



**CAPACITACIONES  
AUTOGESTIONADAS**

**CAMPAÑA**

**MANEJO MANUAL DE PACIENTES**

### TEMA III

## “MECÁNICA CORPORAL”

#### OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa y así facilitar instancias efectivas de capacitaciones internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “Campaña Manejo Manual de Pacientes”.

#### ALCANCE

Empresas, Instituciones, personas trabajadoras y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad a nivel nacional que se encuentran en la implementación de la campaña Manejo Manual de Pacientes.

#### AMBIENTACIÓN

Las jefaturas otorguen un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupen a sus funcionarios en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



## TEMA III

# "MECÁNICA CORPORAL"

### Introducción

La mecánica corporal se refiere a la forma en que el cuerpo humano se mueve y se posiciona para realizar tareas específicas. En el contexto del manejo manual de pacientes, con la aplicación adecuada de la mecánica corporal se pueden prevenir lesiones en el personal médico y los mismos pacientes, además de mejorar la eficiencia en la realización de tareas.

La mecánica corporal implica una combinación de posturas, movimientos y técnicas diseñadas para minimizar la carga sobre la columna vertebral y otros sistemas musculoesqueléticos, al tiempo que se maximiza la eficiencia en la ejecución de tareas.



### Aspectos clave de la mecánica corporal

1. **Alineación corporal:** mantenga una alineación adecuada de la columna vertebral. La espalda debe estar recta y en posición neutral para distribuir uniformemente el peso del cuerpo.
2. **Posición de los pies:** separe los pies a la altura de los hombros para proporcionar estabilidad. Distribuir el peso corporal de manera uniforme entre ambos pies ayuda a mantener el equilibrio.
3. **Flexión de las rodillas:** flexione las rodillas al levantar o transferir a un paciente. Este gesto permite que las piernas, en lugar de la espalda, soporten el peso durante la actividad.
4. **Uso de músculos grandes:** utilice los músculos más grandes y fuertes del cuerpo, como los de las piernas, para realizar tareas de levantamiento o transferencia. Evite depender en exceso de la fuerza de la espalda.
5. **Mantener objetos cerca del cuerpo:** cuando levante o traslade a un paciente, manténgalo lo más cerca posible de su cuerpo. Esto reduce la tensión en la espalda y minimiza la fuerza requerida.
6. **Girar con los pies, no con la cintura:** al girar, hágalo moviendo los pies, rotando el cuerpo entero en lugar de torcer la cintura. Esto ayuda a mantener la alineación de la columna y reduce el riesgo de lesiones en ella.
7. **Planificación de la tarea:** antes de realizar una tarea de manejo manual de pacientes, planifique el movimiento. Conozca la técnica que empleará y asegure de que el entorno esté preparado para minimizar obstáculos.
8. **Trabajo en equipo:** cuando sea posible, trabaje en equipo para compartir la carga y coordinar movimientos. La comunicación efectiva es importante para realizar transferencias de manera segura.
9. **Uso de ayudas técnicas:** implemente dispositivos de asistencia o elementos de transferencia cuando sea posible para reducir la carga física sobre el cuerpo.
10. **Mantén una postura estable:** evite estar de pie en una posición estática durante largos períodos. Cambie de posición regularmente para reducir la fatiga muscular.