



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

Nombre del tema: Mecánica Corporal

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Fundamentos De Enfermería

Nombre del profesora: Sandra Yasmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primero

MECÁNICA CORPORAL

La **mecánica corporal** estudia al cuerpo humano para equilibrar sus movimientos y acciones

La mecánica automotriz corporal se encarga de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos y se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato músculo-esquelético en coordinación con el sistema nervioso.

El personal de enfermería aplicará la mecánica corporal en todas las acciones que realice consigo misma y con el paciente, esto reducirá los riesgos de lesión y evitará fatigas innecesarias.

Cabe mencionar que la realización de la mecánica corporal comprende normas fundamentales que deben respetarse al realizar movilización o transporte de un individuo por parte del profesional.



La mecánica corporal está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo.

1. La **postura** significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio. Cuidando la postura cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y los tendones.

CAMBIOS POSTURALES

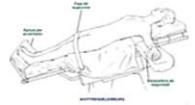
Son las modificaciones de la postura corporal del paciente encamado o que requiera de un procedimiento.

Evitar zonas de presión

Reducir el agotamiento

Proporcionar confort

Se realizan cada 2 horas

| | | | |
|---|---|--|--|
|  Decúbito supino o dorsal |  Sims |  Genupectoral |  Semi Fowler |
|  Decúbito prono Decúbito prono o ventral |  Litotomía o ginecológica |  Fowler |  Trendelembug |
|  Decúbito lateral |  Navaja |  Trendelembug Invertida | |

2.El **equilibrio** se consigue cuando nuestro cuerpo está estable. Es importante que conozcamos las diferentes posiciones anatómicas para colocar a los pacientes según sus necesidades.



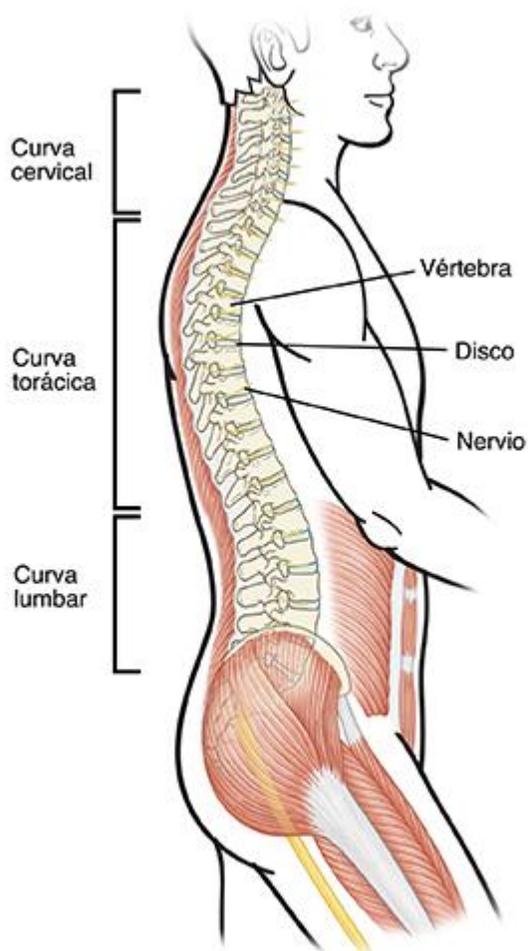
3.El **movimiento coordinado** del cuerpo significa integrar los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular de nuestro cuerpo.



TÉCNICAS DE MECÁNICA CORPORAL

Una columna vertebral equilibrada

- ✓ Una columna vertebral equilibrada se compone de huesos (las **vértebras**) y almohadillas de cartílago (los **discos**) dispuestos en tres curvas naturales.
- ✓ El cuello (la **curva cervical**) brinda apoyo a la cabeza. La caja torácica brinda soporte a la parte central de la espalda (la **curva torácica**).
- ✓ La parte inferior de la espalda (la **curva lumbar**) tiene una gran responsabilidad: equilibrar toda la parte superior del cuerpo. Esta carga adicional y la movilidad de la curva lumbar hacen que esta zona de la espalda sea la más vulnerable a las lesiones. Los grupos musculares centrales (región abdominal, glúteos y caderas) sostienen la zona lumbar.



USO DE BUENAS TÉCNICAS DE MECÁNICA CORPORAL

El movimiento correcto del cuerpo es una habilidad que requiere atención constante. Perfeccionar esta habilidad determinará la diferencia entre una espalda cansada o lesionada y una saludable. A continuación encontrará unas cuantas sugerencias que le ayudarán a poner en práctica las buenas técnicas de mecánica corporal:

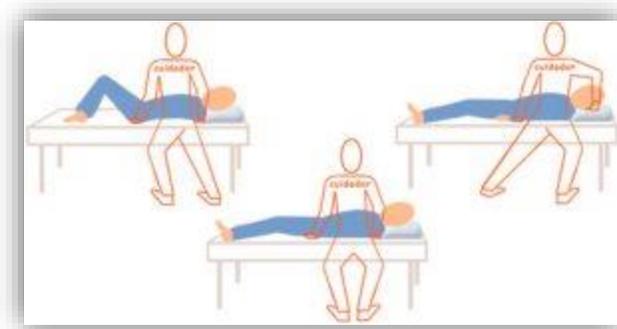
- Sujete las cargas cerca del cuerpo, para disminuir el efecto de su peso.



- Para evitar lesiones al voltearse, mueva el tórax (desde los hombros hasta las caderas) como si se tratara de una sola unidad.



- Utilice una base de apoyo amplia (pies separados). Mantenga las rodillas flexionadas para que las piernas trabajen más y de este modo, forzar menos la espalda.



- Evite moverse en forma rápida y brusca.



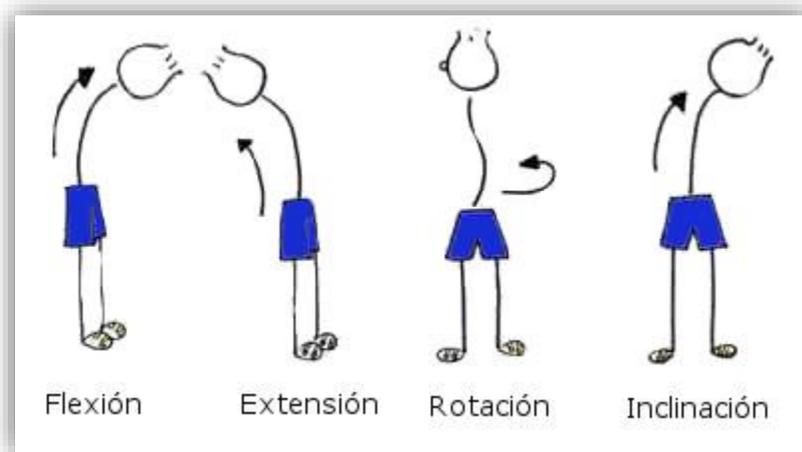
- Mire hacia la dirección en la que se va a mover.



- Nunca traslade pacientes cuando le falte el equilibrio o sin ayuda.



- Tense los músculos abdominales para brindar apoyo adicional a sus movimientos.



IMPORTANCIA DE LOS USOS DE LA TÉCNICA CORPORAL

La correcta mecánica corporal es esencial tanto para prevenir lesiones en los cuidadores que realizan las movilizaciones a los pacientes, como para las personas que son movilizadas. La incorrecta puesta en práctica de estas técnicas puede tener como consecuencia fatiga, resbalones, desequilibrios, etc

POSICIONES ANATÓMICAS BÁSICAS

1. Fowler elevada.



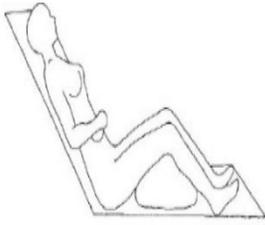
Descripción:

Paciente sentado en silla o cama con el tronco en posición vertical y extremidades inferiores apoyados sobre un plano resistente.

Indicaciones:

- Exploración física de región anterior del cuerpo.
- Alimentación.
- Favorecer exhalación respiratoria adicional.
- Disminuir tensión muscular abdominal y lumbar.
- Aplicación de algunos tratamientos o intervenciones quirúrgicas en cabeza o cara.

2.Fowler.



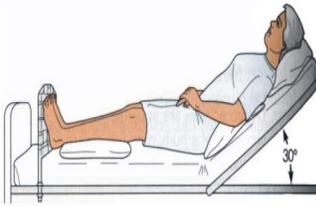
Descripción:

Paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 45° y ligera flexión de extremidades inferiores.

Indicaciones:

- Exploración física de región anterior del cuerpo.
- Alimentación.
- Disminuir tensión muscular abdominal y lumbar.
- Aplicación de algunos tratamientos o intervenciones quirúrgicas en cabeza o cara.
- Descanso
- Favorecer la respiración.

3.Semifowler.



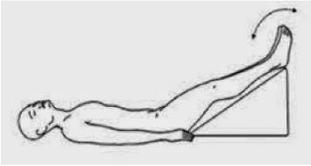
Descripción:

Paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 30° y liger a flexión de extremidades inferiores.

Indicaciones:

- Exploración física de región anterior del cuerpo.
- Alimentación.
- Disminuir tensión muscular abdominal y lumbar.
- Aplicación de algunos tratamientos o intervenciones quirúrgicas en cabeza o cara.
- Descanso
- Favorecer la respiración

4. Dorsal con piernas elevadas.



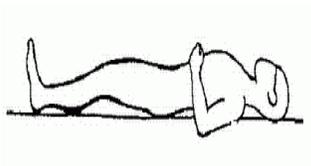
Descripción:

Paciente en decúbito dorsal o supina con extremidades inferiores elevadas sobre almohadas o piecera de la cama.

Indicaciones:

- Favorecer relajación muscular.
- Disminuir edema de extremidades inferiores

5. Decúbito dorsal o supina.



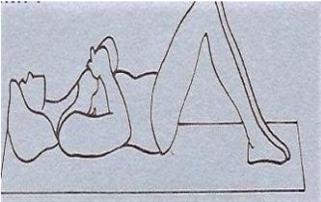
Descripción:

Paciente acostado sobre su región posterior, extremidades superiores a los lados del cuerpo y las inferiores ligeramente flexionadas.

Indicaciones:

- Exploración física de región anterior del cuerpo.
- Relajación muscular.
- Aplicación de tratamientos específicos en región anterior del cuerpo.
- En laparatomías.

6. Dorsosacra.



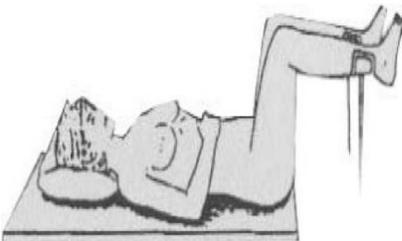
Descripción:

Paciente en decúbito dorsal o supina con separación de rodillas y pies apoyados sobre un plano resistente.

Indicaciones:

- Exploración física de región anterior del cuerpo.
- Relajación muscular.
- Aplicación de tratamientos específicos en región anterior del cuerpo.
- En laparatomías.

7. Ginecológica o litotomía.



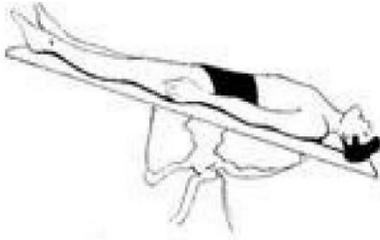
Descripción:

Paciente en decúbito dorsal con región glútea apoyada en el borde de la mesa de exploración, extremidades inferiores flexionadas y separadas por medio de piñeras.

Indicaciones:

- Atención al parto.
- En intervenciones médicas y quirúrgicas de órganos pélvicos.

8. Rossier.



____ Descripción:

Paciente en decúbito dorsal con almohada por debajo de los hombros para producir hiperextensión de cuello.

Indicaciones:

- Favorecer la ventilación pulmonar.
- Exploración e intervenciones quirúrgicas en el cuello