



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Naomi Guadalupe Velazco Roblero.

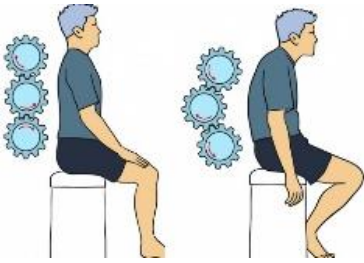
Nombre del tema: Mecánica Corporal

Parcial: I

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermedad.

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

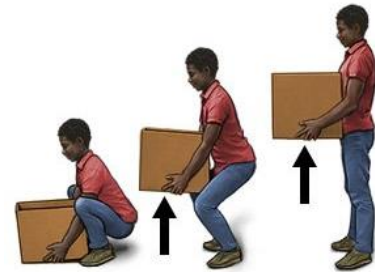


Es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad.

Mecánica Corporal.

Elementos básicos:

- **Alineamiento corporal (postura):** Cuando el cuerpo está bien alineado, se mantiene el equilibrio sin tensiones innecesarias en articulaciones, músculos, tendones o ligamentos
- **Equilibrio (estabilidad):** Es el resultado de una alineación adecuada.
- **Movimiento corporal coordinado:** implica el funcionamiento integrado de los sistemas musculoesquelético y nervioso, así como la movilidad articular



- Espalda recta
- Piernas flexionadas
- carga cerca del cuerpo
- Presas consistentes
- Pies separados (un pie en dirección del movimiento)
- Contrapeso del cuerpo
- Utilización de apoyos

Principios de mecánica corporal

Objetivos

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

