

**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

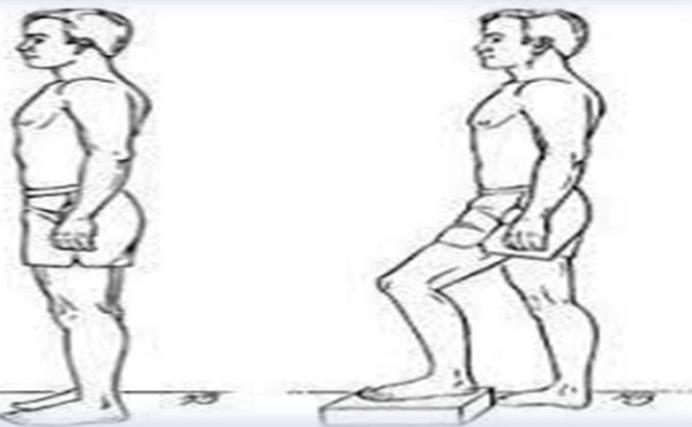
- ✓ **Alineación corporal** (postura): organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre sí.

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.



# Métodos de movimientos y traslado de pacientes

Las técnicas de movilización en función de:

**Estado del paciente:** si puede o no colaborar

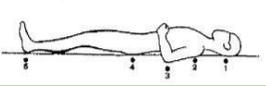
**N° de profesionales que realizan la movilización**

**Acción que debe ser realizada:** incorporar o sentar, giros, paso de cama a camilla, etc.

## ALGUNAS POSICIONES Y TÉCNICAS

**Decúbito supino:**  
tendida boca arriba, en posición horizontal

Decúbito supino: boca arriba



**Decúbito lateral:** el cuerpo está tendido sobre uno de sus lados



**Decúbito prono:**  
tendido boca abajo y cabeza de lado



Explicar al paciente el movimiento a realizar para que colabore

- **De la cama a silla, pacientes semindependientes**



Dos puntos de contacto:  
una mano en la espalda y otra bajo las rodillas.

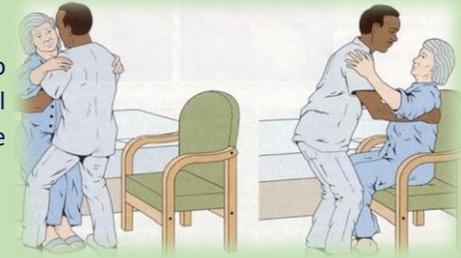
Flexionar rodillas, bloquear la pierna del paciente utilizando pie y rodilla



Rodear el tórax del paciente el deberá apoyarse de la cama



Al sentarlo usar el sobrepeso de nuestro cuerpo



- **Desplazamiento hacia el cabecero de la cama con el paciente incorporado**

**PUNTO DE AGARRE:** axila del paciente sobre nuestro hombro, con sus costillas pegadas a nuestro cuerpo, sujetando sus muslos



**POSICIÓN:**

- Rodilla apoyada en el colchón
- Pie del suelo en dirección del cabecero
- Mano libre apoyada en el colchón

**ACCIÓN:**

- Ejercer el peso a la pierna del suelo y hacer fuerza con la pierna flexionada.
- Soportar el peso con el hombro



Realizar un buen movimiento y técnica, favorece la comodidad del paciente y evitar lesiones en el profesional.

Nunca se debe escoger un movimiento que invalide al paciente

## REFERENCIAS

Lara, A (s.f) Mecánica Corporal. Evotrainig. <https://evotraining.eu/mecanica-corporal-que-es-y-como-puede-ayudar-al-cuidador-a-prevenir-lesiones/>

Palencia, S. (2009) Prevención Riesgos Laborales. [https://www.fundacionsigno.com/bazar/1/HPALENCIA\\_PRL\\_MOVILIZACION\\_MANUAL\\_PACIENTES](https://www.fundacionsigno.com/bazar/1/HPALENCIA_PRL_MOVILIZACION_MANUAL_PACIENTES)

Sanz, N (2014) Principios Mecánica Corporal <http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/>