



Nombre del alumno: Jarumy Azuceli Ortiz López.

Nombre del profesor: Lic. Rubén Eduardo Domínguez García.

Nombre del trabajo: Mecánica corporal.

Materia: Fundamentos de enfermería.

Grado: 1º

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Frontera Comalapa Chiapas a 05 de diciembre de 2021.

MECANICA CORPORAL

La mecánica corporal estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos.

Se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculo-esquelético en coordinación con el sistema nervioso.

La mecánica corporal se encarga de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos.

El personal de enfermería aplicará la mecánica corporal en todas las acciones que realice consigo paciente y con el paciente, esto reducirá los riesgos de lesión y evitará fatigas innecesarias.

OBJETIVOS.

- Disminuir el gasto de energía muscular.
- Mantener una actitud funcional y nerviosa.
- Prevenir complicaciones musculo esqueléticas.

La mecánica corporal es aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales, mejorar su aspecto físico, evitar o disminuir desequilibrios fisiopsicosociales

La mecánica corporal comprende normas fundamentales que deben respetarse al realizar movilización o transporte de un individuo por parte del profesional.

Valoración de conformación exterior.

- Definición de planos corporales.
- Reducción de tensión excesiva sobre articulaciones que soportan el peso corporal.

Fowler: Paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 45° y ligera flexión de extremidades inferiores.

Fowler elevada: Paciente sentado en silla o cama con el tronco en posición vertical y extremidades inferiores apoyados sobre un plano resistente.

Yacente o en Decúbito Dorsal con piernas elevadas: Paciente en decúbito dorsal o supino con extremidades inferiores elevadas sobre almohadas o piecera de la cama.

Semifowler: Paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 30° y ligera flexión de extremidades inferiores.

CUIDADOS EN PACIENTES CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD Y POSICIONES

Decúbito Dorsal o Supina: Paciente acostado sobre su región posterior, extremidades superiores a los lados del cuerpo y las inferiores ligeramente flexionadas.

Trendelenburg: Paciente en decúbito dorsal con elevación de piecera de cama entre 30 a 45°, de tal manera que la cabeza se encuentre en un plano más bajo que los pies.

Dorsosacra: Paciente en decúbito dorsal o supina con separación de rodillas y pies apoyados sobre un plano resistente.

Ginecológica o litotomía: Paciente en decúbito dorsal con región glútea apoyada en el borde de la mesa de exploración, extremidades inferiores flexionadas y separadas por medio de piñeras.

Rossier: Paciente en decúbito dorsal con almohada por debajo de los hombros para producir hiperextensión de cuello.

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

Aclaraciones: En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo.

*El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos
Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso (mobiliario.)*

El objetivo de la valoración de este patrón: es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más.

**PATRÓN SUEÑO
DESCANSO
NECESIDADES DE
DESCANSO Y SUEÑO**

Resultado del patrón: Se considera alterado: Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar. Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche.

Como se valora: El espacio físico (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos).

Las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido, pero si no interfieren con la sensación de descanso no alteran el patrón.

Percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso La percepción del nivel de energía.