



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez

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: I

LA MECANICA CORPORAL

Uso coordinado y eficaz de las diferentes partes del cuerpo



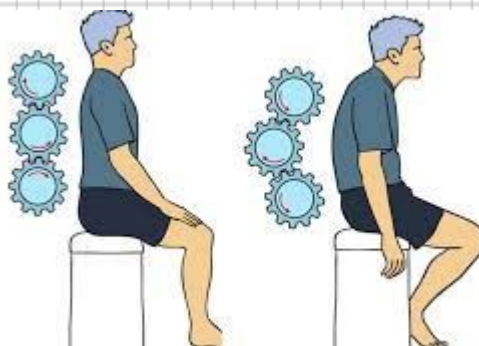
Con el fin de lograr el movimiento y mantener el equilibrio



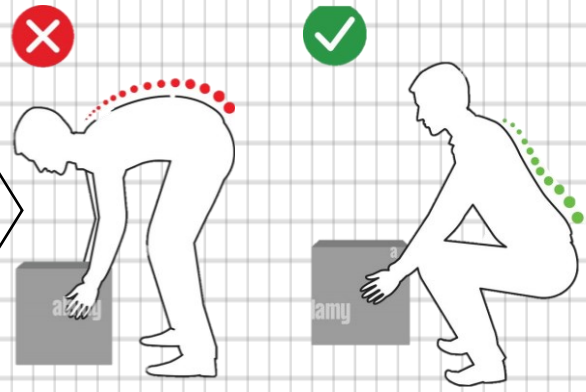
De modo que la fatiga sea mínima y se prevenga posibles lesiones para la persona.



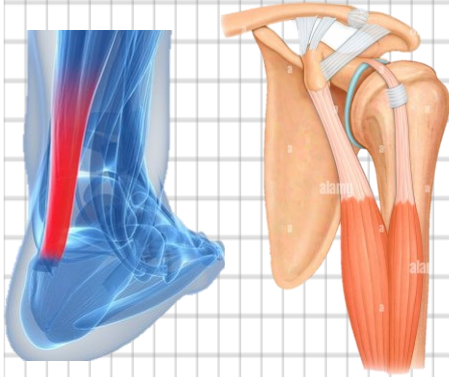
Está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo.



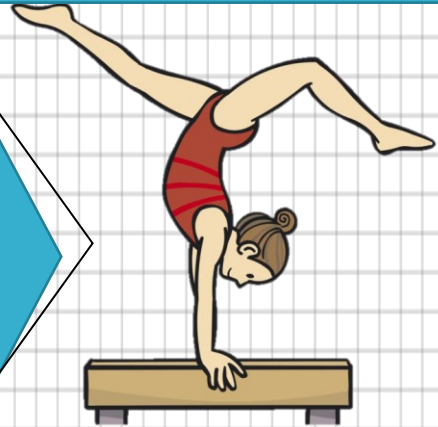
La postura: significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio.



Cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y los tendones.



El equilibrio: Estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad.



El movimiento coordinado: integra los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular de nuestro cuerpo.



Intentar mantener siempre la espalda recta.



Buscar siempre el equilibrio de nuestro cuerpo.



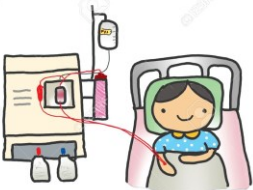
Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.



Contraiga los músculos abdominales y glúteos establezca la pelvis antes de realizar el movimiento



Siempre que podamos deslizar al paciente será mejor que levantarlo.



Evite girar el tronco ya que se pierde el alineamiento corporal.



Utiliza el equipo adecuado en función del estado y características del paciente.



Bibliografía:

<https://www.blinklearning.com/coursePlayer/clases2.php?idclase=14265631&idcurso=357901>

<http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/>

<https://blog.opositatest.com/la-movilizacion-de-pacientes-principios-generales-mecanica-corporal/>

<https://www.pngwing.com/es/free-png-yhzbx>

<https://evotraining.eu/mecanica-corporal-que-es-y-como-puede-ayudar-al-cuidador-a-prevenir-lesiones/>

<https://aleph.org.mx/que-es-la-mecanica-corporal-segun-la-oms>