



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández

Nombre del tema: Mecánica Corporal

Parcial : 1 er parcial

Nombre de la Materia : Fundamentos de Enfermería

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. ENFERMERIA

Cuatrimestre: IRO



Lugar y Fecha de elaboración

Ostuacán Chiapas a 03 de Diciembre

MÉCANICA CORPORAL

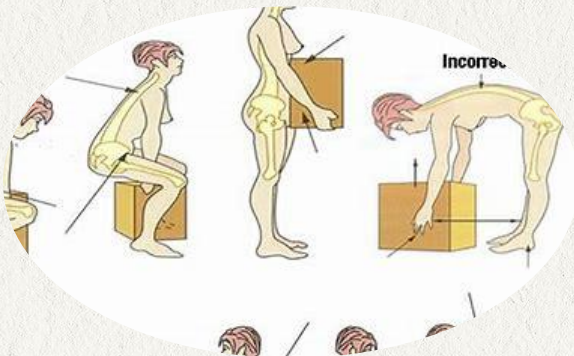
¿QUÉ ES?

Es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad.



OBJETIVOS

- Disminuir el gasto de energía muscular.
- Mantener una actitud funcional y nerviosa.
- Prevenir anomalías músculo esqueléticas.



PRINCIPIOS DE MECANICA CORPORAL

Espalda recta

Carga cerca del cuerpo.

Utilización de apoyos.

Pies separados

Contrapeso del cuerpo.

Piernas flexionadas.

CONSECUENCIAS DE UNA MALA MECÁNICA CORPORAL

- LESIONES MUSCULO ESQUELÉTICAS



3 ELEMENTOS BASICOS

- Postura
- Equilibrio
- Movimiento coordinado del cuerpo



¿CÓMO LLEVAR ACABO UNA BUENA MECÁNICA CORPORAL?



- Alineación correcta de la espalda.
- Tener un buen equipo.
- Conocer el estado del paciente.
- Planificar la acción.

RECOMENDACIONES

- Pedir ayuda en momentos difíciles.
- Utilizar ropa y calzado cómodo y seguro.
- Cuidar la postura de la vida diaria

