FACULTAD DE ENFERMERÍA
Y NUTRIOLOGÍA

M.E. Francisco Evané López Pereda

La Fortaleza de una Enfermer@

La fortaleza no es solo en sentido figurado, también es literal.

El enfermero y enfermera que cuidan a personas en cama deben mantener un adecuado condicionamiento físico y muy buen manejo de las técnicas de movilización de personas:

-Actualmente existen tecnologías (maquinas) para el manejo de personas encamadas, sin embargo, comúnmente las enfermeras utilizan técnicas que aprenden en el salón de clases y en el laboratorio de propedéutica de salud de la FEN.

-Para poder aprender un adecuado manejo mecánico los estudiantes aprenden las técnicas en la materia de Propedéutica del Cuidado Humano correspondiente al cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería. Existen algunas premisas generales que no debes olvidar en el movimiento de cualquier persona encamada o sentada:

1.- Cuidar tu postura.- regularmente jalamos o empujamos a personas sin cuidado de nuestra postura, recuerda que antes de aplicar fuerza en tus brazos debes colocarte con las piernas ligeramente abiertas (la distancia de los hombros) y cerca de la persona que movilizaras, flexionar un poco las rodillas, sin flexionar la columna vertebral (espalda recta).

2.- Cuidar el equilibrio corporal y manejo de la fuerza.- podemos caer en el error de apoyar solo un lado del cuerpo, es decir, jalar, empujar o levantar con una sola mano o utilizar una sola pierna como punto de apoyo, es importante distribuir la fuerza en las dos piernas y brazos tratando de equilibrar adecuadamente la fuerza. De igual manera cuando levantas a una persona debes tomar en cuenta que mientras está más cerca de tu cuerpo será más fácil y correcto que, por el contrario, aplicar fuerza desde una distancia más larga.

3.-No olvides Respirar.- es importante expirar al momento de aplicar la fuera.

4.- Utilizar el entorno a tu favor.- recuerda que la fuerza de gravedad es un factor que puedes aprovechar a tu favor; en especial con personas inconscientes o que no pueden ayudarte a moverlas. Utiliza sabanas para desplazamientos. Y adecúa la altura de la cama o silla para un mejor manejo.

-Cuando no se domina la técnica es muy riesgoso para las lesiones de columna principalmente, te invitamos a que conozcas más sobre el movimiento adecuado de pacientes en los laboratorios de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Nutriología.

¡La fortaleza del cuerpo es importante, aunado a la fortaleza del espíritu!