

Asignatura:

Fundamento de enfermería

Alumno:

Manuel Alejandro Guzmán López

Carrera:

Lic. Enfermería

1° semestre Grupo:

“A”

Turno:

Matutino

Introducción

Es importante tener conocimiento de los movimientos que tiene una persona en su vida cotidiana como enfermero es importante tener todos los conocimientos necesarios para ayudar al paciente y para que el paciente se sienta muy cómodo durante el tratamiento o durante los movimientos que se le otorgue para que el paciente durante el tiempo que este en el hospital no tenga complicaciones al igual es necesario que el paciente tenga movilidad o aunque el paciente no lo pueda hacer también es necesario hacerle aseo al paciente para que no contraiga alguna infección es importante cambiarlo ya sea las sábanas de la cama tanto para el paciente al igual como tener conocimiento de cómo cuidarlos o de cómo podemos evitar lesiones graves y varios tipos de materiales que podrían ayudar al paciente inmovilizado para una mejor rehabilitación

-Movilidad

La movilidad se trata de un proceso complejo y motivado por diversas razones voluntaria o involuntaria que se realiza con la intencionalidad de permanecer en un lugar de destino por periodos cortos o largos

El ser humana es el principal actor del proceso de la movilidad o circulaciones

La movilidad es la expresión social del ejercicio del derecho a la libre circulación

-Valoración del patrón de movilidad

Las habilidades motrices básicas se dividen en 4 grandes grupos

Desplazamiento: toda progresión de un punto a otro del espacio que utilice como medio único el movimiento corporal total o parcial (marcha, carrera, cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamiento)

Salto: movimientos que tiene lugar por la acción de una o ambas piernas mediante los cuales el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo

Giros: son movimientos que suponen una rotación alrededor de cualquier de los ejes principales que atraviesan el cuerpo humano (longitudinal, anteroposterior, transversal)

Manipulaciones: son acciones mediante las cuales el sujeto interactúa con uno o más objetos de su entorno (lanzamiento, pases, recepción, dejadas, conducciones)

-Mecánica corporal

La mecánica corporal es el uso eficiente coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso con el objetivo 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

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

La mecánica corporal implica tres elementos básicos

Alineación corporal: postura es la organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre si

Equilibrio: estabilidad es el estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad

Movimiento coordinado del cuerpo

El personal de enfermería aplicara la mecánica corporal en todas las acciones que realice consigo mismo y con el paciente para

Aprovechar al máximo la energía y el bienestar

Reduce fatigas innecesarias

Prevenir y accidentes para el paciente y para el trabajo

Principios de la mecánica corporal

Alineamiento:

Un correcto alineamiento reduce la tensión sobre las estructuras músculos esquelético y el riesgo de lesiones contribuye a mantener un tono muscular adecuado y al equilibrio

Equilibrio:

Consiste un buen control del equilibrio se genera un mayor riesgo de caídas y lesiones el buen control del equilibrio lo podemos encontrar con una postura corporal correcta

Gravedad y fricción:

el peso es la fuerza que se ejerce sobre un cuerpo por la acción de gravedad para elevar algo sin riesgo la persona que levanta el objeto debe vencer su peso y conocer su centro de gravedad

-Cuidados en paciente con problemas de movilidad

- Higiene bucal

Cepillo suave infantil

Tres cepillados diarios con enjuague normal con agua

Evitar dietas cario génicas

Detección de hongos

Cuidados de las proteínas dentales

- Higiene de unas

Ver coloración

Corte ovalado en manos

Corte recto en pies

Si las uñas de las manos y de los pies son muy duras aplicarles aceite y sumergirlas en agua jabonosa tibia durante 10 a 15 min para que se ablanden y puedan ser cortadas.

- Movilización

Adaptar la habitación tener en cuenta los posibles obstáculos y peligros

- Ropa de cama

Uso de entre medida para facilitar la movilización

- Protecciones

Protege de úlceras en talón

Proteger presiones entre miembros

Evitar las presiones permanentes

- Movilidad en cama / giro o volteo

Usar caderas y hombros como puntos de ayuda, flexionar pierna superior y adelantar brazo inferior

También se puede realizar la tarea con el uso de la entremetida

Realizar estos ejercicios con la cama en posición horizontal

- Movilidad en cama / subida o alzado

Siempre sea posible realizar la técnica entre dos personas, sobre todo si el encamado no colabora. Si colabora pedirle que ayude todo lo que pueda

- Sedestación del encamado

Técnica en bloque +higiene postural + evitar deslazamiento + colaboración

- Transferencia del encamado

Si al apersona que da muy al bore, la acercamos antes de levantarla

Manos en la zona gluten y otra en al escapula y viceversa

A la hora de levantar bloquear con nuestra rodilla la suya para impedir que resbale

- Transferencia del encamado

Acercar lo más posible las dos superficies

Asegurarse de que La ruedas que no estorben al paso del paciente o el asistente

Nunca realice los traslados descalzo

- Productos de apoyo para transferencia

Tabla de transferencia

Cabestrillo flexible

Disco de transferencia

- Prevención de UPP

Lesiones localizadas en la piel por lo general sobre una prominencia ósea, como resultado de la presión continua

- Cambios de postura

Mínima cada dos horas y máximo cada cuatro horas por la noche

- Colchón antiescaras

Es una de las principales técnicas en la prevención técnicas en la prevención de las úlceras por presión

No deben suprimir los cambios de la postura

- Alimentación

Cuanto

Adecuada ingesta de proteínas para evitar UPP

Hidratos que debe ser de 50 – 60 %

Grasos que deben ser de 30 – 35 %

Proteínas que deben ser de 10 – 12 %

Proteínas

La ingesta excesiva de proteínas también es perjudicial afectando a órganos como el riñón y el hígado siempre que no lo prescriba el medico no hay que dar suplementos proteínas como batidos

Cuanto

Desayuno 25%

Almuerzo 10%

Comida 30 %

Merienda 10 %

Cena 20 %

Extra 5 %

Conclusión

Para poder ayudar a una persona con problemas de inmovilidad ay que tener conocimiento necesario para un tratamiento a gusto tanto para el cuidador y al persona enferma para ello ay instrumentos que nos ayuda a tener un movilidad fácil a l apersona es importante tener la mejor postura para un recupera miento mejor y así pueda mejorase también ay posturas de cómo evitar lesiones de como levantar objetos y en todo caso de ser enfermero de como levantarlo o de como trasladarlo al lugar que necesite