



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: José Rafael Hernández Guzmán.

Nombre del tema: Mecánica corporal.

Parcial: I

Nombre de la Materia: fundamentos de enfermería.

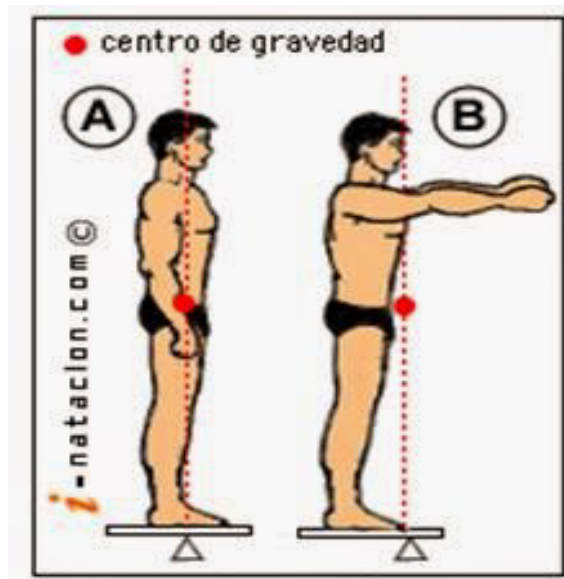
Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Primero.

Mecánica Corporal

La mecánica corporal es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad.



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

Unos de los principios de la mecánica corporal es intentar mantener siempre la espalda recta , buscar siempre el equilibrio de nuestro cuerpo , mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible , etc...



MECANICA CORPORAL

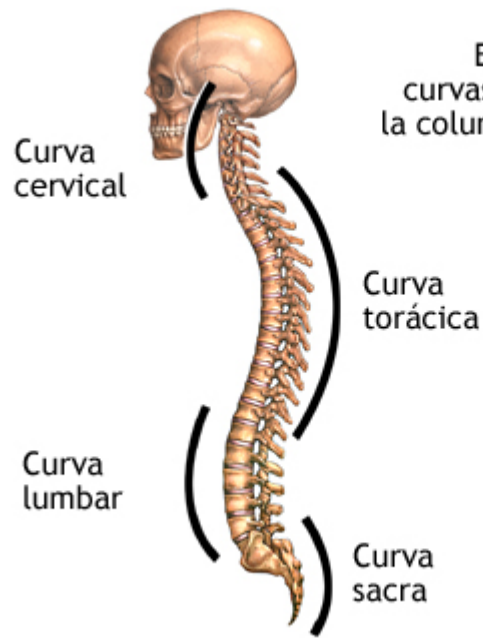
DEFINICIÓN:

Comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso para utilizar el sistema músculo esquelético de forma eficaz.

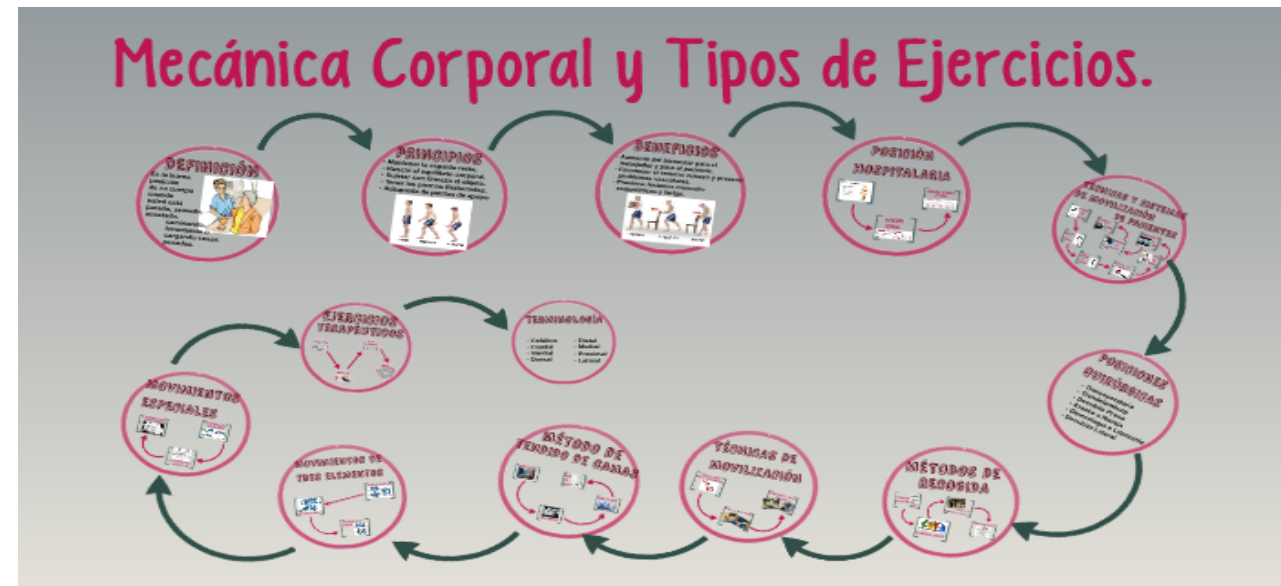


La mecánica corporal estudia al cuerpo humano para equilibrar sus movimientos y acciones

Sujetar las cargas cerca del cuerpo, para disminuir el efecto de su peso. Es una de las técnicas de la mecánica corporal.



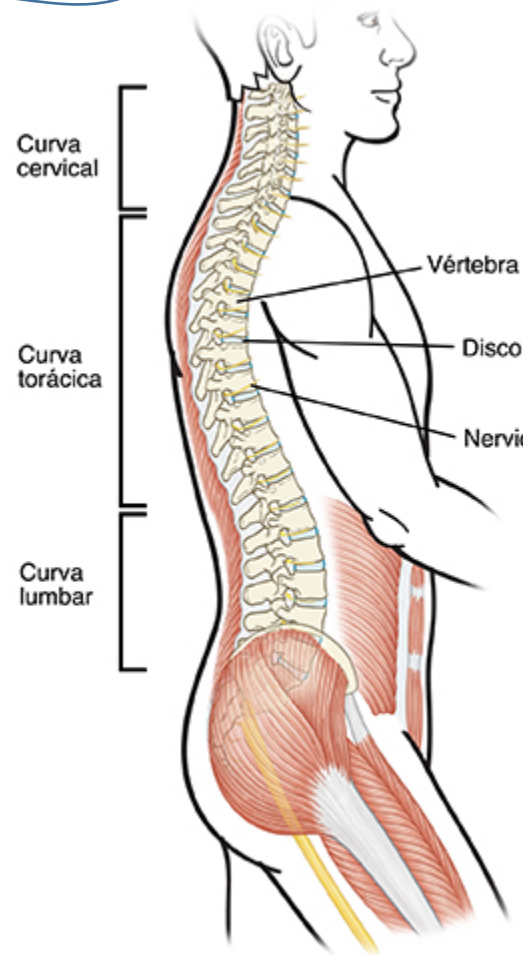
ADAM.



Una columna vertebral equilibrada se compone de huesos, las vértebras y almohadillas de cartílago, los discos, dispuestos en tres curvas naturales.

La curva cervical, brinda apoyo a la cabeza.

La curva torácica brinda soporte a la parte central de la espalda.



La curva lumbar equilibra toda la parte superior del cuerpo.



A la hora de movilizar un paciente se toma en cuenta los principios generales que son:

- Alineación corporal.
- Equilibrio corporal.
- Movimiento corporal.

