



Nombre del alumno: Blandi Jorgelina López García.

Nombre del profesor: Li. Rubén Eduardo Domínguez García .

Nombre del trabajo: Super Notas

Materia: Fundamentos de Enfermería 1.

Grado: 1er.cuatrimestre..

Grupo: “A”.

MECANICA CORPORAL

◇ Comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso .

◇ Es el uso adecuado del cuerpo, cuando trabajamos o se realiza alguna actividad de la vida diaria.



✓ Esta Formada de 3 elementos:

✓ POSTURA.

✓ EQUILIBRIO.

✓ MOVIMIENTO CORDINADO.



1. Postura: Tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio.



2. Equilibrio: se consigue cuando el cuerpo esta estable.

3. El movimiento coordinado ; significa integrar los sistemas músculo esquelético y nervioso así como la movilidad articular del cuerpo.



PRINCIPIOS BASICOS DE LA MECANICA CORPORAL.

✓ Mantener siempre la espalda recta y buscar el equilibrio del cuerpo.



✓ Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible..ya que aumenta la capacidad de levantamiento.



✓ Contraer los musculos abdominales y gluteos, y estabilizar la pelvis antes del movimiento.



✓ Deslizar al paciente, sera mejor que levantarlo.

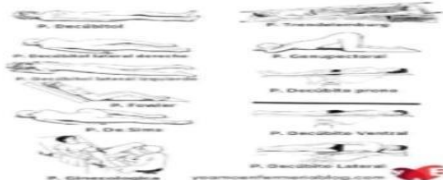
✓ Evitar girar el tronco ya que se pierde el aliniamiento corporal. Siempre es preferible pivotear con los pies.



✓ Utilizar el equipo adecuado en funcion del estado y las características del paciente ,asi como tener en cuenta las dimensiones del trabajo.



Pociones anatomicas;



CUIDADOS DE ENFERMERIA CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD



Los cuidados de enfermería son atenciones y cuidados que reciben los pacientes, Los cuidados de enfermería tiene como finalidad el cuidado de las necesidades de un paciente.



✓ Ayudar al paciente a desarrollar un programa de ejercicio adecuado a sus necesidades.

Alguno de ellos son;



✓ Enseñar al paciente a utilizar posturas y mecanismos corporales para evitar lesiones al realizar cualquier actividad física.

✓ Determinar la existencia de dolor/molestia durante el movimiento o actividad.



✓ Evitar úlceras por presión..



✓ Mover cada 3 horas.

✓ Mantener hidratada la piel.

✓ Limpiar al paciente.



PATRON SUEÑO DESCANZO

Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas



OBJETIVO;

😊 Incluye también la percepción:
» Calidad y cantidad de sueño descanso.
» Nivel de energía diaria.

😊 Describir la efectividad del patrón desde la perspectiva de la persona con el fin de intervenir eficazmente sobre la disfunción.



Para ello es importante valorar las atribuciones causales, las acciones llevadas a cabo para restablecer el problema y los efectos o consecuencias de las acciones.



En la funcionalidad del patrón influyen múltiples causas que pueden actuar de forma aislada o conjuntamente.



El reconocimiento de dichas causas es básico para establecer un correcto plan terapéutico y evitar el peligro de alcanzar un patrón de sueño deseable.

NECESIDAD DE SUEÑO DESCANZO.



El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y sin descanso, las actividades cotidianas disminuyen.



DESCANZO.

Es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas.

Para ser considerada como un descanso, o siesta es de 30, 36 minutos.

El descanso requiere de tranquilidad, relajación y sin estrés emocional.



Situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- » Comodidad física.
- » Eliminación de preocupaciones.
- » sueño suficiente.



El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y su bienestar de la persona.

SUEÑO. 🧠

Maslow: define que el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal para todos.



Fordham (1988) define el sueño de dos maneras;

- ◊ Un estado de capacidad de dar respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- ◊ Una Modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.



Algunos necesitan leer para poder conciliar el sueño.



Como mínimo es bueno dormir 7 horas y máximo 8 hrs. Al día.

