



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: IZARI YISEL PEREZ CASTRO*

*Nombre del tema: ACTIVIDAD-EJERCICIO*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: FUNDAMENTO DE ENFERMERIA*

*Nombre del profesor: RUBEN EDUARDO DIMINGUES GARCIA*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre I”A*

# Mecánica corporal

¿Qué es?

Comprender las normas fundamentales que debes respetarse al realizar la movilización, o transporte o al levantar un peso



Es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria

con una buena mecánica corporales podemos prevenir lesiones



Postura: cuerpo bien alineado y en equilibrio

Equilibrio: cuerpo estable

Movimiento coordinado: capacidad de los musculoso ara actuar conjuntamente y voluntarios

Principios de mecánica corporal

- ✚ Espalda recta
- ✚ Pierna flexible
- ✚ Carga cerca del cuerpo
- ✚ Pies separados
- ✚ Contrapeso de cuerpo
- ✚ Utilización de apoyo



# Cuidados en paciente con problemas de movilidad

- ✓ Ayudar al paciente a desarrollar un programa de actividades del adecuado a sus necesidades.
- ✓ Colaborar mediante fisioterapias, en el desarrollo de un plan para fomentar la mecánica corporal.
- ✓ Enseñar al paciente a utilizar postura y mecanismo corporales para evitar lesiones en alguna actividad
- ✓ Realizar ejercicios pasivos

Cuidados de enfermería en pacientes con problemas de movilidad

## Sedestación del encamado



Técnica en bloque + higiene postural + evitar deslizamientos + colaboración



- ✓ Ayuda al paciente en la misma posición durante tiempo prolongado.
- ✓ Ayudar al paciente a metas cierto y largo plazo

- ✓ Limpieza de los pacientes.
- ✓ Mover cada 3 horas.
- ✓ Evitar úlceras por presión.
- ✓ Hidratación de la piel.

# Patrón de sueño- descanso

La capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse es largo de las 24 horas del día

- Estrés
- Malos hábitos
- Alimentación en exceso en las noches
- Viajes o horas de trabajos

Causas

Dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, despertar precoz, somnolencia excesiva, cansancio o falta de energía diurna

el objetivo de la valoración de sueño-descanso es describirla efectividad de patrón desde la perspectiva de las persona con el fin de intervenir eficazmente sobre la disfunción

Tiene impacto altamente nocivo en la salud tanto física como mental.

Consecuencias



# Necesidad de descanso y sueño

Fordhom 1988

1. Capacidad de restaurar reducir a los estímulos externos del cual puede salir una persona
2. Modificar clínica y continua del nivel de conciencia

Durante el sueño normal de una noche es un adulto tiene de 4 a 6 ciclos de sueño

## Sueño

Estado de alteración de conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona



## Descanso

Requiere de tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad

30m-40m

Es un estado de actividad mental y físico reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecidos y preparados, preparar para continuar con las actividades cotidianas



