



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno : Yesenia del  
Carmen Martínez Solórzano**

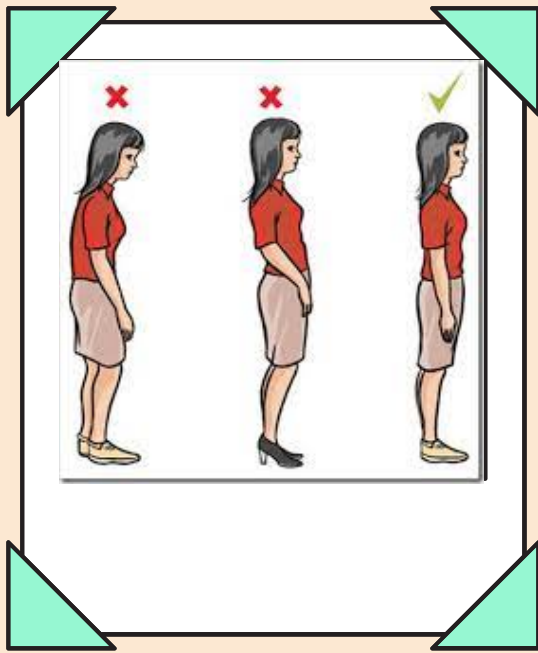
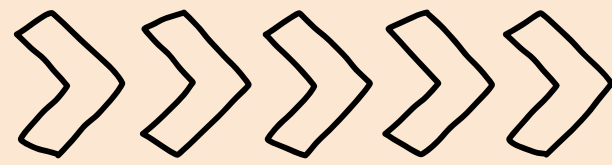
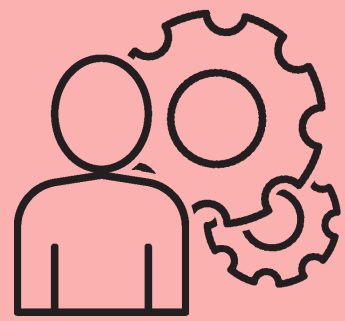
**Nombre del tema : Mecánica corporal  
Parcial : 1**

**Nombre de la Materia : fundamentos de  
la enfermería**

**Nombre del profesor: Alfonso Velázquez  
Ramírez**

**Nombre de la Licenciatura : Enfermería  
Cuatrimestre: 1**

# Mecánica corporal

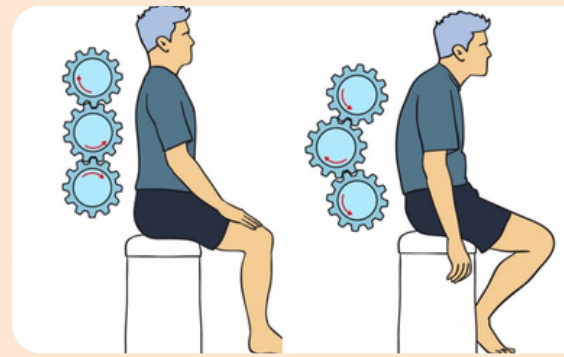


## MECANICA CORPORAL

La mecánica corporal comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria

## 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.
6. Utilizar el equipamiento adecuado en función del estado y las características del paciente, así como tener en cuenta las dimensiones del espacio de trabajo.



CON UNA BUENA MECÁNICA CORPORAL PODEMOS PREVENIR LESIONES O FATIGAS.

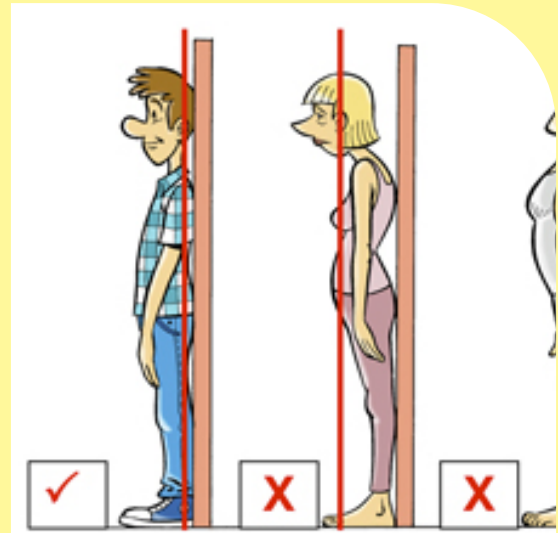
## EL EQUILIBRIO

SE CONSIGUE CUANDO NUESTRO CUERPO ESTÁ ESTABLE



## LA POSTURA

TENER EL CUERPO BIEN ALINEADO Y EN EQUILIBRIO



## EL MOVIMIENTO COORDINADO

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

