



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Mauricio Alexander Fernández colín

Submódulo 1

María José Hernández Méndez

PASIÓN POR EDUCAR

Bachillerato en enfermería

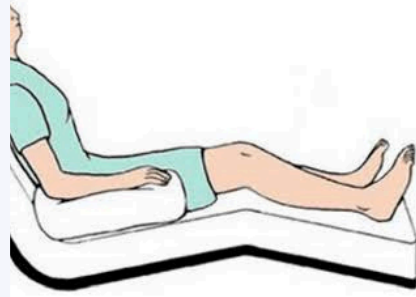
Comitán de Domínguez Chiapas a septiembre de 2024

Mecánica Corporal

¿Qué es?

La mecánica corporal es el uso correcto y coordinado del cuerpo para prevenir lesiones, optimizar movimientos y mantener una postura adecuada al realizar actividades físicas.

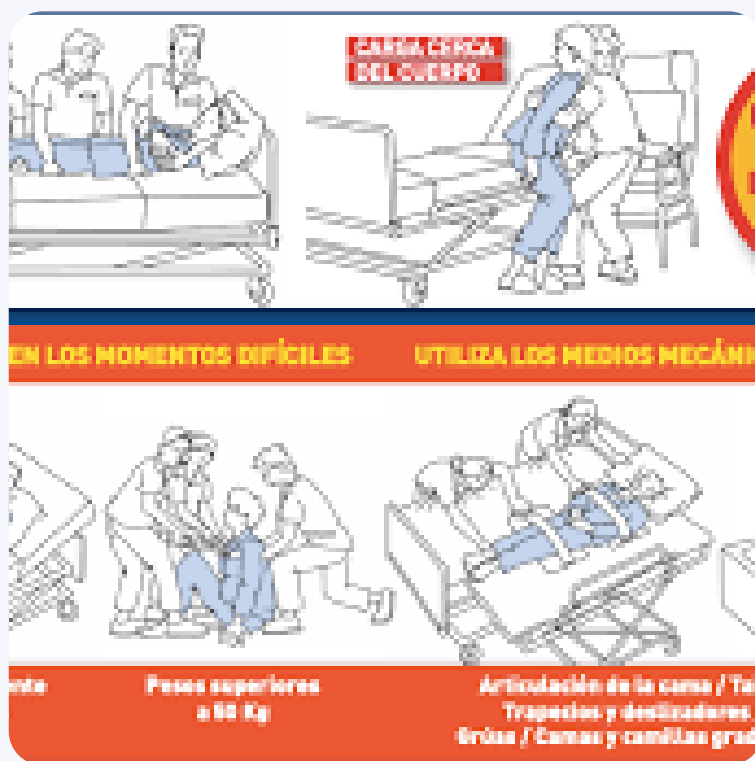
MÉCANICA CORPORAL POSICIONES DEL PAC



2

PRINCIPIOS

1. Alineación corporal: Mantener la cabeza, cuello y columna vertebral en una posición natural.
2. Base de apoyo: Mantener los pies separados a la altura de los hombros para mayor estabilidad.
3. Centro de gravedad: Flexionar las rodillas y evitar doblar la cintura al levantar objetos.
4. Leverage: Usar los músculos más grandes (piernas) para levantar cargas pesadas.
5. Evitar torsiones: Girar con los pies, no con la cintura, para prevenir lesiones.
6. Equilibrio y coordinación: Distribuir el peso de manera uniforme y usar movimientos suaves.



POSICIONES ANATÓMICAS

Decúbito supino: Boca arriba.

Decúbito prono: Boca abajo.

Fowler: Paciente semisentado (45° a 90°).

Sims: De lado con una pierna flexionada.

Litotomía: Boca arriba con las piernas flexionadas y separadas.



Importancia de la Mecánica Corporal

● PARA EL PACIENTE ✕

Evita lesiones por movimientos inadecuados.

Facilita el confort y la movilidad.

Previene complicaciones como úlceras por presión.



● Para el personal de salud ✕

Reduce el riesgo de lesiones musculares y óseas.

Mejora la eficiencia en la atención.

Promueve una mejor postura durante las actividades.

Baño de Esponja

¿QUÉ ES?

El baño de esponja es un procedimiento de higiene personal en el que el cuerpo del paciente es limpiado con una esponja o toalla húmeda, sin necesidad de trasladarlo a una ducha o bañera. Es común en pacientes inmovilizados o en situación de reposo.



CONSIDERACIONES

1. Respetar la privacidad del paciente.
2. Usar agua tibia (37-40°C) para evitar incomodidad.
3. Tener a la mano todos los materiales necesarios (toallas, esponjas, jabón suave, agua, ropa limpia).
4. Garantizar que el ambiente esté cálido y libre de corrientes de aire.
5. Evaluar las condiciones de la piel del paciente durante el procedimiento.

Técnica e Importancia del Baño de Esponja



1. Preparación:

Lávese las manos y use guantes.

Explique el procedimiento al paciente para reducir ansiedad.

2. Progreso del baño:

Limpie primero el rostro con agua sola.

Proceda al cuello, brazos y pecho, siguiendo con el abdomen, espalda y extremidades inferiores.

Cambie el agua si está sucia o fría.

3. Áreas íntimas:

Limpie los genitales y el área perineal con movimientos suaves y de adelante hacia atrás para prevenir infecciones.

4. Finalización:

Seque la piel del paciente con una toalla limpia y suave.

Ayude al paciente a vestirse y acomódelo en una posición cómoda.

Mantiene la higiene personal.

Mejora la circulación sanguínea.

Previene infecciones y úlceras por presión.

Aporta confort físico y emocional al paciente.

BAÑO DE ESPONJA

