

## **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

*Pasión por educar*

### **ASIGNATURA:**

Fundamentos de enfermería III

### **CATEDRÁTICO:**

María Del Carmen López

### **TEMA:**

Promoción de la salud física

### **ALUMNA:**

Karen Jazziel Bautista Peralta

### **LICENCIATURA:**

Enfermería

### **CUATRIMESTRE:**

Tercero

Pichucalco, Chiapas a 03 de Julio del 2020



# PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

## ACTIVIDAD Y EJERCICIO Percepción- Manejo de salud

**VALORA:**  
Como percibe el individuo la salud y el bienestar. Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación. La adherencia a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)

**SE ALTERA:**  
La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso

**COMO SE VALORA:**  
Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido, vacunas, alergias, percepción de su salud.

Conductas saludables: interés y conocimiento, existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición) Existencia o no de hábitos tóxicos, accidentes laborales, tráfico y domésticos, ingresos hospitalarios.

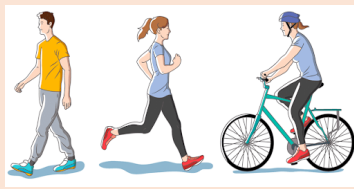
## NUTRICIONAL Metabólico

**VALORA:**  
Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas. Horarios de comida. Preferencias y suplementos. Problemas en su ingesta. Altura, peso y temperatura. Condiciones de piel, mucosas y membranas.

**SE ALTERA:**  
Con respecto al IMC:  
Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5%  
Patrón en riesgo: entre 25 y 30  
Patrón eficaz: entre 18,6 y 24,9

**EQUILIBRIO:**  
Nutrición equilibrada se refiere a nutrientes, no a grupos de alimentos, puede darse el caso de personas que no tomen proteínas animales pero las tomen vegetales, como es el caso de los vegetarianos.

Existen problemas en la boca, hay dificultades para masticar y/o tragar. Necesita sonda de alimentación. Existen lesiones cutáneas o en mucosas, alteraciones de la piel o falta de integridad tisular o cutánea, presencia de problemas digestivos, dependencias, inapetencias, intolerancias alimenticias, alergias.



## PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

### ELIMINACIÓN

**VALORA:**  
Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

#### COMO SE VALORA:

Intestinal: Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomías, incontinencia.  
Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias.  
Cutánea: Sudoración copiosa.

#### SE ALTERA:

Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías).

Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poluria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías).

Estreñimiento: es la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana. El dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración del patrón. Los drenajes y las heridas muy exudativas conducen a un riesgo de alteración del patrón.

### ACTIVIDAD/EJERCICIO

**VALORA:**  
El patrón de ejercicio, la actividad, tiempo libre y recreo, los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria, la capacidad funcional, el tipo, cantidad y calidad del ejercicio, las actividades de tiempo libre.

#### COMO SE VALORA:

Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, isquemia o arritmia, etc. Valoración del estado respiratorio: Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna

#### SE ALTERA:

Síntomas respiratorios: frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario. Problemas circulatorios: Alteración de Tensión arterial y FC en respuesta a la actividad, pulsos periféricos inexistentes, edemas, claudicación intermitente.

#### SE ALTERA:

Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual. La presencia de síntomas físicos: cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parestias.