

Mi Universidad

RESUMEN.

Nombre del Alumno: Karen Mayte Marroquín Morales.

Nombre del tema: Mecánica corporal.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería 3.

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba.

Nombre de la Licenciatura: licenciatura En enfermería.

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez Chiapas a 16/07/2022.

MECÁNICA CORPORAL

La información relativa a mecánica es uno de los métodos que se utilizan para la valoración del estado de salud de la persona y como parte de las tecnologías de mantenimiento que la enfermera realiza durante la movilización y traslado o transferencia de la persona o paciente con fines diagnósticos y terapéuticos.

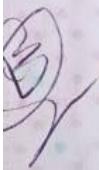
Estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos, y se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculoesquelético en coordinación con el sistema nervioso.

OBJETIVOS

- Disminuir el gasto de energía muscular.
- Mantener una actitud funcional y nerviosa.
- Prevenir complicaciones musculoesqueléticas.

NORMAS FUNDAMENTALES DE MECÁNICA CORPORAL

- Tener conocimientos sobre el aparato músculo-esquelético.
- Conocer posiciones del personal del equipo de salud y movimientos coordinados.
- Ofrecer un ambiente terapéutico.
- Explicar al paciente la posición que debe adquirir.
- Explorar al paciente.
- Alinear segmentos corporales cada 2 o 3 horas, para prevenir úlceras por presión.
- Ofrecer comodidad y seguridad.
- Evitar lesiones mecánicas en él, y también aparato musculoesquelético.
- Cuando la realización de la tarea supone algún riesgo para el px o para el cuidador hay que solicitar ayuda de otro profesional.



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.
- * Es importante conservar el centro de gravedad bajo, flexionando la cadera y rodillas y evitando doblar la cintura, de esta forma, se distribuye el peso de forma uniforme entre la mitad superior e inferior del cuerpo & se mantiene mejor el equilibrio.
- * Apoyarse sobre una base amplia, separando muy bien los pies, proporciona estabilidad lateral y desciende el centro de gravedad.

NORMAS APLICADAS A LA MECÁNICA CORPORAL

- * Preparar el espacio físico en que se realiza la actividad, retirando los objetos que podrían estorbar o entorpecer.
- * Colocar al paciente a los objetos a movilizar en posición adecuada.
- * Aumentar la estabilidad corporal, ampliando la base de sustentación y descendiendo el centro de gravedad. Para ello separaremos los pies adelantando un respecto al otro y colocándolos en dirección al movimiento, también flexionaremos los pies.
- * Proteger la espalda. Al levantar un objeto pesado del suelo no hay que doblar la cintura, sino flexionar los pies y elevar el cuerpo.

M. Manequín.

11 07 22

Manteniendo recta la espalda, de esta forma, el esfuerzo queda a cargo de los músculos de las piernas y no de los de la espalda. De esta forma,

✓ Sujetar o trasladar un objeto manteniéndolo próximo al cuerpo. Así se acercan los centros de gravedad implicados: el nuestro propio y el del objeto.

✓ Realizar o empujar requiere menos esfuerzo que levantar (puesto esto implica un movimiento contrario a la gravedad). Para aumentar la eficacia del deslizamiento o empuje, además, reducir la fricción procurando que la superficie sobre la que realizamos el movimiento esté lo más lisa posible).

✓ Utilizar el peso de nuestro cuerpo para facilitar la maniobra de empujar o tirar de un objeto, contraponiendo su peso, lo que exige menos energía en el desplazamiento.

✓ El cuerpo debe mantener una alineación adecuada mientras se hace un esfuerzo. Curvar el tronco dificulta la movilización.

✓ Cuando la realización de la tarea supone algún riesgo para el paciente o para el cuidador, hay que solicitar la ayuda de otro profesional o recurrir a ayudas técnicas.



Maite Navarro

13 07 22

7) Esta intervención es en la técnica de baño en cama
Cerrar puerta, ventanas, cortinas o colocar un biombo
si es necesario su fundamentación es:

a) Las corrientes bruscas de aire influyen en la aparición de problemas respiratorios.

8) Una intervención en el baño del paciente en cama es Arbyar, la ropa de la cama, iniciando por la cabecera del lado contrario al que se encuentra el buró y retirar la ropa que lo cubre, excepto la sábana "movil" su fundamentación es:

d) al mover y sacudir la ropa sucia, se esparcen microorganismos patógenos por el aire.

12) En la mecánica corporal, los mecanismos de acción. El movimiento voluntario y la función motora perceptual son aspectos fundamentales.