

**Mi Universidad**

Nombre del alumno: Sharon Carolina Torres Truillo

Docente : María José Hernández Méndez

Submódulo 2

Fecha : Sabado / 07/12/ 2024

# introducción

Pues la mecánica corporal es una disciplina clave en el ámbito de la salud, especialmente para cuidadores, personal médico y personas que realizan tareas que requieren esfuerzo físico y el baño de esponja es el procedimiento es esencial para mantener la salud de la piel, prevenir infecciones y proporcionar comodidad y bienestar al paciente

# MECÁNICA CORPORAL Y BAÑO DE ESPONJA

## 1. ¿ QUE ES LA MECANICA CORPORAL ?

es el uso eficiente, coordinado y seguro para el cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad



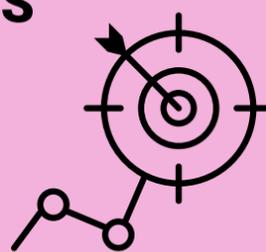
## 2. PRINCIPIOS

Es facilitar el uso seguro y eficiente del grupo de musculos adecuados



## 3. POSICIONES ANATOMICAS

- Decúbito Supino o dorsal.
- Decúbito Lateral.
- Decúbito Prono o Ventral.
- Posición de Fowler o semisentado.
- Sims



## 4. IMPORTANCIA DE LA MECANICA CORPORAL

La adecuada aplicación de la mecánica corporal son un buen mantenimiento preventivo de la salud corporal, así mismo, contribuye a disminuir el riesgo de trastornos músculo-esqueléticas, reduce la cantidad de energía necesaria para moverse y mantener el equilibrio



## 5. ¿ QUE ES EL BAÑO DE ESPONJA?

son las maniobras que realizan para mantener el aseo del cuerpo del paciente a excepción del cabello siempre que sean imposibles los baños de tina o regadera



## 6. CONSIDERACIONES

- Lávese y séquese las manos, y póngase guantes si opta por usarlos.
- Deje que la persona se desvista y se lave tanto como pueda. ...
- Lave con la toallita de aseo y el agua jabonosa o con las toallitas húmedas, y después enjuague con otra toallita de aseo y el agua limpia.



## 7. TECNICA

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.



# conclusión

En conclusión la mecánica corporal y el baño de esponja son dos aspectos fundamentales en el cuidado de la salud que garantizan la seguridad y el bienestar del paciente y del profesional de la salud. La mecánica corporal se enfoca en el uso adecuado del cuerpo al realizar movimientos o trasladar a un paciente, previniendo lesiones tanto para el cuidador como para la persona atendida. Esto implica el uso de técnicas correctas para levantar, girar o movilizar al paciente, aprovechando principios como la alineación postural, el equilibrio y la distribución del peso.

Por otro lado, el baño de esponja es una práctica esencial en la higiene personal de pacientes que no pueden valerse por sí mismos. Este procedimiento no solo permite mantener la limpieza y prevenir infecciones, sino que también promueve la comodidad y dignidad del paciente. Realizar un baño de esponja de manera eficiente requiere preparación, empatía y habilidades técnicas, como el uso adecuado de los materiales y el respeto a la privacidad del paciente.

Ambas prácticas están interrelacionadas, ya que una mecánica corporal adecuada facilita la ejecución del baño de esponja, asegurando que el procedimiento sea seguro