



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Díaz

Nombre del tema: Mecánica Corporal

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Pichucalco, Chiapas; octubre de 2022

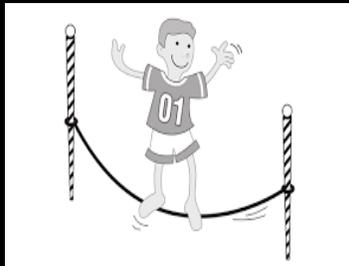
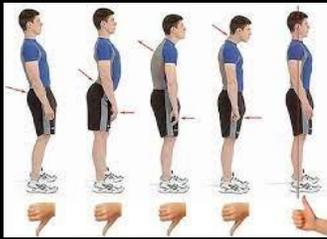
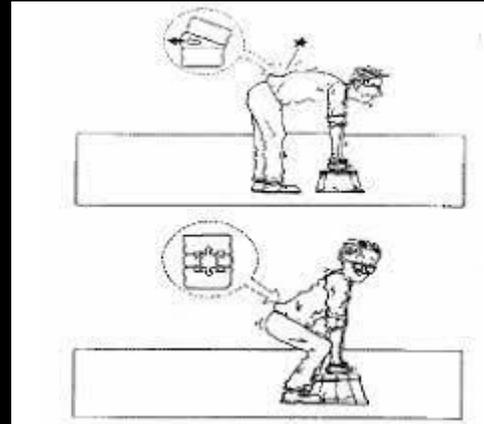
Mecánica Corporal

Es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad. (utilización adecuada del cuerpo humano)

CONSECUENCIAS

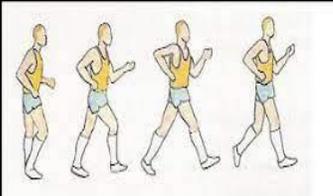
Practicar de una forma incorrecta esta técnica puede causar:

- Resbalones
- Desequilibrios
- Caidas
- Lesiones.
- Malformaciones.



ELEMENTOS BÁSICOS

- Alineación corporal.
- Equilibrio. (Estabilidad)
- Movimiento coordinado del cuerpo.



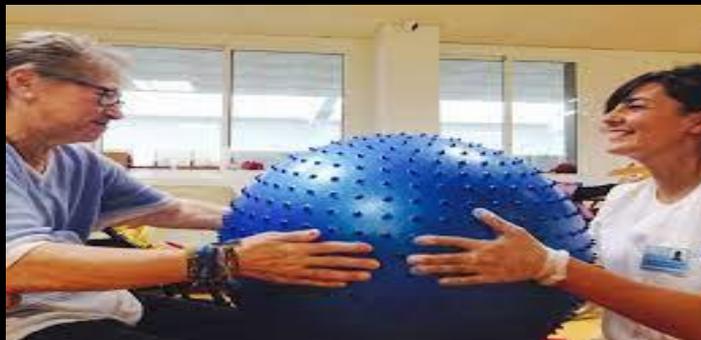
Principios generales

Es importante conservar el centro de gravedad bajo, flexionando la cadera y rodillas y evitando doblar la cintura (de esta forma, se distribuye el peso de forma uniforme entre la mitad superior e inferior del cuerpo manteniéndose en mejor equilibrio).



EFECTOS

Aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales, mejorar su aspecto físico, evitar o disminuir desequilibrios fisiopsicosociales y favorecer su independencia hasta donde sea posible.



Definición

Comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso para utilizar el sistema musculoesquelético de forma eficaz, y evitar la fatiga innecesaria y la aparición de lesiones en el/la profesional y en el/la paciente.

Concepto

Consiste en el uso eficaz, coordinado del cuerpo, con el fin de producir movimientos y mantener el equilibrio durante el ejercicio. (disciplina que trata del funcionamiento correcto y armonioso del aparato musculoesquelético en coordinación con el sistema nervioso).



OBJETIVO

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

CONCLUSIÓN

- La mecánica corporal nos proporciona el buen uso de nuestro cuerpo, evitando las diferentes lesiones.
- Permite un mejor aprovechamiento de la energía y la capacidad muscular sin utilizar más fuerza de la necesaria.
- Una adecuada coordinación de los sistemas musculoesqueléticos y sistema nervioso desempeñan un papel fundamental para la realización de movimientos equilibrados sin la necesidad de ejercer más fuerza.



Bibliografía

Mecánica corporal. (20 de Mayo de 2022). Obtenido de Wikipedia:
https://es.m.wikipedia.org/wiki/Mec%C3%A1nica_corporal

Sanz Bonacho, N. E. (26 de Diciembre de 2014). *Principios de Mecánica Corporal*. (N. E. Sanz Bonacho, Productor, & Publicaciones Nueva Alcarria) Recuperado el Octubre de 2022, de Ilustre Colegio Oficial de Médicos de la provincia de Guadalajara:
<http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/>

Zanzi Pérez, J. (Enero-Marzo de 2020). Fundamentos teóricos de la mecánica corporal en la movilización de pacientes en el ámbito de enfermería. *Revista de Ciencias de la salud*, II(1), 8-15. Recuperado el 17 de Octubre de 2022, de
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1255331/58-texto-del-articulo-172-1-10-20200430.pdf>