



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.

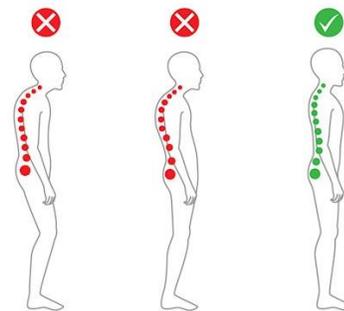
MECÁNICA CORPORAL

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

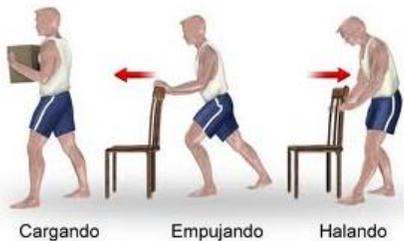


La mecánica corporal está formada por 3 elementos:

El equilibrio



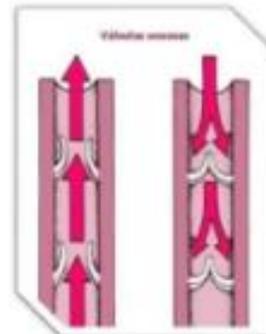
La Postura



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).