



NOMBRE DEL ALUMNO: Rosalba Mazariegos López

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Rubén Eduardo Domínguez García

NOMBRE DE LA MATERIA: Fundamentos De Enfermería

ACTIVIDAD: Super Nota

PARCIAL: 4 Parcial

CUATRIMESTRE: 1 Cuatrimestre

FECHA DE ENTREGA: Domingo 5 De noviembre Del Año 2021

## MECANICA CORPORAL

Comprende Las Normas Fundamentales Que Debe Respetarse Al Realizar. La Movilización, O Al Levantar Un Peso



El Uso Adecuado De Nuestro Cuerpo Cuando Trabajamos O Cuando Realizamos Actividades De La Vida Diaria

## PRINCIPIOS DE LA MECANICA CORPORAL



- Espalda Recta
- Piernas Flexionadas
- Carga Cerca Del Cuerpo
- Contra Peso Del Cuerpo



**POSTURA:** Tener El Cuerpo Bien Alineado

**EQUILIBRIO:** Cuando El Cuerpo Esta Estable

**MOVIMIENTO:** Integrar Los Sistemas, Musculo Esquelético, Nervio.

- Realizar Ejercicios Pasivos
- Ayudar Al Paciente A Desarrollar Un Programa De Actividades Del Adecuado A Sus Necesidades
- Ayudar Al Paciente A Establecer Metas A Cierta Y Largo Paso
- Enseñar Al Paciente A Utilizar Posturas Y Mecanismos Corporales Para Evitar Lesiones En Alguna Actividad
- Determinar La Existencia De Dolor O Molestia Durante El Movimiento Y Actividad.
- Ayudar A Evitar Sentarse En La Misma Posición Durante Periodos De Tiempo Prolongados

ELEMENTOS BASICOS

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN PACIENTES CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

# PATRON SUEÑO DESCANSO

## OBJETIVOS DE LA VOLORACION

La Capacidad De La Persona Para Conseguir Dormir, Descansar O Relajarse A Lo Largo De Las 24 Horas Del Dia.

Incluye También La Percepción Del Nivel De La Calidad Y Cantidad De Sueño Y Descanso, Así Percepción Del Nivel De Energía Diurna.

El Sueño Y El Descanso Son Muy Esenciales Para La Salud Y Básicos Para La Calidad De Vida.



Es Decir, Describe La Efectividad Del Patrón Desde La Perspectiva De La Persona Con El Fin De Intervenir Eficazmente Sobre La Disfunción.

Es Importante Determinar Que Tipo De Manifestación Se Presenta:

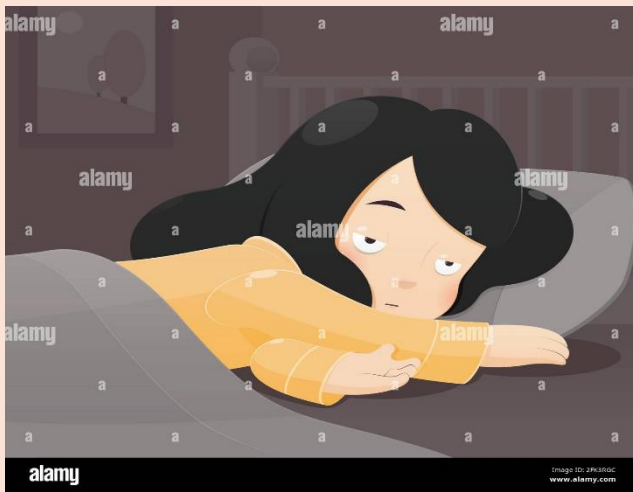
- Dificultad Para Conciliar El Sueño Interrumpido
- Despertar Precoz
- Cansancio O Falta De Energía Diurna.

El Sueño Restaura Tanto Los Niveles Normales De Actividad Como El Equilibrio Entre Las Diferentes Partes Del CNS, Es Decir Restaura El Equilibrio Natural Entre Los Centros Neuronales.

## 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 Descanso Requiere De Tranquilidad, Relajación Sin Estrés Emocional Y Liberación De La Ansiedad.



## DEFINICION

### SUEÑO:

\*Periodo En El Cual Cesan De Forma Parcial O Completa La Voluntad Y La Conciencia Reduciendo Funciones

\*Durante El Sueño Se Recuperan Las Células Del Organismo

## LAS SITUACIONES QUE FAVORECEN UN DESCANSO SON

- Comodidad Física
- Eliminación De Preocupaciones
- Sueños Suficientes

## EL SUEÑO EN DOS MANERAS

- Estado De Capacidad De Respuestas Reducidas A Los Estímulos Externos Del Cual Puede Salir Una Persona.

- Una Modificación Cíclica Y continua Del Nivel De Conciencia

## NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO

Son Esenciales Para La Salud Y Básicos Para La Calidad De Vida, Sin Sueño Y Descanso La Capacidad De Concentración De Enjuiciamiento Y De Participar En Actividades Cotidianas.

El Sueño Restaura Tanto Los Niveles Normales De Actividad Como El Equilibrio Entre Las Diferentes Partes Del SNC, Es Decir, Restaura El Equilibrio Natural Entre Los Centros Neuronales.

### 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.



### LAS PERSONAS PUEDEN DESCANSAR CUANDO

- \*Sienten Que Las Cosas Están Bajo Control
- \*Se Sienten Aceptados
- \*Sienten Lo Que Entienden Lo Que Esta Pasando
- \*Están Libres De Molestias E Irritaciones

### LAS SITUACIONES QUE FAVORECEN UN DESCANSO AECUADO SON:

- ✓ Comodidad Física
- ✓ Eliminación De Preocupaciones
- ✓ Sueño Suficiente

