



# ENFERMERIA

## FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

### MOVILIDAD

LEN10EMC0620-A

409420078

**YASHUA MANUELA PEREZ CARPIO**

**DOCENTE: HILARIA HERNANDEZ**

**CICLO ESCOLAR: SEP2020**

**OBSERVACION DEL DOCENTE:**



## **MOVILIDAD**

la palabra movilidad está relacionada con el movimiento físico, incluidos los movimientos motores gruesos simples y los movimientos motores finos más complejos, junto con la coordinación que se asocia con esos movimientos. la movilidad física requiere suficiente fuerza muscular y energía, además de la estabilidad esquelética, la función articular y la sincronización neuromuscular adecuadas. cualquier cosa que altere este proceso integrado puede provocar deterioro de la movilidad o bien inmovilidad. Este artículo describe las razones por las cuales la movilidad puede verse afectada, los riesgos de una movilidad limitada o de inmovilidad, y las intervenciones de enfermería para atenuar las complicaciones.

## **VALORACION DEL PATRON DE MOVILIDAD**

### **Labores diarias**

- Atender a nuevos pacientes y analizar su historial médico para diseñar un plan de tratamiento apropiado.
- Aplicar un tratamiento a los pacientes siguiendo un programa preestablecido y las instrucciones o recomendaciones médicas.
- Hacer seguimiento al historial, diagnóstico, tratamiento y mejoría médica de los pacientes.
- Evaluar el progreso de cada paciente hasta el término del tratamiento.

### **Perfil del candidato**

- Habilidades de comunicación:
- Comunicarse claramente, en especial de manera verbal, para entablar un entorno cómodo y transparente para los pacientes y sus familiares, respondiendo a sus inquietudes en caso de tener alguna.
- Estar en la capacidad de dar instrucciones claras a los pacientes para el seguimiento de sus tratamientos.
- Tener vocación de servicio y fijar altos estándares para el cuidado y seguridad del paciente, procurando brindar un trato digno y respetuoso en todo momento.
- Sentido de la empatía, compasión y altruismo:
- Tener sensibilidad hacia las necesidades de los pacientes.
- Tener la habilidad innata de hacer sentir valoradas a otras personas.
- Altos niveles de destreza manual, coordinación motora y fuerza física:
- Prestar atención a los detalles, tener habilidades manuales y coordinación visual.
- Tener la fuerza física necesaria para alzar y cargar a los pacientes cuando sea necesario.
- Asistir y, en ocasiones, cargar a aquellos pacientes con movilidad limitada.
- Profesionalismo y ética.
- Gran sentido de dedicación, compromiso y responsabilidad.

## **CUIDADOS EN EL PACIENTE**

La Fisioterapia, también conocida como Terapia Física o Terapia Ocupacional es un ramo de la Medicina que se enfoca en la reparación y restauración de la movilidad física de los pacientes que han sufrido algún tipo de trauma físico. Los Fisioterapeutas se sirven de su conocimiento de la anatomía humana y de herramientas especiales (barras, pelotas y máquinas para hacer ejercicios) para crear series de repeticiones de movimientos destinados a aliviar el dolor o la restricción de la movilidad causada por enfermedades o lesiones.

En su mayoría, estos profesionales trabajan en hospitales, clínicas y demás centros de salud dedicados a esta especialidad médica; no obstante, tal y como ocurre con otras especialidades de la Medicina, la Fisioterapia tiene subcategorías que varían según el origen de la lesión y el tratamiento requerido, entre ellas, se destacan: la Fisioterapia deportiva, ortopédica, cardiovascular, pulmonar, geriátrica, pediátrica, acuática, entre otras. En el caso de aquellos Fisioterapeutas especializados, es común que trabajen en un entorno cercano al de sus pacientes, tales como centros deportivos y casas de retiro. Asimismo, un gran número de estos profesionales optan por trabajar de manera independiente o autónoma.

- Diseñar e implementar un plan de tratamiento personalizado para cada paciente con el fin de aliviar su dolor y de restaurar su movilidad física:
- Leer y analizar los informes médicos para determinar cuál es el mejor tratamiento a seguir.
- Realizar una evaluación inicial de la movilidad del paciente.
- Diseñar un plan de tratamiento destinado a rehabilitar al paciente.
- Asistir a los pacientes en la realización de distintos ejercicios diseñados para ayudarles a recobrar la movilidad.
- Instruir a los pacientes y sus familiares en la realización de ejercicios y rutinas ideadas para ser practicadas en sus hogares para mejorar sus resultados.
- Llevar el registro de las mejorías, diagnóstico y metas logradas por el paciente.
- Consultar con profesionales de la Medicina para hacer seguimiento al progreso de la terapia y rediseñar el programa de rehabilitación de ser necesario.
- Dar de alta a los pacientes una vez hayan logrado las metas establecidas.
- Estar al corriente de las últimas técnicas, logros y tratamientos en materia de Fisioterapia:
- Asistir y participar en seminarios, conferencias y congresos en conjunto con otros profesionales de su ramo para compartir nuevos métodos y tratamientos.

## **MECANICA CORPORAL**

La mecánica corporal es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad. Es la utilización adecuada del cuerpo humano. Comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, con el objeto de utilizar el sistema osteomuscular de forma eficaz, reduciendo la energía requerida para moverse y mantener el equilibrio, evitando la fatiga innecesaria y la aparición de lesiones. Su finalidad principal es facilitar el uso seguro y eficiente del grupo de músculos adecuado.

La correcta mecánica corporal es esencial tanto para prevenir lesiones en los cuidadores que realizan las movilizaciones a los pacientes, como para las personas que son movilizadas.

La incorrecta puesta en práctica de estas técnicas puede tener como consecuencia fatiga, resbalones, desequilibrios, etc. por parte del cuidador, que podrían conllevar la caída o lesión de la persona dependiente que está siendo atendida en ese momento.

### **LA MECÁNICA CORPORAL IMPLICA TRES ELEMENTOS BÁSICOS:**

- Alineación corporal (postura): es la organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre sí.
- Equilibrio (estabilidad): es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad.
- Movimiento coordinado del cuerpo

### **PRINCIPIOS GENERALES DE MECÁNICA CORPORAL**

- Cuando se trabaja a favor de la gravedad, se facilita el movimiento.
- Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción.
- El esfuerzo que se requiere para mover un cuerpo depende de la resistencia del cuerpo y de la fuerza de gravedad.
- Es importante conservar el centro de gravedad bajo, flexionando la cadera y rodillas y evitando doblar la cintura. De esta forma, se distribuye el peso de forma uniforme entre la mitad superior e inferior del cuerpo y se mantiene mejor el equilibrio.
- Apoyarse sobre una base amplia, separando muy bien los pies, proporciona estabilidad lateral y descende el centro de gravedad.

### **NORMAS FUNDAMENTALES DE MECÁNICA CORPORAL**

- Preparar el espacio físico en que se realizará la actividad, retirando los objetos que pudieran estorbar o entorpecer.
- Colocar al paciente o los objetos a movilizar en posición adecuada.
- Aumentar la estabilidad corporal, ampliando la base de sustentación y descendiendo el centro de gravedad. Para ello separemos los pies, adelantando uno respecto al otro y colocándolos en dirección al movimiento; también flexionaremos las piernas.

- Proteger la espalda. Al levantar un objeto pesado del suelo no hay que doblar la cintura, sino flexionar las piernas y elevar el cuerpo, manteniendo recta la espalda. De esta forma, el esfuerzo queda a cargo de los músculos de las piernas y no de los de la espalda.
- Sujetar o trasladar un objeto manteniéndolo próximo al cuerpo. Así se acercan los centros de gravedad implicados: el nuestro propio.
- Deslizar o empujar requiere menos esfuerzo que levantar (pues esto último implica un movimiento contrario a la gravedad). Para aumentar la eficacia del deslizamiento o empuje podemos reducir la fricción procurando que la superficie sobre la que realizamos el movimiento esté lo más lisa posible.
- Utilizar el peso de nuestro cuerpo para facilitar la maniobra de empujar o tirar de un objeto, contrarrestando su peso, lo que exige menor energía en el desplazamiento.
- El cuerpo debe mantener una alineación adecuada mientras se hace un esfuerzo. Girar el tronco dificulta la movilización.

## **CONCLUSION**

ESTE ENSAYO ME HA SERVIDO COMO APOYO PARA CONOCER MAS DEL TEMA YA QUE UN ENFERMEDAD RELACIONADA CON NUESTRA MOVILIDAD NO ES UN JUEGO, AL CONOCER QUE ES MAS FACIL RECONOCER QUE HACER EN CASO DE QUE ALGUN FAMILIAR O NUESTROS PACIENTES; COMO FUTURA ENFERMERA ENPAPARME DE INFORMACION HACERCA DE PROBLEMAS QUE CUALQUIER PERSONA PUEDE TENER RELACIONADA CON SU SALUD ES IMPORTANTE CONOCEMOS EL PROBLEMA, LOS TRATAMIENTOS U SOLUCION EL CUAL DAREMOS AL PACIENTE PARA SU PRONTA CURACION.

LOS PROBLEMAS CON LA MOVILIDAD NO SON UN JUEGO Y HAY QUE SER CONCINTES E NUESTRA SALUD PARA PODER BRINDAR APOYO A LOS DEMAS.

## **BIBLIOGRAFIA**

<https://neuvoo.es/neuvooPedia/es/fisioterapeuta/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-diseno-un-instrumento-evaluacion-patrones-13083592>

<http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-nursing-20-articulo-cuidar-adultos-con-deterioro-movilidad-S0212538217301073>