sus capacidades, participar de manera activa en la tarea que se está realizando.
- Favorecer la autonomía de la persona para la realización de las AVD.

### **¿Cómo realizar los cambios posturales?**

#### **Subir hacia la cabecera de la cama.**

Persona no colaboradora:

Necesaria la presencia de *dos* cuidadores:

1. Cada cuidador se sitúa a un lado de la cama:

- Se retira la sábana superior y la almohada.

- Los cuidadores se colocan a nivel de la cadera de la persona, con las piernas separadas y con la rodilla más lejana de la cabecera semiflexionada.
- Se deben evitar los roces y golpes al realizar la movilización.
- Cada cuidador coloca un brazo bajo el hombro y el otro bajo el glúteo de la persona encamada, a nivel del muslo.
- En un movimiento sincronizado lo levantan entre los dos, realizando un cambio de carga desde la pierna más lejana a la cabecera a la que está más cercana.

## 2. Los dos cuidadores se sitúan al mismo lado de la cama:

- Se retira la sábana superior y la almohada.
- Un cuidador se coloca a nivel del tronco, pasando un brazo por debajo de los hombros y el otro por mitad del tórax; el otro cuidador desliza sus brazos por debajo de los glúteos. Los brazos deben colocarse en forma de bandeja para no hacerse daño ni los cuidadores ni la persona dependiente.
- Mismo paso que en situación anterior.

### Persona sí colaboradora:

Sólo se necesita a *una* persona.

- Colóquese a nivel de la cadera de la persona dependiente.
- Dígale que se agarre a la cabecera o a los laterales de la cama y pídale que doble las rodillas y apoye los pies sobre la cama.
- Colocamos nuestros brazos por debajo de la cadera de la persona.
- Indicamos que colabore ejerciendo presión con los y elevando el glúteo para ejercer presión hacia arriba a la vez que lo desplazamos hacia la cabecera.



### **Colocar a un lado de la cama.**

Sólo una persona.

- Antes de movilizar a la persona, si la cama tiene ruedas frénela.

- Colocarse en el lado de la cama hacia el cual quiere movilizar a la persona. Retirar la almohada y la sabana superior.
- Coloca el brazo de la persona más próximo a usted doblado sobre el tórax.
- Pasa uno de tus brazos bajo las escápulas, con las palmas hacia arriba, hasta coger el hombro más lejano. Pase el otro brazo por debajo de la zona lumbar.
- Pon tus manos en forma de bandeja para poder deslizar a la persona con mayor facilidad, y desplace hacia sí esta parte del cuerpo.
- Después, traslade sus brazos a la parte inferior del cuerpo; un brazo bajo los glúteos y el otro bajo los gemelos. Deslice hasta alinear la posición.



### **De cúbito supino (boca arriba) a decúbito lateral (de lado).**

- Antes de movilizar a la persona, si la cama tiene ruedas frénela y retira la almohada y la sábana superior.
- Desplaza a la persona hacia el lado de la cama contrario al decúbito deseado, para que al girarlo quede en el centro de la cama.
- Colócate en el lado de la cama hacia el que desea girar a la persona.
- Si la persona colabora, pídale que extienda el brazo sobre el que va a girar su cuerpo y que ponga el otro brazo sobre el tórax.
- Flexione la rodilla de la pierna que va a quedar encima (misma que brazo).
- Coloca uno de tus brazos por detrás del hombro más alejado y el otro por debajo de la cadera del mismo lado. Con un movimiento coordinado moveremos simultáneamente la pierna y el tronco, girando a la persona hacia el lado.



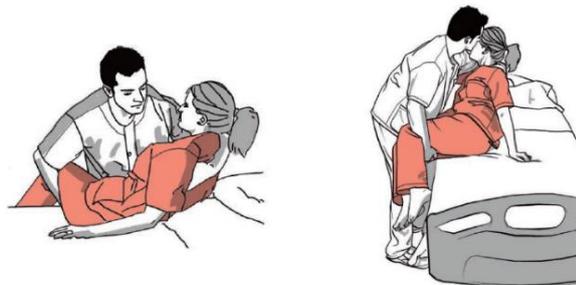
### **Incorporarse de la cama (paso de tumbado a sentado).**

Si la persona colabora realizará todas aquellas partes de la actividad que pueda y se dará apoyo verbal si es necesario en todo lo que necesite.

- Indícale que se coloque en el borde de la cama, en posición de lado.
- Con ayuda del brazo que está más cerca del canto de la cama, que apoye el codo y la mano para impulsarse.
- A la vez, que apoye también la palma de la otra mano e incorpore el tronco, al tiempo que saca las piernas.
- A veces la persona puede necesitar alguna ayuda del cuidador a nivel de hombros y caderas para facilitar la incorporación de la cama.
- Para evitar mareos es recomendable que permanezca unos minutos sentado antes de transferir a otro lugar o antes de colocar la bata y la ropa

Si la persona no colabora:

- Situarse en el lateral de la cama por el que se va a incorporar
- Colocar a la persona de la posición supina a decúbito lateral sobre el lado en el que se levantará.
- Colocar los pies y las piernas de la persona en el borde de la cama.
- Coloca un brazo rodeando los hombros de la persona (de forma que su cabeza quede respaldada por este) y el otro rodeando el muslo que no está apoyado, cerca de la rodilla.
- A la vez, de manera lo más sincrónica posible, se le hace girar en bloque, desplazando las piernas hacia afuera, al tiempo que se le ayuda a incorporar y girar el tronco.
- Sostén a la persona hasta que guarde bien el equilibrio y se encuentre cómoda.
- Realiza movilizaciones laterales para que el peso se reparta simétricamente entre las dos caderas y la sedestación sea más estable



### **Transferencia de sedestación a bipedestación (de sentado a de pie).**

- Colócate delante de la persona (si existe un lado afectado, nos colocaremos más próximos a éste) y asegúrese de que en todo momento tiene los pies apoyados en el suelo.

- Sitúalo lo más próximo al borde posible (siendo seguro), para ello, si no colabora, coloca una de las manos en el hombro de la persona y la otra en el glúteo contrario y balancee de un lado a otro con la mano en el hombro y empujando suavemente del glúteo hacia adelante para adelantar el cuerpo. Haga este movimiento alternando los lados. Si colabora, pídele que sea él mismo quien lo haga.
- A continuación, bloquea con tus pies los de la persona para evitar que se deslice en el cambio de posición. Ayúdate apoyando tus rodillas con las de ella.
- Cógelo firmemente con un brazo por detrás del hombro y con el otro por detrás del glúteo o bien con ambas en el glúteo en función de la ayuda necesitada. Flexiona y bloquea tus caderas y rodillas hasta su nivel, para que no se flexionen más las de ella cuando realice el movimiento de elevación a la posición de pie.
- Pídele que colabore agarrándote a nivel de los omóplatos. No permitas que se sujete a su cuello, ya que podría lesionar tus vértebras cervicales.
- Desde esta posición, una vez sujetos ambos, en un movimiento de balanceo levántale despegando los glúteos y levantándose juntos.
- Se recomienda eliminar apoyos en función de su capacidad de colaboración.



### **De sentado a sentado. (cama-silla, silla-silla, silla-WC...)**

- Coloca la silla de ruedas en el lateral de la cama, lo más cerca posible de ésta, con los reposapiés retirados. El respaldo de la silla se colocará hacia los pies de la cama y casi paralela a la misma.
- Si la cama está muy alta, pero tiene la posibilidad de bajar de manera articulada o eléctrica, bajar a nivel de la silla de ruedas, para que no tengas que forzar tu espalda.
- Frenar la silla de ruedas antes de iniciar la transferencia.



- Las ruedas pequeñas de la silla tienen que estar colocadas hacia delante, ya que así la silla de ruedas tiene más estabilidad y no puede vencerse hacia delante.
- Póngase en frente de la persona.
- Colócale en el canto de la cama. Asegúrate de que mantiene los pies apoyados en el suelo.
- Repita la acción mencionada en el apartado anterior, pero esta vez su pie más próximo a la silla debe estar enfocado a ésta y no al frente para favorecer el giro.
- Realice el giro, con la persona, trabajando con las piernas y no realizando el esfuerzo sólo con su espalda
- Una vez colocado junto a la silla flexione las rodillas dejando que la persona pueda ir bajando con cuidado y pueda sentarse en la silla sin caer repentinamente.

### **Transferencia de sentado a tumbado.**

- Realizar el paso de la silla a la cama.
- Una vez la persona sentada en la cama, colocarse en el lado más próximo a la cabecera.
- Con un brazo rodear la espalda a la altura de los hombros y el otro brazo por detrás de los muslos, muy próximo a la parte posterior de las rodillas. (puede resultar más sencillo colocar una de sus piernas encima de la otra, pídele que realice esta acción si colabora).
- Flexiona tus rodillas y con un movimiento coordinado levanta las piernas de la persona y gira su tronco, utilizando las caderas como punto de giro.

# GUÍA MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

GUÍA DESARROLLADA EN EL PROYECTO ACTUACIONES  
INNOVADORAS PARA AVANZAR EN EL CAMBIO DE MODELO HACIA LA  
ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP.COM)

*Un trabajo realizado en Domicilios y Comunidad por Alba Ruiz, Ana Padial,  
Andrea Pérez, Aurora Yébenes, Flavio Silva, Jennifer Bernabéu, José Castaño,  
Rosalía Sofía Faria y Saray Sanz.*



PERSONAS Y  
COMUNIDAD  
**EL CENTRO DE  
LOS CUIDADOS**

Financiado por



MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

Impulsado por



Fundación  
**PILARES**  
para la autonomía personal

