



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

*Rubí González Rodríguez*

**NOMBRE DEL TEMA:**

*Mecánica corporal*

**PARCIAL:**

*4to. parcial*

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

*Fundamentos de enfermería*

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

*Rubén Eduardo Domínguez García*

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:**

*Licenciatura en enfermería*

**CUATRIMESTRE:**

*1er cuatrimestre*

**Frontera Comalapa, Chiapas a 05 de diciembre del 2021**

## ***MECÁNICA CORPORAL***

La mecánica corporal es la forma en que movemos nuestro cuerpo durante nuestras actividades diarias.



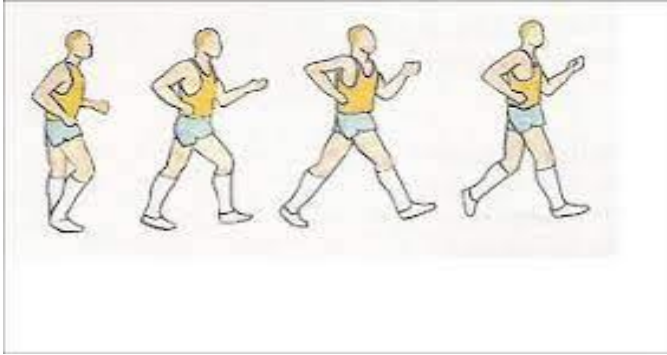
## ***Elementos básicos de la mecánica corporal***

**Postura:** tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio



**Equilibrio:** se consigue cuando nuestro cuerpo este estable



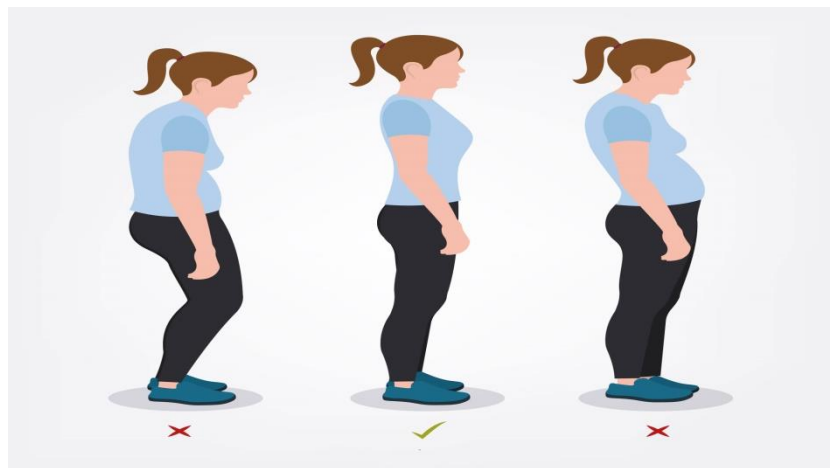


**Movimiento coordinado:** Significa integrar los sistemas, musculo esquelético, nervios.

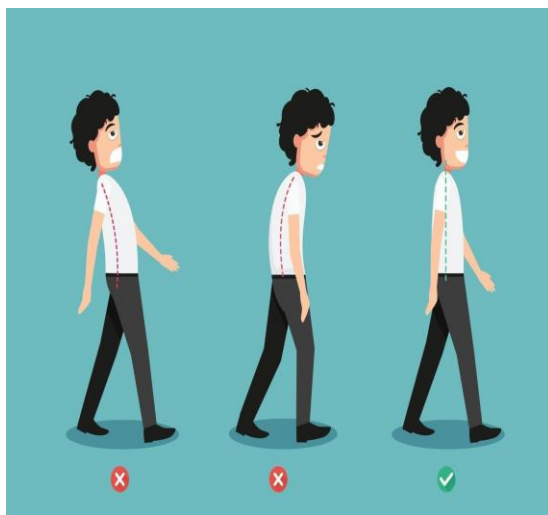
## Posturas correctas

### AL ESTAR DE PIE

- Mantener sus pies planos sobre el piso y separados de 30 centímetros el uno del otro.
- Mantener su espalda recta.
- Mantener sus brazos a los lados del cuerpo.
- Apriete los músculos de su abdomen



### CUANDO CAMINAS



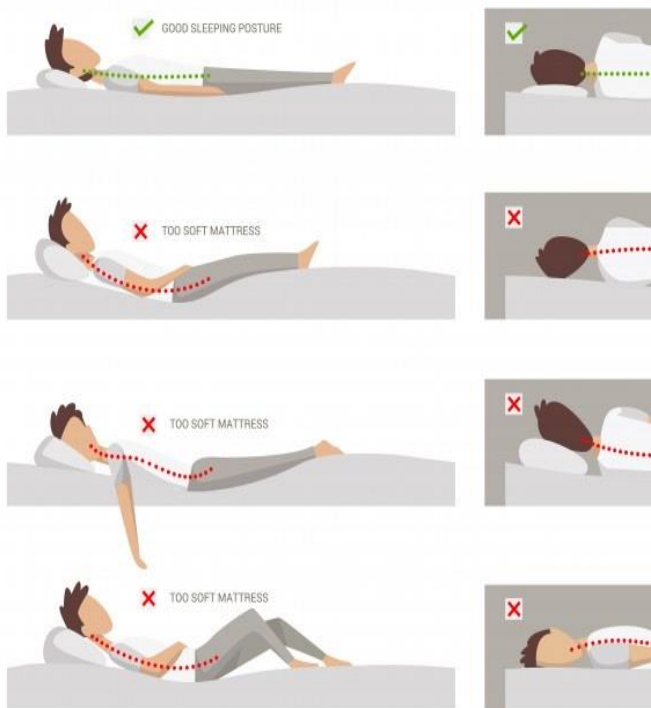
- Mantener sus pies rectos sobre el piso y separados para un buen Equilibrio.
- Camine con su espalda recta.
- Si ayuda a otra persona a caminar, puede pasar uno de sus Brazos alrededor de la espalda de la persona. Tenga su otro brazo listo para ayudar en caso necesario.

## AL SENTARSE

- a. Se sienta en una silla firme con respaldar recto. Ponga una almohada o toalla enrollada para dar soporte a su espalda baja.
- b. Cuando se sienta por tiempos largos, eleve una pierna más alta que la otra para evitar que se canse.



## AL DORMIR



- a. Dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas, o sobre un costado con una almohada entre las rodillas. Esto le ayuda a mantener recta la columna vertebral.

- b. No use almohadas que sean demasiado altas o demasiado bajas. En vez de ello, utilice un cojín cilíndrico o almohada debajo del cuello mientras duerme.

- c. Duerme sobre un colchón que le dé buen apoyo, con una almohada debajo del cuello.

## MANEJO DE CARGAS

- a. Colocar la carga o a persona lo más cerca posible del cuerpo.



- b. Sus pies debe estar separados.
- c. Mantener su espalda recta.
- d. Cuando se agache doblar la cadera y las rodillas. No doblar la cintura.
- e. Sostener bien al paciente.
- f. Con sus rodillas dobladas y su espalda recta, levantar la carga usando músculos del brazo y piernas. No usar el musculo de la espalda.
- g. Alzar la carga hasta la altura del hombro no más.

### **EMPUJAR Y A LA CARGA**



### **CUIDADOS EN PACIENTES 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 desarrollar para fomentar la mecánica corporal.
- Enseñar al paciente a utilizar posturas y mecanismos corporales para evitar lesiones en alguna actividad.
- Realizar ejercicios básicos.
- Ayudar al paciente a sentarse de la misma posición durante tiempos prolongados.
- Ayudar al paciente a establecer metas a corto y largo plazo.
- Patrón sueño /descanso

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

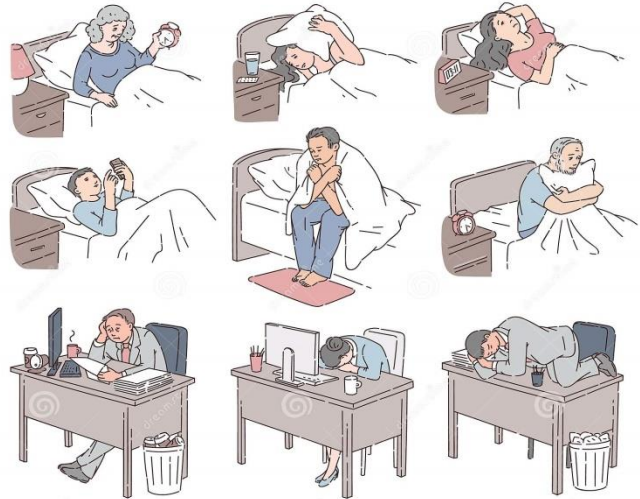
### **PATRÓN SUEÑO DESCANSO**

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



### **Factores que afectan el sueño**

- Dieta
- Tabaco
- Enfermedades
- Medicamentos
- Enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones, de los nervios y dolor entre otros.
- Enfermedades mentales, incluyendo depresión y ansiedad.
- Cafeína y alcohol.
- Un horario irregular, como trabajar en el turno de la noche.
- El envejecimiento y muchos factores más que faltan pero estos son los principales por la cual una persona no puede dormir.



Hay que tomar en cuenta que no todas las personas pensamos lo mismo hay personas que tiene necesidades y preocupaciones y por eso mismo no duermen...

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

**El descanso no es solamente estar inactivo si no que descanso requiere:**

- ❖ Tranquilidad
- ❖ Relajación sin estrés emocional
- ❖ Liberación de ansiedad.

**Cada persona tiene hábitos diferentes para tomarse un descanso estos podrían ser:**

- Leer
- Realizar ejercicios de relajación
- dar un paseo
- Cuando una persona tiene un buen descanso está realmente relajado, está libre de ansiedad y físicamente calmada.

### **Necesidad descanso y sueño**

Cabe destacar que sueño y descanso no van en conjunto si no que sueño habla de dormir hacia el día siguiente y descanso es relajación bienestar proceso en el cual nuestro cuerpo se recupera de un día agotador bajo las mantas de nuestra cama.

Sueño y descanso son esenciales para la salud ya que si nos tenemos un buen descanso y no podemos conciliar el sueño nos puede afectar en muchas cosas como lo son:

- ✚ La falta de concentración.
- ✚ No quiere participar en actividades cotidianas

**El sueño** restaura tanto los niveles anormales de actividades como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir restaura el equilibrio natural entre los centro neuronales.

**Descanso** es un estado de actividad 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 que entienden lo que está pasando
- ✓ Están libres de molestias e irritaciones
- ✓ Realizar un numero satisfactorio de actividades concretas
- ✓ Saben que recibirán ayuda cuando lo necesiten.

**Las personas descansan bien cuando tienen una buena comodidad física, están libres de preocupaciones y tiene un sueño suficiente.**