



**Mi Universidad**

## **SUPERNOTA**

*Nombre del Alumno: DANA PAOLA ROMERO HERNÁNDEZ*

*Nombre del tema: MECÁNICA CORPORAL*

*Parcial: I ER PARCIAL*

*Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA*

*Nombre del profesor: LIC. ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ*

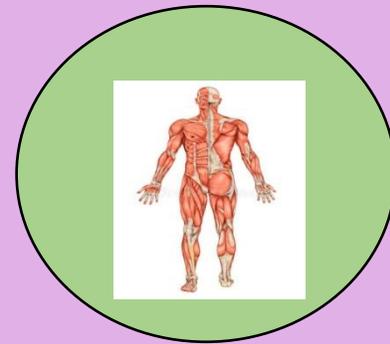
*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERÍA*

*Cuatrimestre: I ER CUATRIMESTRE*

# MECANICA CORPORAL

## ¿QUE ES?

Es una disciplina que trata el funcionamiento correcto y armónico del aparato musculo esquelético en coordinación con el sistema nervioso, es decir, estudia el equilibrio y el movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos



## OBJETIVOS

- Disminuir el gasto de energía
- Mantener una actitud funcional y nerviosa
- Prevenir complicaciones musculo esqueléticas



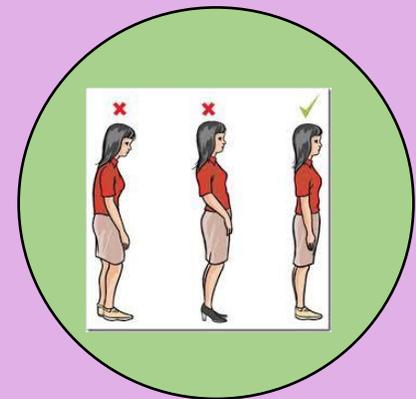
## ELEMENTOS BÁSICOS

Está formada por 3 elementos básicos:

**La postura:** tener el cuerpo en equilibrio y bien alineado

**El equilibrio:** Habilidad de mantener el cuerpo bien erguido

**Movimiento coordinado del cuerpo:** integrar los sistemas musculo esquelético y nervioso, así como, la movilidad articular de nuestro cuerpo



## PRINCIPIOS BÁSICOS

- Mantener siempre la línea recta y buscar el equilibrio de nuestro cuerpo
- Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, ya que aumenta la capacidad de levantamiento
- Contraer los músculos abdominales y glúteos, y estabilizar la pelvis antes de realizar la movilización
- Siempre que podamos deslizar al paciente será mejor que levantarlo
- Evitar girar el tronco, ya que se pierde el alineamiento corporal. Siempre es preferible pivotar con los pies
- Utilizar el equipamiento adecuado en función del estado y las características del paciente, así como tener en cuenta las dimensiones del espacio trabajo

