



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: María Guadalupe Muñoz Rodríguez*

*Nombre del tema: Mecánica corporal*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería I*

*Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I er.*

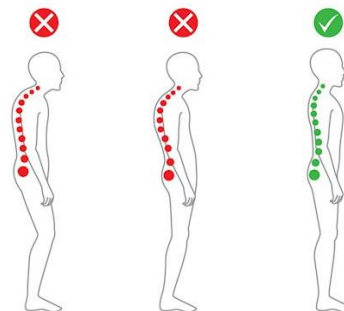
# MECÁNICA CORPORAL

Mecánica corporal: Es la buena posición de su cuerpo cuando usted está parado, sentado, acostado, caminando, levantando o cargando cosas pesadas.



La mecánica corporal está formada por 3 elementos:

El equilibrio



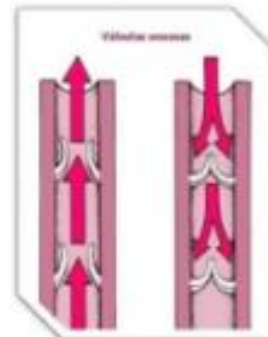
La Postura



El movimiento coordinado del cuerpo.

## Beneficios de una adecuada mecánica corporal.

- + Aumento del bienestar para el trabajador y para el paciente.
- + Favorecer el retorno venoso y prevenir problemas vasculares.



- + Previene lesiones musculo esquelético y fatiga.
- + Prevención de riesgos y accidentes para el paciente y el trabajador.



### Cuales Son Los Principios De La Mecanica Corporal?

1. **Apreciar la movilidad de los miembros sanos.**
2. **Utilizar los músculos mayores, en lugar de los menores.**
3. **Al estar de pie, poner un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, apoyar un pie en alguna superficie más elevada que el suelo.**



- 4.- Cuanta más base de sustentación tenga el sujeto, mayor estabilidad corporal tendrá.
- 5.- Si se puede estar en movimiento ejercitar las extremidades inferiores.
- 6.- Caminar con la cabeza y el tórax bien erguidos y con buena postura.



En esta imagen se muestran indicaciones de cómo debemos tener una buena mecánica corporal al momento de manejar al paciente y no correr ningún riesgo de lastimar al paciente o lastimarnos nosotros al no estar en correcta posición como es: Equilibrio, Doblar las rodillas sin flexionar la espalda, Contraer los músculos, Acercar al paciente al máximo al centro de nuestro cuerpo y Levantamos al paciente de forma gradual.



## Bibliografía

*Organización Internacional del Trabajo (OIT).*

*Susan Leddy (OPS 1989).*

*Dra. Dña. Nuria Sanz Bonacho. Vocal de Administraciones Públicas del colegio de Médicos de Guadalajara. Médico del Equipo de Valoración de la Dependencia de Guadalajara. (Publicación 26/12/2014).*