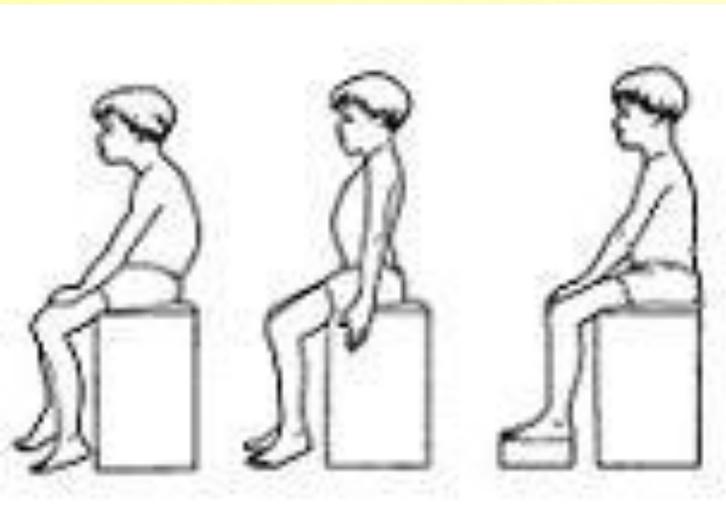


Universidad Autónoma del Estado de México  
Centro Universitario UAEM Zumpango  
Licenciatura en Enfermería



# “MECÁNICA CORPORAL”

Clínica de Enfermería Básica



**M.C.E. Areli Mimbrera Maturano**

Agosto, 2017

- UNIDAD DE APRENDIZAJE:

Clínica de Enfermería Básica

- UNIDAD: 2

- OBJETIVO:

Aplicar los conocimientos: teórico-práctico de enfermería básica realizando los procedimientos, adecuados para el desarrollo de habilidades y destrezas.

- CONTENIDO:

- 2.3 Ejecución de los procedimientos

- 2.3.3 Mecánica Corporal

LA MECÁNICA CORPORAL SERÁ APLICADA EN CADA UNA DE LAS ACCIONES QUE EL PERSONAL DE ENFERMERÍA REALICE DURANTE LA MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIA DEL INDIVIDUO, CON FINES DIAGNÓSTICOS Y TERAPÉUTICOS.



LA MECÁNICA ESTUDIA EL EQUILIBRIO Y MOVIMIENTO DE LOS CUERPOS; APLICADO A LOS SERES HUMANOS, SE DENOMINA MECÁNICA CORPORAL A LA DISCIPLINA QUE TRATA DEL FUNCIONAMIENTO CORRECTO Y ARMÓNICO DEL APARATO MÚSCULO ESQUELÉTICO EN COORDINACIÓN CON EL SISTEMA NERVIOSO.



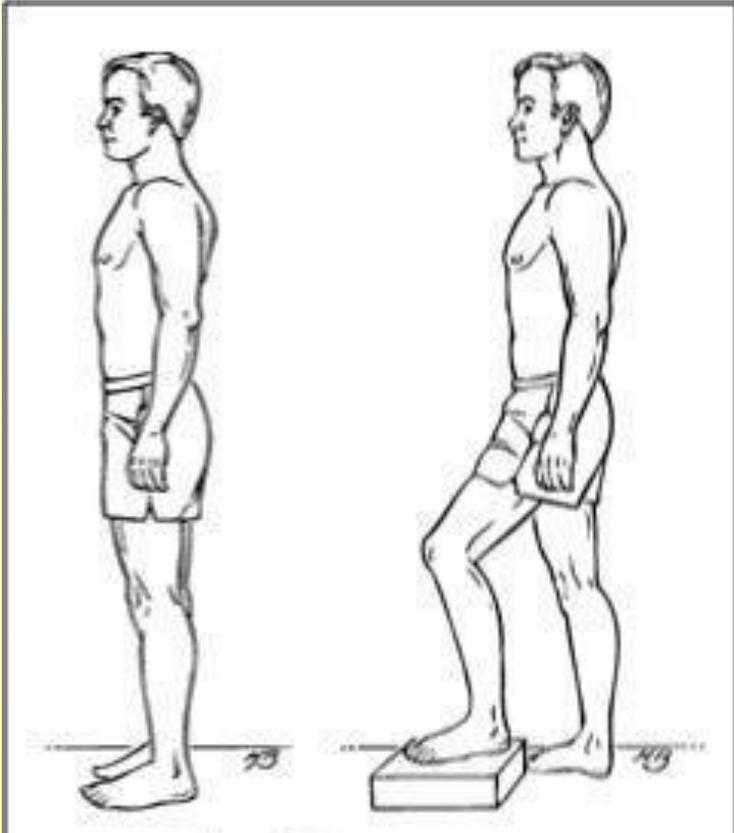
## **ALINEACIÓN CORPORAL**

ES DETERMINANTE EN TODA ACTIVIDAD FUNCIONAL TANTO DEL PERSONAL DE SALUD, COMO DEL PACIENTE A SU CUIDADO, PARA EVITAR LESIONES NEUROMUSCULOESQUELÉTICAS.



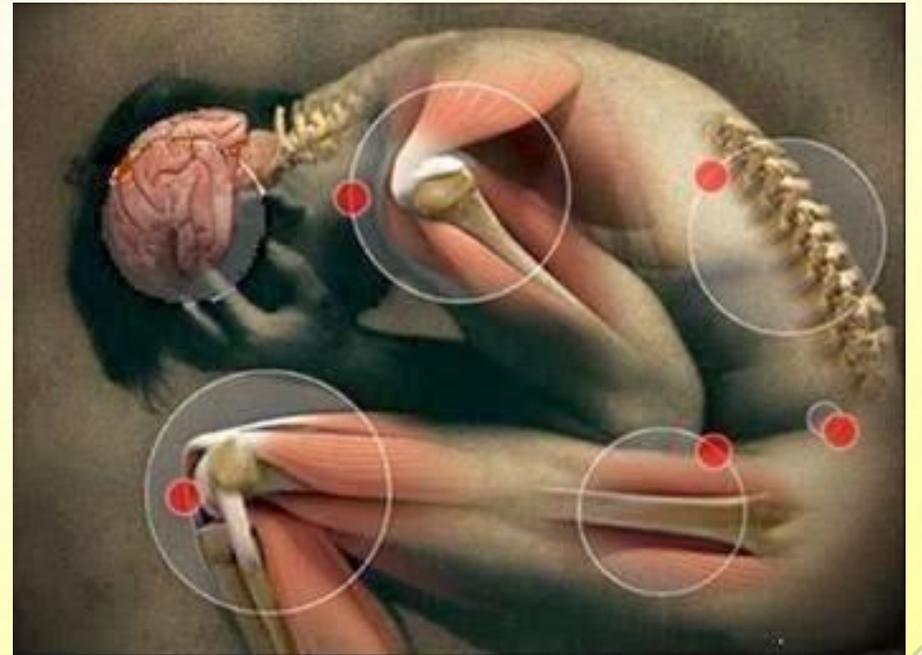
## POSTURA Y POSICIÓN

LA POSTURA ES LA ALINEACIÓN CORPORAL QUE SE ADOPTA ESPONTÁNEAMENTE EN FORMA CORRECTA O INCORRECTA; LA POSICIÓN ES LA ALINEACIÓN DE SEGMENTOS ORGÁNICOS QUE SE ADECUA EN FORMAS INTENCIONALES CON FINES DE COMODIDAD, DIAGNÓSTICAS O TERAPÉUTICAS.



## OBJETIVOS.

- DISMINUIR EL GASTO DE ENERGÍA MUSCULAR.
  - MANTENER UNA ACTITUD FUNCIONAL Y NERVIOSA.
- PREVENIR ANOMALÍAS MÚSCULO ESQUELÉTICAS.



# PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MECÁNICA CORPORAL

- LOS MÚSCULOS GRANDES SE FATIGAN CON MENOR RAPIDEZ QUE LOS PEQUEÑOS.
- LOS MÚSCULOS SIEMPRE ESTÁN EN LIGERA CONTRACCIÓN.
- LA ESTABILIDAD DE UN OBJETO SIEMPRE ES MAYOR CUANDO TIENE UNA BASE AMPLIA DE APOYO, UN CENTRO DE GRAVEDAD BAJO, Y LA LÍNEA DE GRAVEDAD ES PERPENDICULAR AL SUELO Y CAE DENTRO DE LA BASE DE APOYO.

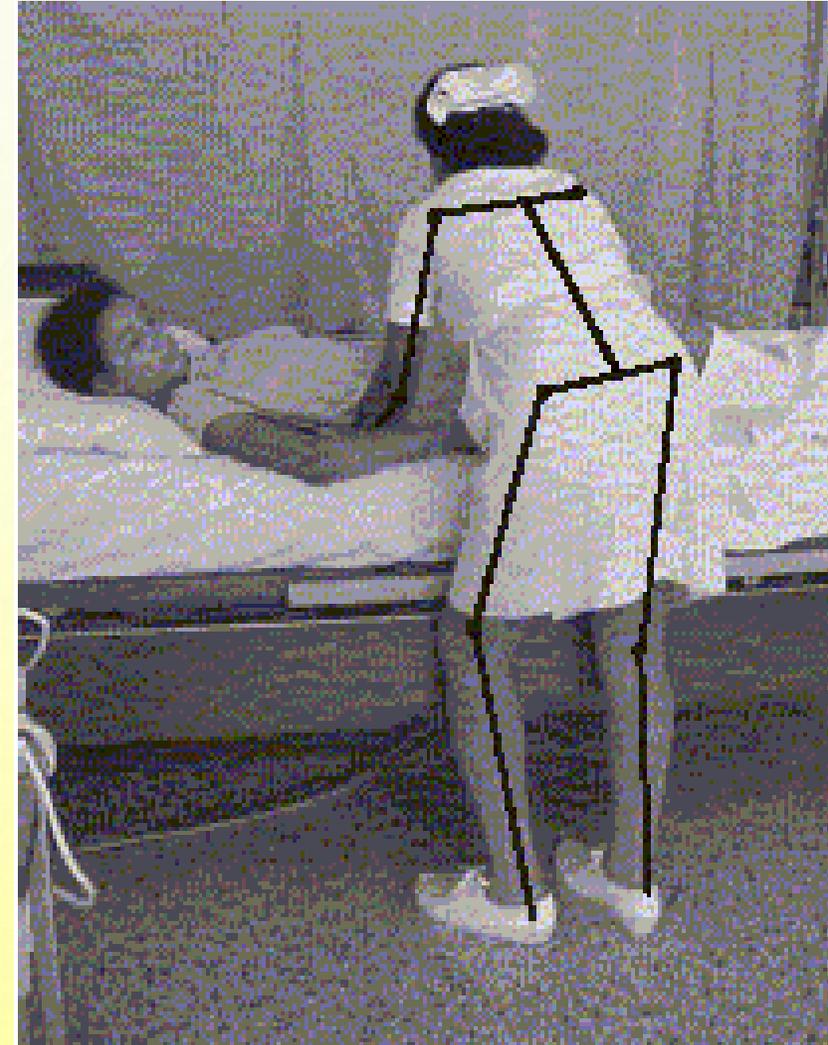
- LA FUERZA NECESARIA PARA CONSERVAR EL EQUILIBRIO DEL CUERPO ES MÁXIMA CUANDO LA LÍNEA DE GRAVEDAD ESTÁ MÁS ALEJADA DEL CENTRO DE LA BASE DE APOYO.
- LOS CAMBIOS DE ACTIVIDAD Y POSICIÓN AYUDAN A CONSERVAR EL TONO MUSCULAR Y EVITAN LA FATIGA.
- LA FRICCIÓN ENTRE UN OBJETO Y LA SUPERFICIE EN QUE SE MUEVE INFLUYE EN LA CANTIDAD DE TRABAJO NECESARIA PARA MOVERLO.



- EL GRADO DE ESFUERZO NECESARIO PARA MOVER UN CUERPO DEPENDE DE SU RESISTENCIA Y DE LA FUERZA DE GRAVEDAD.
- TIRAR O DESLIZAR UN OBJETO REQUIERE MENOR ESFUERZO QUE LEVANTARLO, PORQUE PARA ELLO ES NECESARIO MOVERLO CONTRA LA FUERZA DE GRAVEDAD.
- UTILIZANDO EL PESO PROPIO PARA CONTRARRESTAR EL DE UNA PACIENTE SE REQUIERE MENOS ENERGÍA EN EL MOVIMIENTO

# INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA AYUDAR A LOS PACIENTES A MOVERSE

- EL CONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO DEL CUERPO Y LA HABILIDAD PARA APLICARLOS SON IMPORTANTES PARA EL PACIENTE Y LA ENFERMERA.
- ES ESENCIAL QUE LA ENFERMERA UTILICE SU CUERPO EN UNA FORMA QUE NO SÓLO EVITE LA DISTENSIÓN MUSCULAR, SINO QUE TAMBIÉN APROVECHE SU ENERGÍA CON EFICACIA.



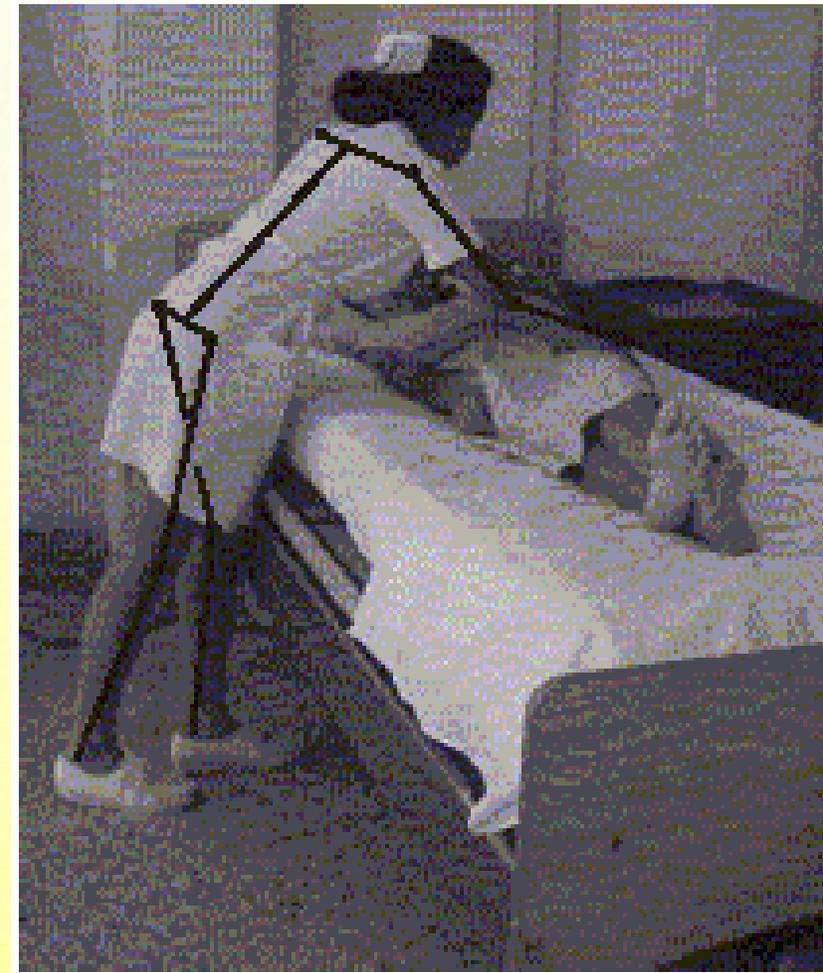
## MÉTODOS PARA LEVANTAR AL PACIENTE Y AYUDARLO A MOVERSE

- CON FRECUENCIA, SE LLAMA A LA ENFERMERA PARA QUE AYUDE A MOVER O CAMBIAR DE POSICIÓN A UN PACIENTE. SON MOVIMIENTOS SUAVES, SEGUROS, BASADOS EN SU CONOCIMIENTO DE LA MECÁNICA CORPORAL, NO SÓLO AYUDAN A MOVERLO CON MAYOR FACILIDAD, SINO QUE TAMBIÉN LE PROPORCIONAN UNA SENSACIÓN DE CONFIANZA EN LA ENFERMERA.



## • MÉTODO PARA AYUDAR AL PACIENTE A MOVERSE HACÍA UN LADO DE LA CAMA

- ES POSIBLE QUE SE PIDA A LA ENFERMERA QUE AYUDE A UN PACIENTE A ACOSTARSE DE ESPALDAS (POSICIÓN DECUMBENTE DORSAL) A MOVERSE HACIA UN LADO DE LA CAMA, COMO CUANDO ES NECESARIO CAMBIARLE EL APÓSITO QUIRÚRGICO.



- LA ENFERMERA SE PARA DE FRENTE AL PACIENTE, DEL LADO DE LA CAMA HACIA EL QUE DESEA MOVERLO.

- SEPARA LOS PIES, UNA PIERNA DELANTE DE LA OTRA Y LAS RODILLAS Y CADERAS FLEXIONADAS PARA COLOCAR SUS BRAZOS AL NIVEL DE LA CAMA.



- LA ENFERMERA PONE UN BRAZO DEBAJO DE LOS HOMBROS Y EL CUELLO Y EL OTRO DEBAJO DE LOS GLÚTEOS DEL ENFERMO.

- PASA SU PESO CORPORAL DEL PIE DELANTERO AL TRASERO A MEDIDA QUE SE INCLINA HACIA ATRÁS HASTA LA POSICIÓN DE CUCLILLAS, LLEVANDO AL PACIENTE HACIA ELLA HASTA EL LADO DE LA CAMA. A MEDIDA QUE SE INCLINA HACIA ATRÁS DESCENDE SUS CADERAS. EN ESTE PROCEDIMIENTO HAY QUE TIRAR DEL PACIENTE EN LUGAR DE LEVANTARLO.



ES NECESARIO TENER CUIDADO PARA NO SACAR AL PACIENTE DE LA CAMA. SI EL ENFERMO NO PUEDE MOVER EL BRAZO CERCANO A LA ENFERMERA, DEBE COLOCARSE SOBRE SU TÓRAX DE TAL MODO QUE NO IMPIDA EL MOVIMIENTO O SE LESIONE. AL MOVER A UN PACIENTE EN ESTA FORMA, LA ENFERMERA NO SENTIRÁ ESFUERZO EN SUS HOMBRES; SU PESO ES EL QUE PROPORCIONA LA FUERZA PARA MOVERLO.

## MÉTODO PARA MOVER HACIA ARRIBA DE LA CAMA A UN PACIENTE INCAPACITADO.



ES POSIBLE AYUDAR MEJOR A MOVER HACIA ARRIBA DE LA CAMA A LOS INCAPACITADOS CUANDO LO HACEN DOS PERSONAS QUE UNA SOLA; SIN EMBARGO, UNA ENFERMERA PUEDE AYUDARLO A SUBIRSE MOVIÉNDOLO EN FORMA DIAGONAL HACIA UN LADO DE LA CAMA. MOVIENDO AL PACIENTE EN SECCIONES Y UTILIZANDO SU PESO PARA CONTRARRESTAR EL DEL PACIENTE, LA ENFERMERA PUEDE MOVER HACIA ARRIBA DE LA CAMA CON SEGURIDAD A UN PACIENTE INCAPACITADO.

- LA ENFERMERA SE COLOCA A UN LADO DE LA CAMA DEL PACIENTE MIRANDO HACIA LA ESQUINA MÁS ALEJADA DE LOS PIES DE LA CAMA. COLOCA UN PIE ADELANTE DEL OTRO, TOMANDO LA POSICIÓN MÁS AMPLIA.
- FLEXIONA LAS RODILLAS DE TAL FORMA QUE SUS BRAZOS QUEDEN A NIVEL DE LA CAMA Y LOS COLOCA DEBAJO DEL PACIENTE. UNO A NIVEL DE LA CABEZA Y LOS HOMBROS Y EL OTRO EN LA ESPALDA.

- LA ENFERMERA SE BALANCEA HACIA DELANTE Y EN SEGUIDA PARA SU PESO DEL PIE DELANTERO AL TRASERO, BAJANDO LAS CADERAS. EL PACIENTE SE MOVERÁ EN FORMA DIAGONAL A TRAVÉS DE LA CAMA, HACIA LA CABECERA Y UN LADO DE LA CAMA.



- SE REPITE ESTE MOVIMIENTO PARA EL TRONCO Y LAS PIERNAS DEL PACIENTE. (VÉASE EL PROCEDIMIENTO PARA MOVER A UN PACIENTE HACIA UN LADO DE LA CAMA.)

LA ENFERMERA SE PASA ENTONCES AL OTRO LADO DE LA CAMA Y REPITE LAS ETAPAS 1 A 3. CONTINÚA CON EL MÉTODO HASTA QUE EL PACIENTE QUEDA COLOCADO ADECUADAMENTE.



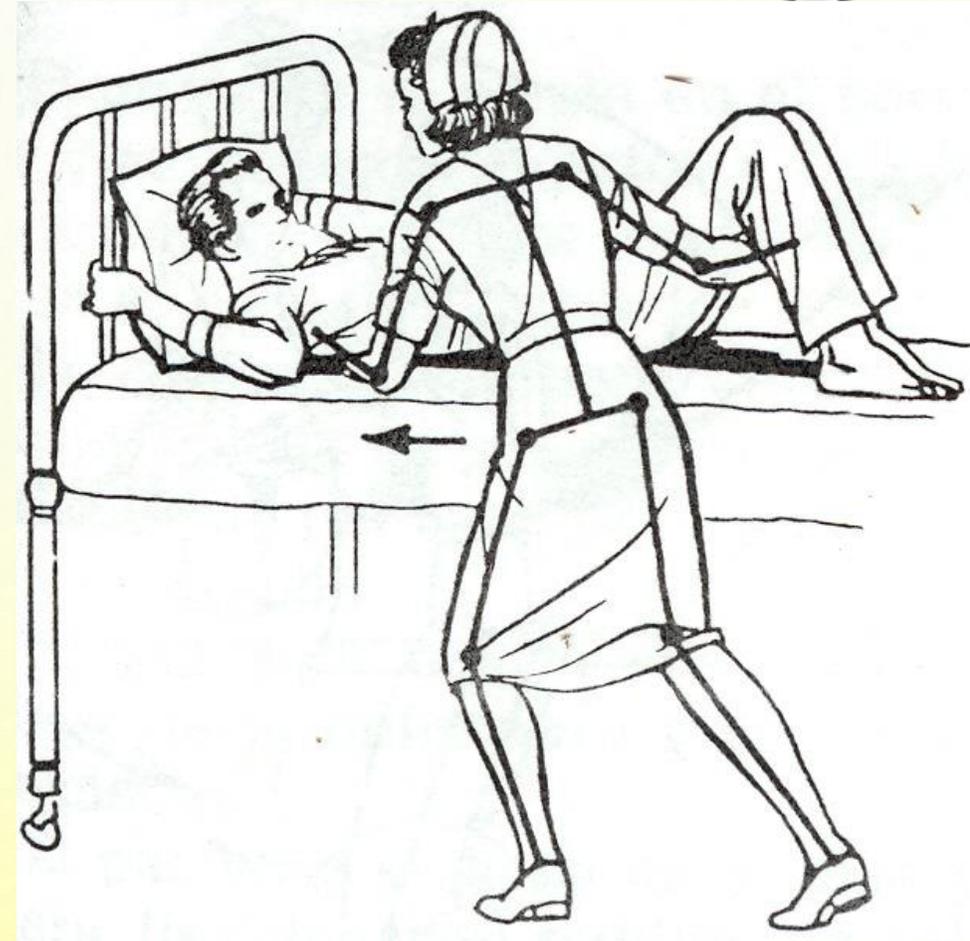
## **MÉTODO PARA MOVER HACIA ARRIBA DE LA CAMA A UN PACIENTE SEMI INCAPACITADO**

- ESTE MOVIMIENTO SE FACILITA SI EL ENFERMO AYUDA FLEXIONADO SUS RODILLAS Y EMPUJÁNDOSE CON LAS PIERNAS. AL AYUDARLO EN ESTE MOVIMIENTO, LA ENFERMERA DEBE EVITAR QUE LA CABEZA DEL PACIENTE SE GOLPEE EN LA CABECERA DE LA CAMA BAJANDO LA CABECERA Y COLOCANDO LA ALMOHADA EN ESTE SITIO PARA QUE SIRVA DE COJINCILLO PROTECTOR.



- EL PACIENTE FLEXIONA SUS RODILLAS, LLEVANDO SUS TALONES HACIA LOS GLÚTEOS.

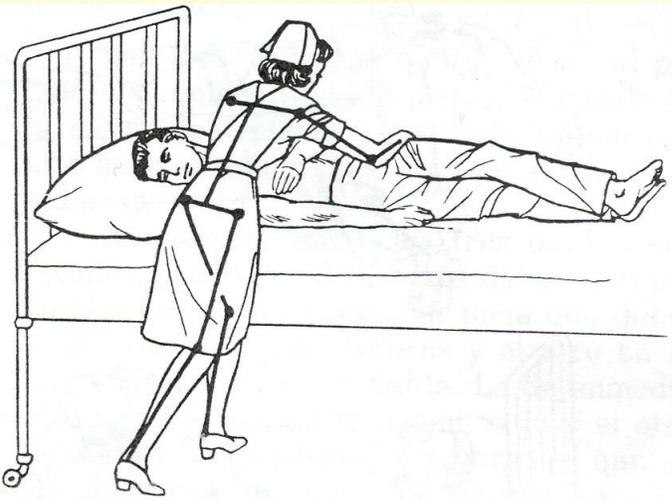
- LA ENFERMERA SE PARA A UN LADO DE LA CAMA, VOLTEADA LIGERAMENTE HACIA LA CABEZA DEL PACIENTE. UN PIE ESTÁ UN PASO ADELANTE DEL OTRO, QUEDANDO ATRÁS EL QUE ESTÁ PEGADO A LA CAMA; SUS PIES APUNTAN HACIA LA CABECERA DE LA CAMA.



- LA ENFERMERA COLOCA UN BRAZO DEBAJO DE LOS HOMBROS DEL PACIENTE Y OTRO BAJO SUS GLÚTEOS. FLEXIONA SUS RODILLAS PARA LLEVAR SUS BRAZOS A NIVEL DE LA SUPERFICIE DE LA CAMA.
- EL PACIENTE COLOCA SU BARBILLA SOBRE EL TÓRAX Y SE EMPUJA CON LOS PIES MIENTRAS LA ENFERMERA PASA SU PESO DEL PIE POSTERIOR AL ANTERIOR. EL PACIENTE PUEDE AYUDAR A TIRAR HACIA ARRIBA SU PESO TOMANDO LOS BARROTES DE LA CABECERA CON LAS MANOS.

## **MÉTODO PARA AYUDAR AL PACIENTE A VOLTEARSE DE LADO**

- CUANDO ES NECESARIO AYUDAR A UN PACIENTE PARA QUE SE VOLTEE DE LADO, LA ENFERMERA DEBE TENER PARTICULAR CUIDADO EN EVITAR QUE CAIGA DE LA CAMA. PUEDE CONTROLARLO COLOCANDO SUS CODOS EN LA CAMA COMO ABRAZADERA PARA DETENERLO.



- LA ENFERMERA SE PARA DEL LADO DE LA CAMA HACIA EL QUE SE VOLVERÁ AL PACIENTE. EL ENFERMO COLOCA SU BRAZO MÁS ALEJADO SOBRE EL TÓRAX Y LA PIERNA DE ESTE MISMO LADO SOBRE LA QUE ESTÁ MÁS CERCA. LA ENFERMERA REvisa QUE EL BRAZO MÁS CERCANO DEL PACIENTE ESTÉ A UN COSTADO Y SEPARADO DEL CUERPO DE TAL FORMA QUE NO GIRE SOBRE ÉL.
- LA ENFERMERA SER PARA FRENTE A LA CINTURA DEL PACIENTE MIRANDO HACIA EL LADO DE LA CAMA CON UN PIE UN PASO ADELANTE DEL OTRO.

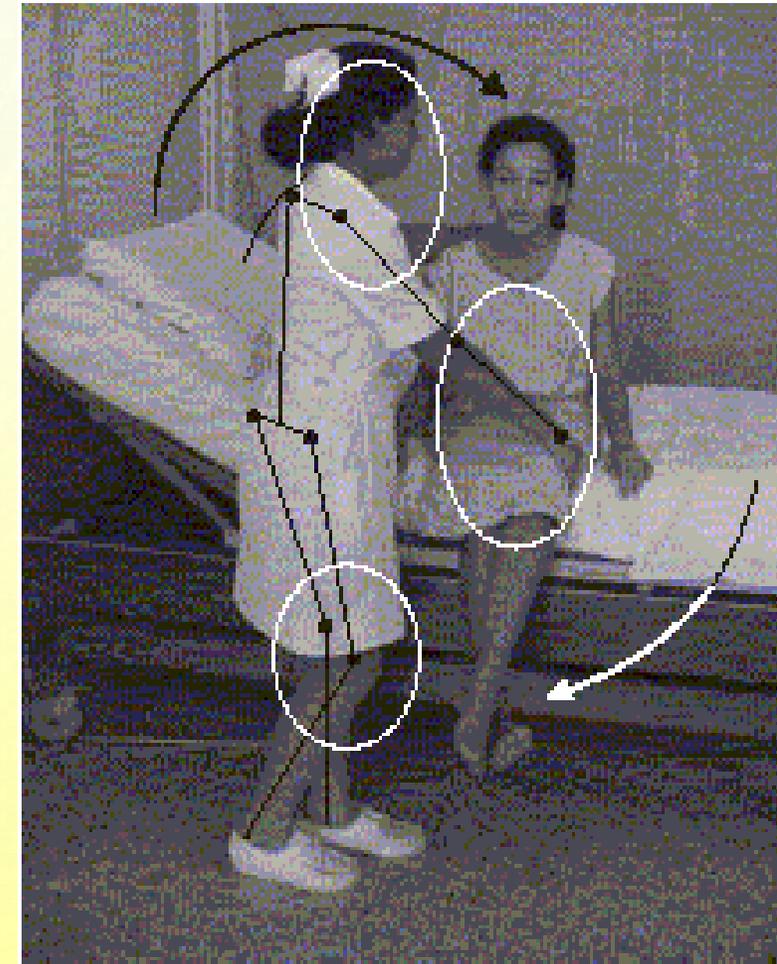
- COLOCA UNA MANO EN EL HOMBRO MÁS ALEJADO DEL PACIENTE Y LA OTRA EN LA CADERA DEL MISMO LADO.
- A MEDIDA QUE LA ENFERMERA PASA SU PESO DE LA PIERNA DELANTERA A LA TRASERA, GIRA AL PACIENTE HACIA SÍ. DURANTE ESTE MOVIMIENTO BAJA LAS CADERAS.
- EL PACIENTE ES DETENIDO POR LOS CODOS DE LA ENFERMERA, QUE DESCANSAN EN EL COLCHÓN, EN EL BORDE DE LA CAMA.

## MÉTODO PARA AYUDAR AL PACIENTE A LEVANTARSE DE LA CAMA Y SENTARSE EN UNA SILLA

- EN ESTE PROCEDIMIENTO, LA CAMA DEBE ESTAR A UNA ALTURA EN QUE EL PACIENTE PUEDA PISAR EN FORMA NATURAL EL PISO. SI LA CAMA NO PUEDE BAJARSE LO BASTANTE, LA ENFERMERA DEBE CONSEGUIR UNA ESCALERILLA, ESTABLE Y DE SUPERFICIE NO RESBALADIZA.



- EL PACIENTE SE SIENTA EN EL BORDE DE LA CAMA Y SE PONE LOS ZAPATOS Y UNA BATA.
- SE COLOCA UNA SILLA A UN LADO DE LA CAMA CON EL RESPALDO HACIA LOS PIES.
- LA ENFERMERA SE PARA DANDO FRENTE AL PACIENTE; COLOCA SU PIE CERCAÑO A LA SILLA UN PESO ADELANTE DEL OTRO, PARA TENER UNA BASE DE APOYO AMPLIA.
- EL PACIENTE COLOCA SUS MANOS EN LOS HOMBROS DE LA ENFERMERA Y ELLA LO TOMA DE LAS MUÑECAS.



- EL PACIENTE SE PARA EN EL PISO Y LA ENFERMERA FLEXIONA SUS RODILLAS DE TAL FORMA QUE LA DE ADELANTE QUEDE CONTRA LA RONDILLA DEL ENFERMO. ASÍ EVITA QUE EL PACIENTE LA DOBLE EN FORMA INVOLUNTARIA. NOTA: SI EL ENFERMO TIENE QUE PISAR UNA ESCALERILLA ANTES DE PARARSE EN UN PISO, ES CASI IMPOSIBLE APOYAR LA RONDILLA.



- LA ENFERMERA GIRA CON EL PACIENTE CONSERVANDO SU BASE DE APOYO AMPLIA. DOBLA SUS RODILLAS A MEDIDA QUE EL ENFERMERO SE SIENTA EN LA SILLA.

## CONCLUSIÓN

LA BUENA MECÁNICA CORPORAL NO SE LIMITA A LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA; ES INTEGRAL PARA LA VIDA SANA DE TODAS LAS PERSONAS. EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD, LA BUENA POSICIÓN Y EL MOVIMIENTO EFICAZ DEL CUERPO SON ESENCIALES DESDE EL PUNTO DE VISTA TERAPÉUTICO Y ESTÉTICO.



## BIBLIOGRAFÍA

- “MECANICA CORPORAL”. ENFERMERIA FUNDAMENTAL (FEBRERO 2006)
- “CLASES FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA”  
[HTTP://CLASESFUNDAMENTOSDEENFERMERIA.BLOGSPOT.MX/2013/02/MECANICA-CORPORAL.HTML](http://clasesfundamentosdeenfermeria.blogspot.mx/2013/02/mecanica-corporal.html)
- KOZIER, B Y COL. “FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA, CONCEPTOS, PROCESO Y PRÁCTICA”. VOL. 2. 5TA EDICIÓN. EDITORIAL MCGRAW HILL INTERAMERICANA ESPAÑA .
- SCHWARTZMANN, L. “CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD: ASPECTOS CONCEPTUALES. CIENCIA Y ENFERMERÍA”. EDITORIAL GAFOS. 2003.