



Nombre del alumno:

MEDARDO VENTURA JIMENEZ

Nombre del profesor:

LIC. EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA

Licenciatura en:

ENFERMERÍA

Materia:

FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA

Nombre del trabajo:

SUPER NOTA

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 05 DE DICIEMBRE DEL 2021

MECÁNICA CORPORAL



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



Con una buena mecánica corporal podemos prevenir lesiones o fatigas.



Está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del 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.

4.7 CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PACIENTES CON PROBLEMAS DE



PATRÓN SUEÑO DESCANSO



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



El paciente presentara:
Alteración de la calidad de vida. Alteración del estado de ánimo. Alteración de la función cognitiva y estado de salud general. Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares e inmunosupresión

Valoramos el patrón primero con la percepción que tiene el paciente, la cantidad de horas de sueño y si son efectivas, el nivel de energía y las ayudas que emplea para dormir.



NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO



El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida



El descanso 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.



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 bienestar de la persona.

