



Nombre del alumno: José Fernando Aguilar
Gómez

Nombre del profesor: María Del Carmen
López Silba

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico
(mecánica corporal)

Materia: Fundamentos de enfermería II

Grado: Tercer cuatrimestre

Grupo: A

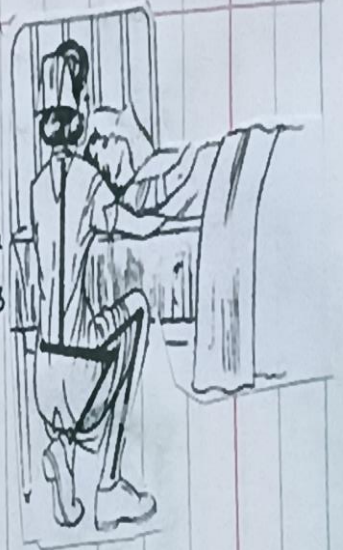
La mecánica corporal es el uso eficiente, ordenado y seguro del cuerpo

Para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad.

La correcta mecánica corporal es esencial tanto para prevenir lesiones

en los cuidadores que realizan las movilizaciones a los pacientes.

La incorrecta Puesta en Práctica de estas técnicas puede tener como consecuencia fatiga, resbalones, desequilibrios entre otros.



LA MECÁNICA CORPORAL IMPLICA TRES ELEMENTOS BÁSICOS:



NORMAS FUNDAMENTALES DE MECÁNICA CORPORAL

Alineación corporal: es la organización geométrica de las partes del cuerpo relacionados entre si.

Equilibrio: es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se contraponen y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad.

Movimiento coordinado del cuerpo.

PRINCIPIOS GENERALES DE MECÁNICA CORPORAL



Cuando se trabaja a favor de la gravedad, se facilita el movimiento.

Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción.

El esfuerzo que se requiere para mover un cuerpo depende de la resistencia del cuerpo y de la fuerza de gravedad.

Preparar el espacio físico en que se realizará la actividad retirando los objetos que pudieran estorbar o entorpecer.

Colocar al paciente o los objetos a movilizar en posición adecuada.

Sujetar o trasladar un objeto manteniéndolo próximo al cuerpo.

MECÁNICA CORPORAL