



Nombre del Alumno: Elisema
Jacqueline Cruz Cruz

Nombre del tema: Mecánica corporal y
baño de esponja

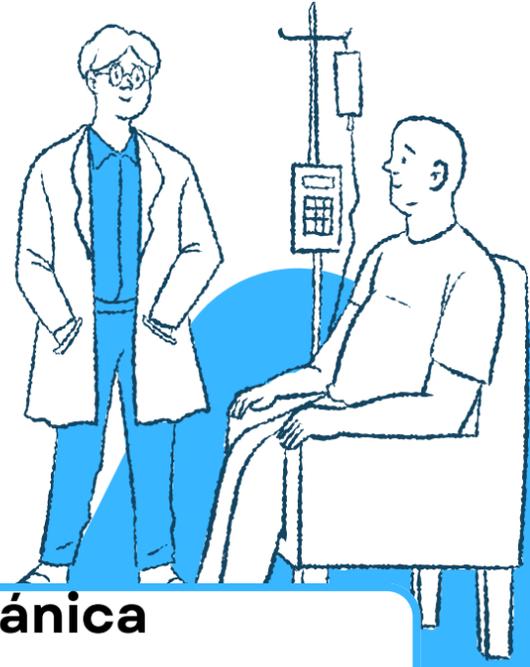
Nombre de la Materia: Submodulo II

Nombre de la Licenciatura: Técnico en
enfermería

Introducción

La mecánica corporal es el uso seguro del cuerpo que estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos, como objetivo tiene prevenir lesiones o dolencias que estén relacionadas con el movimiento también para promover la salud y el bienestar a través del movimiento y la actividad física. El baño de esponja es una técnica de cuidado de enfermería que consiste en aplicar una esponja caliente y húmeda sobre la piel del paciente para promover la relajación, reducir la fiebre, aliviar el dolor y mejorar la circulación sanguínea.

Mecánica corporal y baño de esponja



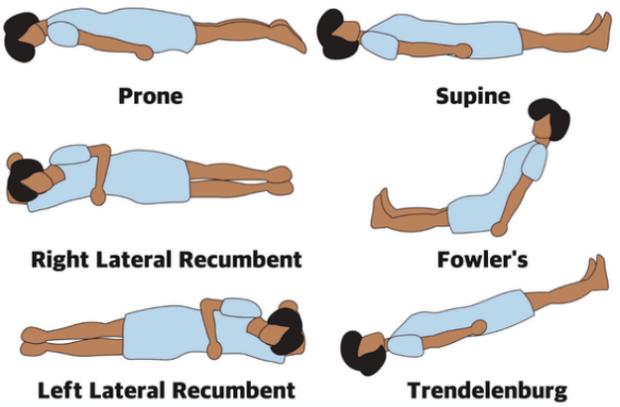
¿Qué es la mecánica corporal?

La mecánica corporal es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad.



Principios:

1. Espalda recta.
2. Piernas flexionadas.
3. Carga cerca del cuerpo
4. Pies separados (un pie en dirección del movimiento)
5. Utilización de apoyos.



Posiciones Anatómicas

1. Decúbito Supino o dorsal.
2. Decúbito Lateral.
3. Decúbito Prono o Ventral.
4. Posición de Fowler o semisentado.
5. Posición de Sims.

Importancia de la Mecánica Corporal.

Es muy importante que el personal de salud tenga el conocimiento para lograr el uso eficaz y seguro de los músculos del cuerpo para evitar tensiones lesiones o fatigas musculares.



¿Qué es el baño de esponja?

Son maniobras que se realizan para mantener el aseo en el cuerpo del paciente a excepción del cabello.

consideraciones

- Lavarse las manos.
- Preparar el equipo y llevarlo a la unidad del paciente.
- identificar al paciente.
- Dar preparación psicológica.



Técnica del baño de esponja

1. Lave los párpados, comenzando en el ángulo interno y limpiando hacia la esquina externa.
2. Lave la cara, las orejas y el cuello.
3. Lave los brazos uno a uno, y luego lave las manos.
4. Lave el pecho y el abdomen, incluyendo el ombligo.
5. Lave una pierna, y luego la otra.
6. Lavarle la espalda
7. EEnjuagar secar todo el área.



Conclusión

La Mecánica corporal y el baño de esponja son temas importantes en el ámbito de la enfermería, hablamos en que la mecánica corporal se enfoca en el movimiento humano y seguro del cuerpo en donde su finalidad principalmente es la prevención de lesiones y dolencias relacionadas con el movimiento lo que esto nos permite mejorar las necesidades de los pacientes y si se realiza una mala utilización de la mecánica corporal puede tener como consecuencia, fatiga, resbalones, desequilibrio, etc.

Por otro lado el baño de esponja tiene como objetivo mantener la higiene del paciente y este baño se utiliza especialmente en pacientes que no pueden moverse bien o que no pueden moverse en absoluto y es muy efectivo para la disminución del riesgo de úlceras por presión y también mejora la circulación por la movilidad.

En resumen podemos decir que la Mecánica corporal y el baño de esponja son cosas muy importantes en la enfermería que ayuda a los del area de la salud a proporcionar un cuidado mas efectivo a los pacientes y que también es importante tener un buen conocimiento y una buena comprensión de esos temas para aplicarlos de una manera mucho más efectiva.

Bibliografía

Apuntes de clase

<https://images.app.goo.gl/5PcVhjz9QHPkHtsL7>

<https://images.app.goo.gl/Le223iU5Y9nk3o6Y9>

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/prestacin-de-cuidados-abp9705&ved=2ahUKEwi35cbLt4WKAxW7G9AFHRiAIdUQFnoECBQQBQ&usg=AOvVaw1xxGaNAZH4v9tnoJWoI7Zi)

[sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/prestacin-de-cuidados-abp9705&ved=2ahUKEwi35cbLt4WKAxW7G9AFHRiAIdUQFnoECBQQBQ&usg=AOvVaw1xxGaNAZH4v9tnoJWoI7Zi](https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/prestacin-de-cuidados-abp9705&ved=2ahUKEwi35cbLt4WKAxW7G9AFHRiAIdUQFnoECBQQBQ&usg=AOvVaw1xxGaNAZH4v9tnoJWoI7Zi)