



Nombre de alumnos: Francisco Agustín Cantoral Álvarez

Nombre del profesor: Javier Gómez Galera

Nombre del trabajo: Patrón de movilidad

Materia: Fundamentos de enfermería

Grado: 1er Cuatrimestre

Grupo: "A"

PATRON DE ACTIVIDAD

PATRON DE MOVILIDAD

- Factores Relacionados Prescripción de restricción de movimientos, falta de conocimientos respecto a la actividad física, malestar, dolor, intolerancia a la actividad física, disminución de la fuerza y/o masa muscular, sedentarismo, estados de humor depresivo / ansioso, desnutrición de algún miembro o generalizada, índice de masa corporal por encima del percentil 75 para su edad.
- Se caracteriza por:
Limitación de las habilidades motoras finas y/o gruesas, inestabilidad postural durante la ejecución de las actividades de la vida diaria, enlentecimiento que puede ir acompañado de temblor, al realizar los movimientos, cansancio, mayor dependencia en la elaboración de las actividades de la vida diaria.

Valoración clínica y exploración física:

- Talla: 1,60 m.
- Peso: 79 kg.
- TA: 140/80 mmHg.
- Fc: 68 pulsaciones por minuto.
- Sin alergias medicamentosas conocidas.

MECANICA 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.

Con una buena mecánica corporal podemos prevenir lesiones o fatigas.

La mecánica corporal está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo.

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.

Bibliografía

<https://www.revistasanitariadeinvestigacion.com/plan-de-cuidados-de-enfermeria-para-paciente-con-deterioro-de-la-movilidad/#:~:text=El%20deterioro%20de%20la%20movilidad,de%20una%20o%20m%C3%A1s%20extremidades.>

<https://evotraining.eu/mecanica-corporal-que-es-y-como-puede-ayudar-al-cuidador-a-prevenir-lesiones/>