



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Anayeli Pérez Ordoñez*

*Nombre del tema: Mecánica Corporal*

*Parcial: I parcial*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería*

*Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre I*

*Pichucalco Chiapas; a 18 de octubre 2022*

# MECÁNICA CORPORAL



## ¿Qué es?

Es el uso:

- ✓ Eficiente
- ✓ coordinado
- ✓ seguro

Del cuerpo para realizar movimiento permitiendo la utilización eficiente de los grupos musculares propicios para conservar el equilibrio, reducir la energía, el cansancio evitando riesgo de lesiones.



## Elementos básicos:

1

- ✓ **Alineación corporal** (postura): organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre sí.

2

- ✓ **Equilibrio (estabilidad)**: estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir estabilidad

3

- ✓ **Movimiento coordinado**: funcionamiento conjunto de los sistemas músculo esquelético, nervioso y movilidad articular.

## Principios generales:

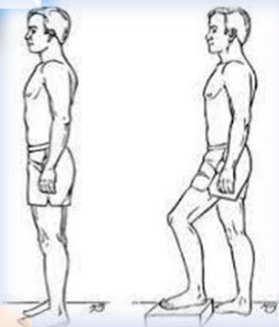
Espalda recta.

Piernas flexionadas.

Carga cerca del cuerpo.

Pies separados (un pie en dirección del movimiento).

Utilización de apoyos.



## **BIBLIOGRAFIA:**

[www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx](http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx)

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

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1255331/58-texto-del-articulo-172-1-10-20200430.pdf>