

MECÁNICA CORPORAL Y MOVILIZACIÓN DEL PACIENTE

Sandra Duque

Docente

La lumbalgia es una de las principales causas de incapacidad laboral en el personal de enfermería a nivel mundial.

Gran parte de estas lesiones son prevenibles.

**Pensemos juntos
antes de empezar**

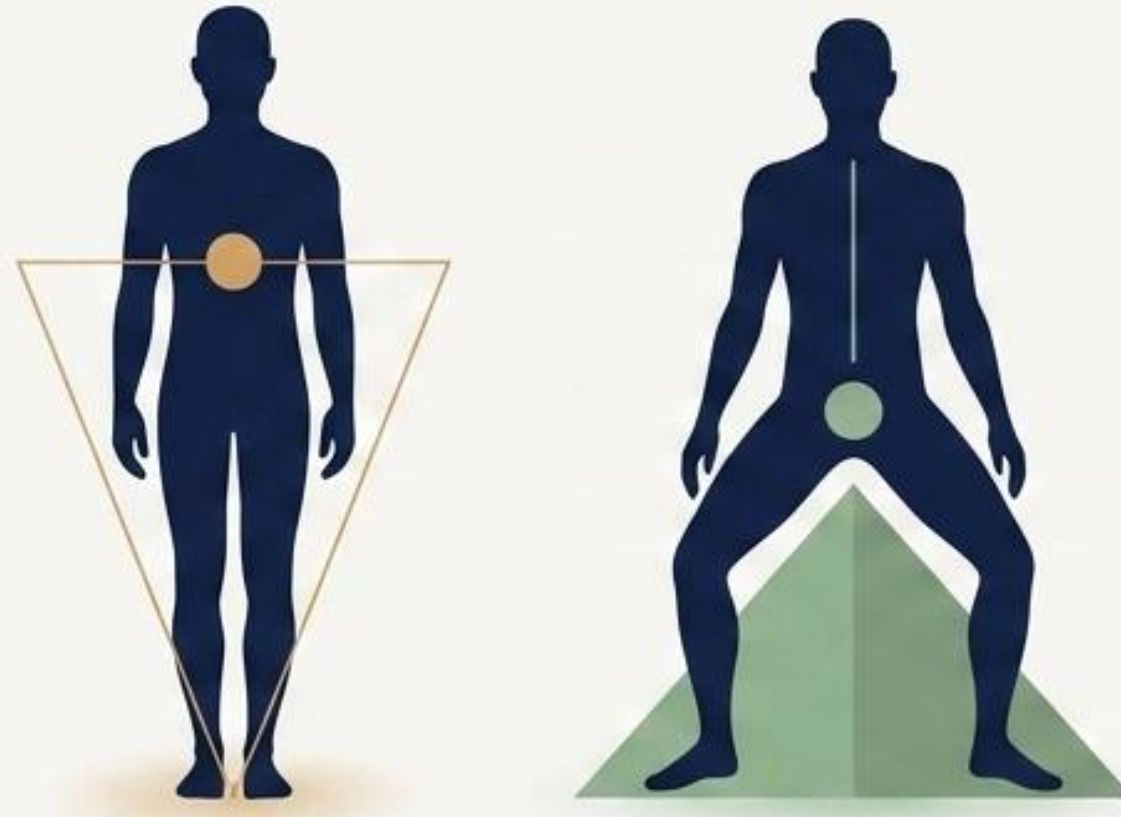


La ecuación de la mecánica corporal



Un uso eficiente y coordinado para reducir la energía, mantener el equilibrio y proteger tu salud.

Primer pilar: La Base del Equilibrio



1. Flexionar cadera y rodillas (baja el centro de gravedad).

2. Separar los pies a la altura de los hombros (amplía la base de sustentación).

3. Iniciar el movimiento con la columna alineada.

Segundo pilar: Usar la fuerza a nuestro favor



Usar piernas y glúteos. Evitar la musculatura lumbar cuando la actividad requiera esfuerzo físico.



Deslizar o empujar, no levantar. Usar carros o ayudas; requiere mucho menos esfuerzo que cargar el peso en el aire.



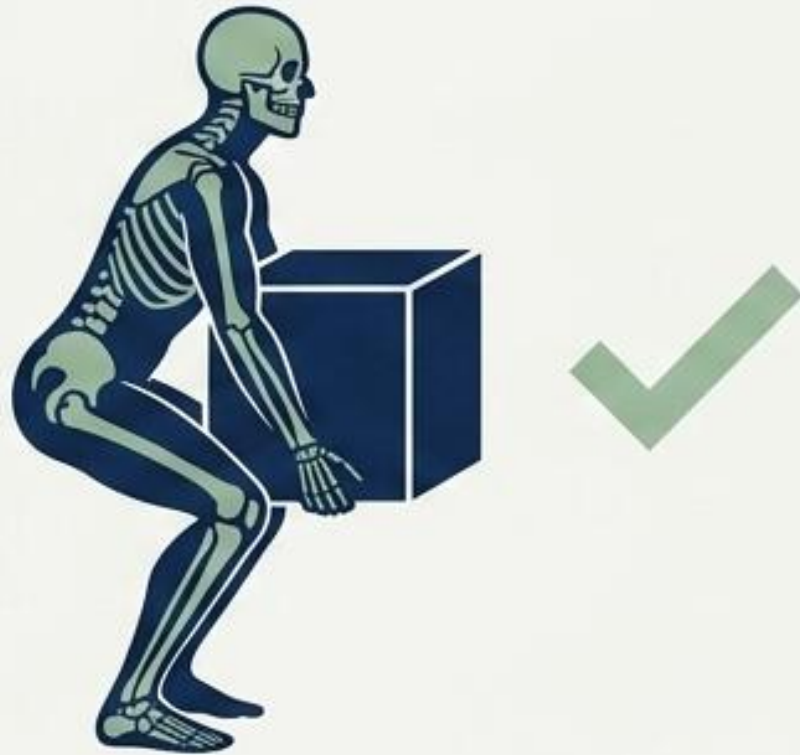
Acercar la carga. Pegar el peso al cuerpo antes de moverlo y usar el propio peso corporal como contrapeso.

Doblar las piernas.

~~No la espalda.~~

Análisis del movimiento: El impacto en el cuerpo

Técnica correcta



Caderas y rodillas flexionadas.
Espalda recta. Carga pegada
al cuerpo.

Técnica de riesgo



Tronco flexionado hacia adelante.
Piernas extendidas. Sobrecarga
crítica en la zona lumbar.

RECOMENDACIONES

1. Evaluar:
Grado de dependencia y colaboración.

2. Priorizar ayudas:
Grúas, sábanas deslizantes, camas eléctricas.

3. Entorno:
Altura de cama, frenos, frenos, espacio.

4. Cultura:
Respaldo institucional para pedir ayuda o tiempo.

El anillo de seguridad: Preparación antes del movimiento

5. Alinear el cuerpo y preparar protecciones físicas.

4. Solicitar apoyo de otro profesional si hay riesgo.

3. Explicar al paciente y pedir su colaboración.

1. Preparar el entorno (vestuario holgado, calzado antideslizante).

2. Evaluar patología (Ej: no traccionar hombro hemipléjico, cuidado con prótesis de cadera).

Si un eslabón falla,
el riesgo aumenta.

La secuencia fisiológica del movimiento



En pacientes totalmente dependientes, esta secuencia exige apoyo de colegas o el uso de ayudas mecánicas.

Estudio de caso: Análisis clínico en equipo

Patient Profile Card

Paciente: Señora Rosa, 68 años.

Condición: Tercer día post ACV. Hemiparesia derecha.

Estado: Alerta, colabora parcialmente, sostiene el tronco con apoyo.

Meta: Traslado de cama a silla de ruedas para terapia física.

1. ¿Qué principios biomecánicos aplicaría?
2. ¿Qué riesgos identifica para ella y para usted?
3. ¿Qué ayudas mecánicas usaría?
4. ¿Requiere apoyo de otro colega? ¿Por qué?

El escudo de seguridad: Síntesis del cuidado

**Principios
Biomecánicos**
(Tu cuerpo)



**Manejo
Seguro SPHM**
(El entorno y
equipos)

Un minuto de papel

Antes de finalizar la clase, registre brevemente sus respuestas:

1. **¿Qué aprendí hoy sobre mecánica corporal?**
2. **¿Qué dudas tengo todavía sobre la técnica o los equipos?**
3. **¿Cómo aplicaré esto mañana en mi práctica clínica?**

