



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Aran Fabricio Mendez Mendez*

*Nombre del tema: Mecanica Corporal.*

*Parcial: I Mer parcialo*

*Nombre de la Materia: Fundamentos De Enfermeria*

*Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Florez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermeria*

*Cuatrimestre: I mer cuatrimestre*

# MECANICA CORPORAL

La mecánica del cuerpo es la utilización eficiente, coordinado y seguro corporal para generar el desplazamiento y conservar la igualdad a lo largo de la actividad. Comprende las reglas primordiales que deban respetarse al hacer la movilización o transporte de un peso, con el propósito de usar el sistema osteomuscular de manera eficaz, disminuyendo la energía solicitada para desplazarse y conservar la estabilidad, evitando el cansancio innecesaria y la aparición de heridas. Su finalidad primordial es facilitar la utilización seguro y eficiente del conjunto de músculos conveniente.

La adecuada mecánica del cuerpo es importante como para prevenir heridas en los cuidadores que hacen las movilizaciones a los pacientes, como para los individuos que son movilizadas.



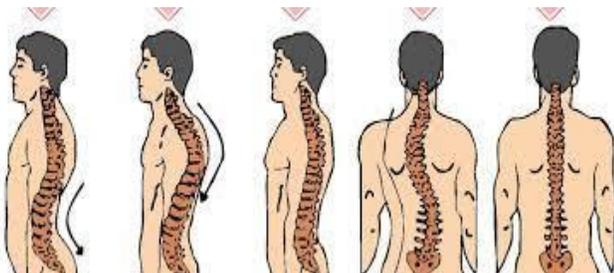
## TRES ELEMENTOS BASICOS

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

La alineación es determinante en toda la actividad funcional tanto del personal de salud como del paciente a su cuidado para poder evitar lesiones neuromusculoesqueleticas.

**Equilibrio (estabilidad):** es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente

**Equilibrio (estabilidad):** es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para lograr una seguridad.



## Movimiento coordinado del cuerpo

Flexión. ...  
Extensión. ...  
Abducción. ...  
Aducción. ...  
Rotación. ...  
Circunducción. ...  
Inversión. ...  
Eversión.

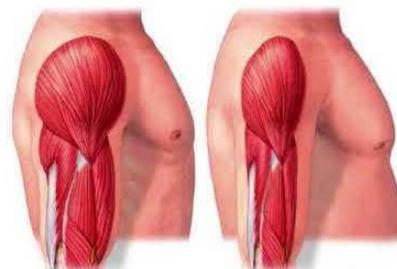


## PRINCIPIOS GENERALES DE LA MECANICA CORPORAL

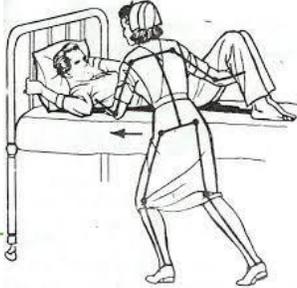
Cuando se trabaja a favor de la gravedad, se facilita el movimiento.



Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción.



El esfuerzo que se requiere para mover un cuerpo depende de la resistencia del cuerpo y de la fuerza de gravedad.



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 y se mantiene mejor el equilibrio.

Apoyarse sobre una base amplia, separando muy bien los pies, proporciona estabilidad lateral y descende el centro de gravedad.



NORMAS FUNDAMENTALES DE LA MECANICA CORPORAL

Preparar el espacio físico en que se realizará la actividad, retirando los objetos que pudieran estorbar o entorpecer.

Colocar al paciente o los objetos a movilizar en posición adecuada.

Aumentar la estabilidad corporal, ampliando la base de sustentación y descendiendo el centro de gravedad. Para ello separemos los pies, adelantando uno respecto al otro y colocándolos en dirección al movimiento; también flexionaremos las piernas.

Proteger la espalda. Al levantar un objeto pesado del suelo no hay que doblar la cintura, sino flexionar las piernas y elevar el cuerpo, manteniendo recta la espalda. De esta forma, el esfuerzo queda a cargo de los músculos de las piernas y no de los de la espalda.

Sujetar o trasladar un objeto manteniéndolo próximo al cuerpo. Así se acercan los centros de gravedad implicados: el nuestro propio y el del objeto.

Deslizar o empujar requiere menos esfuerzo que levantar (pues esto último implica un movimiento contrario a la gravedad). Para aumentar la eficacia del deslizamiento o empuje podemos reducir la fricción procurando que la superficie sobre la que realizamos el movimiento esté lo más lisa posible.

Utilizar el peso de nuestro cuerpo para facilitar la maniobra de empujar o tirar de un objeto, contrarrestando su peso, lo que exige menor energía en el desplazamiento.

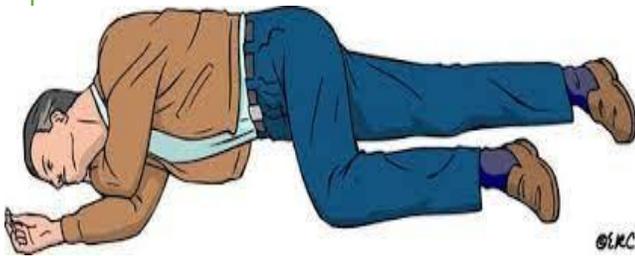
El cuerpo debe mantener una alineación adecuada mientras se hace un esfuerzo. Girar el tronco dificulta la movilización.

Cuando la realización de la tarea supone algún riesgo para el paciente o para el cuidador, hay que solicitar la ayuda de otro profesional o recurrir a ayudas técnicas (grúa).

## POCISIONES ANATOMICAS

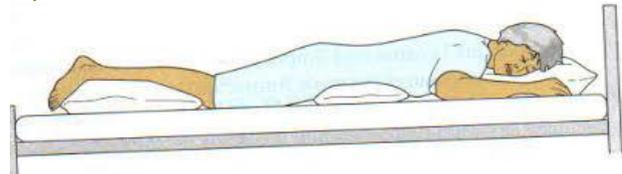
### PLS o posición lateral de seguridad

Posición indicada en pacientes con bajo nivel de consciencia, se coloca así para que mantenga la respiración. Seguiremos los siguientes pasos para colocar al paciente en esta posición



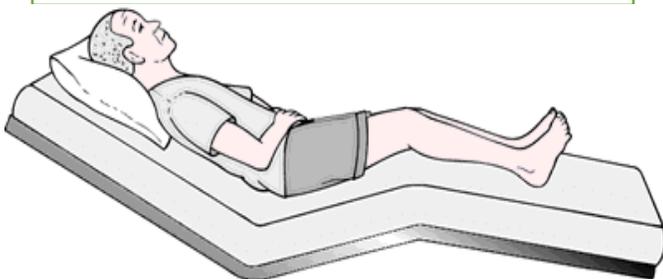
### Decúbito prono

El paciente se coloca situado con el cuerpo boca abajo, el cuello en posición neutra, miembros superiores extendidos pegados al tronco y con las palmas de las manos hacia abajo. Extremidades inferiores extendidas con pies en flexión neutra y punta de los dedos gordos hacia abajo



### Semifowler

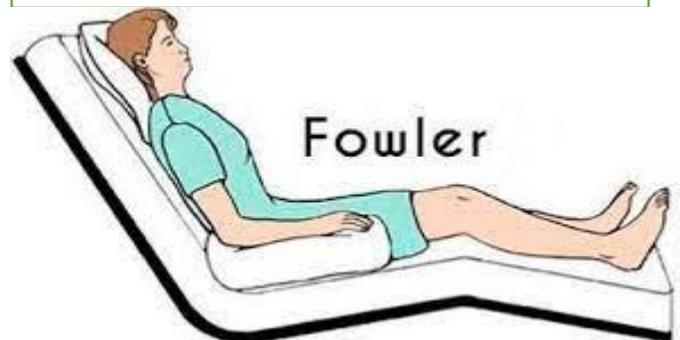
El paciente se encuentra semisentado, formando un ángulo de 30° respecto al eje horizontal.



### Fowler

Igual que la semifowler pero el ángulo respecto al eje horizontal será de 45°.

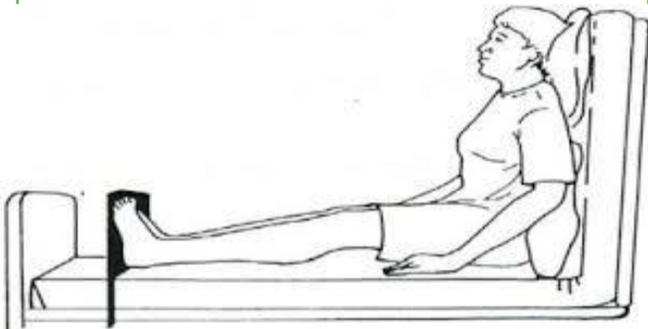
Indicada para pacientes con cardiopatías, fracturas de miembros inferiores, problemas respiratorios



### Fowler alta

El ángulo respecto al eje horizontal será de 90°. El paciente se encuentra colocado en sedestación (sentado).

Indicada para pacientes con graves problemas respiratorios, así como en casos de náuseas con posibilidad de vómito sin afectación del nivel de consciencia.



### Trendelemburg

El paciente se encuentra situado en decúbito supino inclinado 45° respecto al plano del suelo con la cabeza más baja que los pies. Es la denominada posición **anti-shock**, ya que mejora la circulación cerebral.



### MORESTIN O ANTITRENDELEMBURG

Es la posición contraria a la Trendelemburg, el paciente se sitúa en decúbito supino con el plano inclinado 45° con la cabeza más alta que los pies.



### Genupectoral o mahometana

El paciente se encuentra de rodillas en la camilla, con el tronco inclinado hacia adelante, con los brazos cruzados apoyados en el colchón y la cabeza sobre ellos.

