



# Mi Universidad

## Super Nota

*Nombre del Alumno: Perez Garcia Nancy Del Carmen*

*Nombre del tema: Mecanica Corporal*

*Parcial: 'I'*

*Nombre de la Materia: Fundamento De Enfermeria I*

*Nombre del profesor: Ruiz Flores Sandra Yazmin*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermeria*

*Cuatrimestre: 'I'*

# MECANICA CORPORAL

## QUE ES LA MECANICA CORPORAL?

La mecánica corporal comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria.



## LA MECANICA CORPORAL ESTA FORMADA POR 3 ELEMENTOS

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

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.

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



## PRINCIPIOS BASICOS DE LA MECANICA CORPORAL

Intentar mantener siempre la espalda recta y buscar el equilibrio de nuestro cuerpo.

Evitar girar el tronco, ya que se pierde el alineamiento corporal. Siempre es preferible pivotar con los pies

Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible

Siempre que podamos deslizar al paciente será mejor que levantarlo.

Contraer los músculos abdominales y glúteos

Utilizar el equipamiento adecuado en función del estado y las características del paciente

**Decúbito Supino**



**Decúbito lateral**



**Fowler**



**Decúbito prono**



**Genupectoral**



**Semifowler**



**Trendelemburg**



**Fowler alta**



**POSICIONES ANATOMICA**

Bibliografía:  
<https://evotraining.eu/mecanica-corporal-que-es-y-como-puede-ayudar-al-cuidador-a-prevenir-lesiones/>