

Nombre del alumno:

Diana Jaxem Hernández Morales

Nombre del profesor:

Rubén Eduardo Domínguez García

Nombre del trabajo:

Súper nota

Materia:

Fundamentos de enfermería I

Grado:

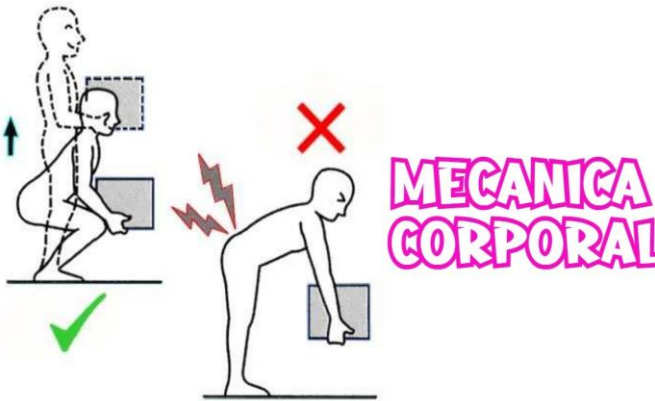
“1”

Grupo:

“A”

Mecánica corporal

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

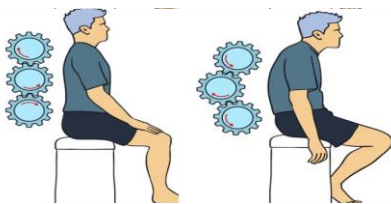


La mecánica corporal está formada por tres elementos:



La postura

Significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio.



El equilibrio

Se consigue cuando nuestro cuerpo está estable

posición estática patada posición estática

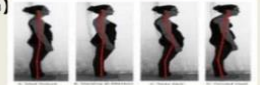


Movimiento coordinado

Significa integrar los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular de nuestro cuerpo.

Mecánica Corporal

• Alineación Corporal (Postura)



• Equilibrio (Estabilidad)



• Movimientos Coordinados (Coordinación)



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.



CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PACIENTES CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

Sedestación del encamado



Técnica en bloque + higiene postural + evitar deslizamientos + colaboración

Valorar las ideas del paciente sobre el efecto del ejercicio físico en la salud.

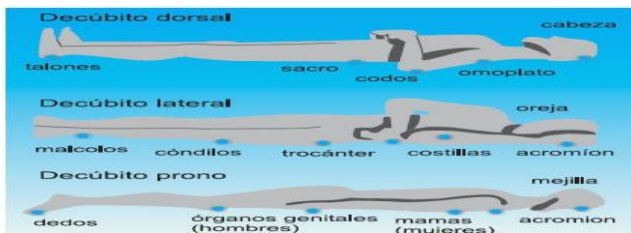


Figura 1. Tomado de: Duñas Fuentes JR. Cuidados de enfermería en las úlceras por presión. www.tccs.es/personal/duñas/10.html

Fomentar la manifestación oral de sentimientos acerca de los ejercicios o la necesidad de los mismos.



Ayudar a identificar un modelo positivo para el mantenimiento del programa de ejercicios.



Instruir al paciente acerca de la frecuencia, duración e intensidad deseadas de los ejercicios del programa.



Ayudar al paciente a desarrollar un programa de ejercicios adecuado a sus necesidades.



Colaborar mediante fisioterapia en el desarrollo de un plan de fomento de la mecánica corporal, si está indicado.



Colaborar mediante fisioterapia en el desarrollo de un plan de fomento de la mecánica corporal, si está indicado.



Determinar la existencia de dolor/molestia durante el movimiento o actividad.

PATRÓN SUEÑO DESCANSO

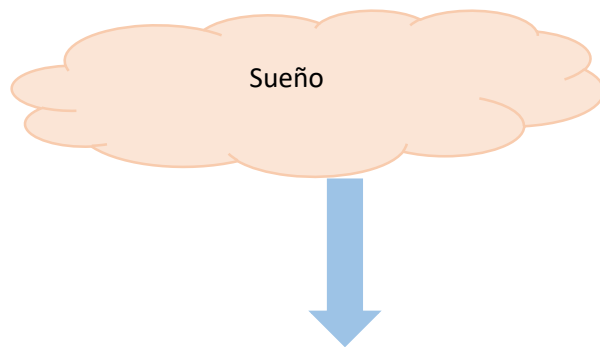
El objetivo de la valoración del sueño descanso es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva de la persona con el fin de intervenir eficazmente sobre la disfunción.



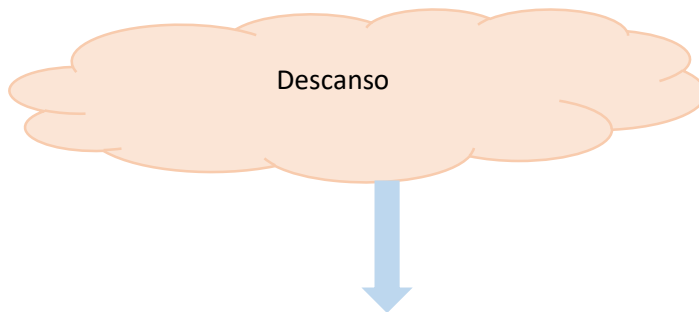
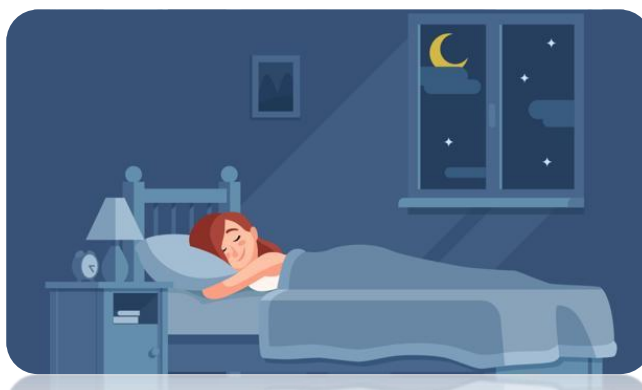
En caso de insomnio, será interesante determinar si existía historia previa, así como posibles causas y acciones llevadas a cabo para compensarlo.



Indicadores a tener en cuenta en esta valoración son: las necesidades personales diarias de sueño, las actividades de descanso.



Durante el sueño se recuperan todas las células del organismo también es un estado de alteración de conciencia que se repite periódicamente.



El descanso es un proceso por el cual el individuo o el ser humano se libera de estrés, preocupaciones y se recuperan energía por el cual requiere de tranquilidad.



Necesidad de descanso y sueño

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



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.



El descanso



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 descanso requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad.

El sueño

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.



