



**Nombre de alumnos: José Andrés cantoral acuña**

**Nombre del profesor: Javier Gomes galera**

**Nombre del trabajo: valoración del patrón de movilidad, mecánica corporal**

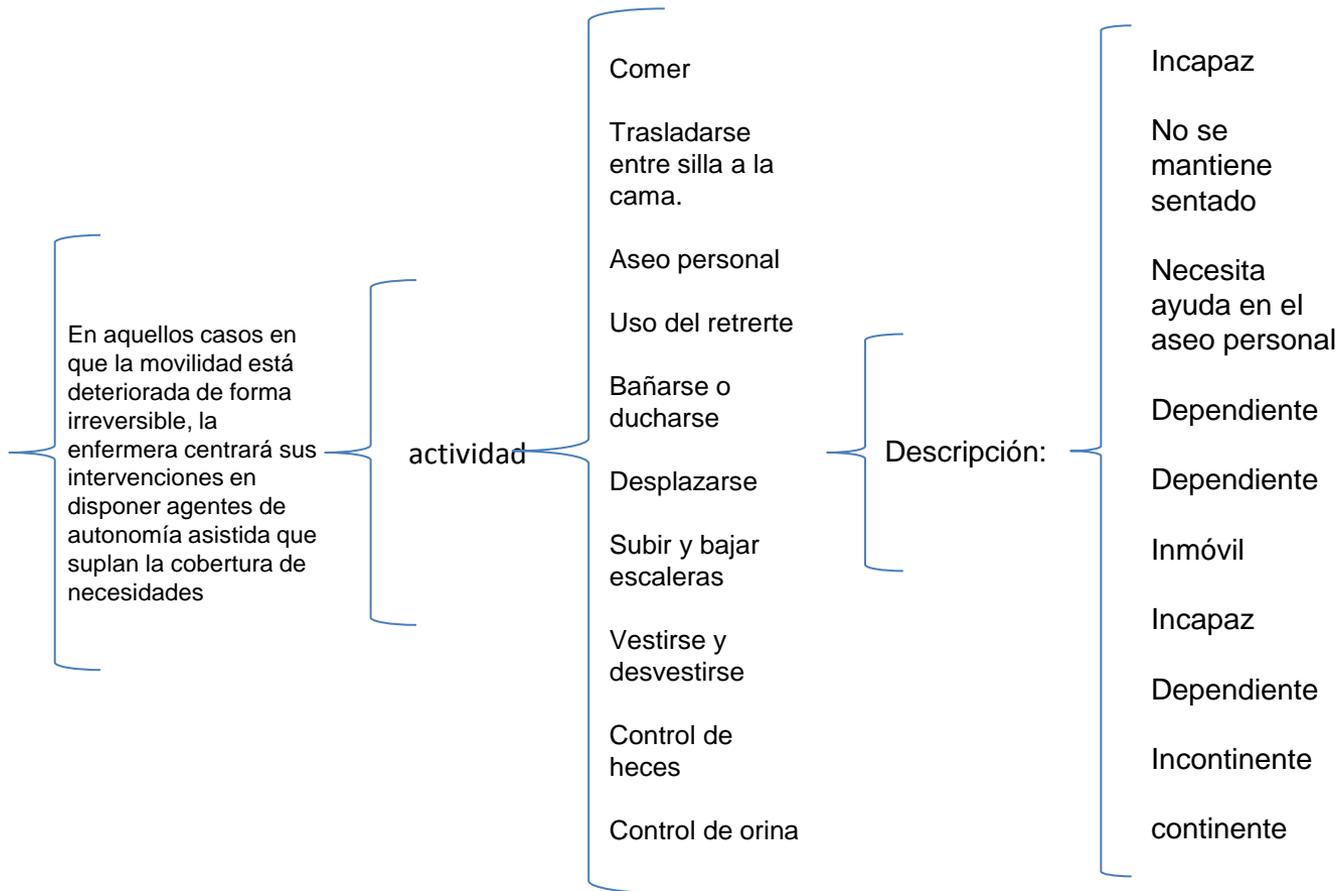
**Materia: fundamentos de enfermería**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

Pichucalco chiapas, viernes 3 de diciembre de 2021.

# Valoración del patrón de movilidad



# MECÁNICA CORPORAL

La mecánica corporal comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria.

1.

La postura significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio. Cuidando la postura cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y los tendones.

2.

El equilibrio se consigue cuando nuestro cuerpo está estable. Es importante que conozcamos las diferentes posiciones anatómicas para colocar a los pacientes según sus necesidades.

3.

El movimiento coordinado del cuerpo significa integrar los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular de nuestro cuerpo.

## PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MECÁNICA CORPORAL

1. Intentar mantener siempre la espalda recta y buscar el equilibrio de nuestro cuerpo.
2. Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, ya que aumenta la capacidad de levantamiento.
3. Contraer los músculos abdominales y glúteos, y estabilizar la pelvis antes de realizar la movilización.
4. Siempre que podamos deslizar al paciente será mejor que levantarlo.
5. Evitar girar el tronco, ya que se pierde el alineamiento corporal. Siempre es preferible pivotar con los pies.
6. Utilizar el equipamiento adecuado en función del estado y las características del paciente, así como tener en cuenta las dimensiones del espacio de trabajo.

# BIBLIOGRAFÍA

- ALFARO, R.: Aplicación del Proceso Enfermero. 5ª ed. Masson. Barcelona, 2003.
- GORNDO, M: Manual de diagnósticos enfermeros. 10ª ed. Elsevier. Madrid, 2003.
- LUIS, M. T.: "Los Diagnósticos Enfermeros. Revisión crítica y guía práctica". 7ª ed, Masson Elsevier. Barcelona 2006.
- KÉROUAC, S. y otros." El pensamiento enfermero". Masson. Barcelona 1996.
- Kozier, B: y otros."Fundamentos de Enfermería. Conceptos, proceso y práctica". 7ª ed. MacGraw - Hill. Intermamericana 2005.
- Kozier, B: y otros. "Técnicas en enfermería clínica". MacGrawHill. Intermamericana 1999.
- MOORHEAD S; JONSON M; MAAS M.: "Clasificación de Resultados de Enfermería" (NOC). 3ª ED. Mosby. Madrid 2005.
- MCCLOSKEY DOCHTERMANA J; BULECHEK GAM. "Clasificación de Intervenciones de Enfermería" (NIC). 4ª ed. Mosby. Madrid 2005. -NORTH AMERICAN NURSING DIAGNOSIS ASSOCIATION: "Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación. 2007-2008. Elsevier. Madrid, 2008