



## Mi Universidad

**Nombre del alumno:** Ailyn Guadalupe santos Gómez.

**Tema:** Mecánica corporal.

**Parcial:** 1er parcial.

**Materia:** Fundamentos de enfermería.

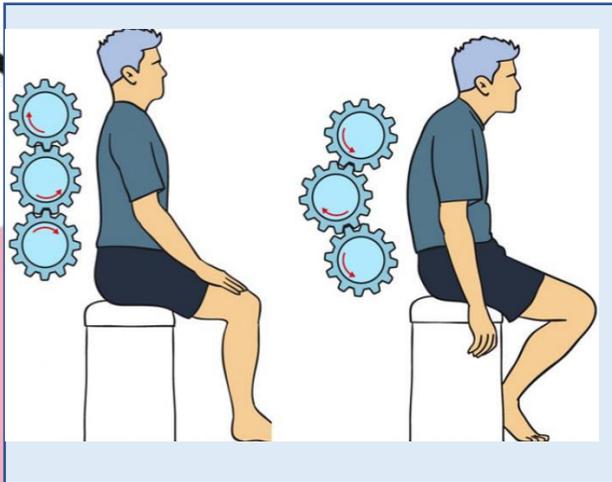
**Profesor:** L.E.O. ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ

**Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** 1er. Cuatrimestre.

# Mecánica corporal

## ¿Qué es?



La mecánica corporal es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad. Es la utilización adecuada del cuerpo humano.

## Principios básicos

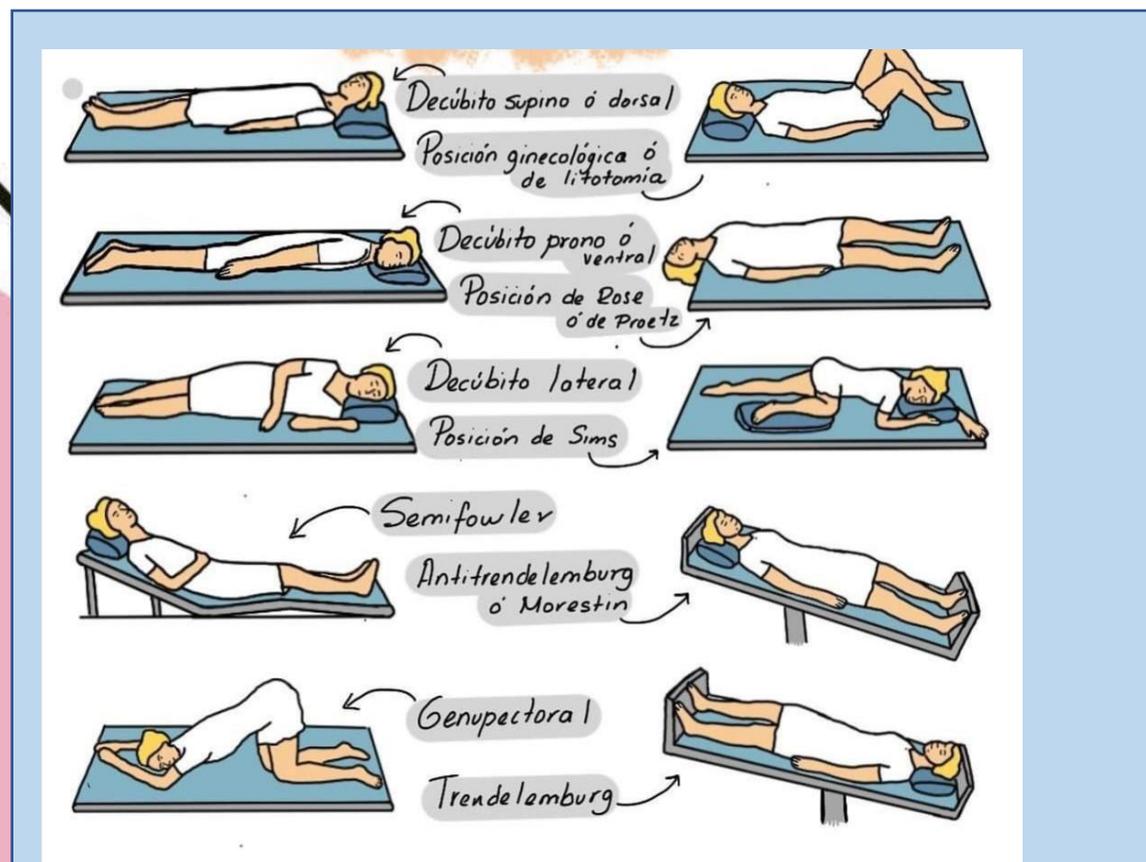
- Intentar mantener siempre la espalda recta .
- Mantener la carga tan cerca del cuerpo.
- los músculos abdominales y glúteo
- .
- Siempre que podamos deslizar al paciente será mejor que levantarlo.
- Evitar girar el tronco.
- Utilizar el equipamiento adecuado.

## Objetivos

- Disminuir el gasto de energía muscular.
- Mantener una actitud funcional y nerviosa.
- Prevenir complicaciones musculoesqueléticas



# Posiciones anatómicas frecuentes



# Bibliografía

- <http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/>
- [https://es.m.wikipedia.org/wiki/Mec%C3%A1nica\\_corporal](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Mec%C3%A1nica_corporal)
- <https://evotraining.eu/mecanica-corporal-que-es-y-como-puede-ayudar-al-cuidador-a-prevenir-lesiones/>