



**Universidad del sureste**

Pasión por educar

**Asignatura**

Fundamento de enfermería III

**Catedrático**

Lic. López Silvia maría del Carmen

**Carrera**

Lic. Enfermería

**Tema**

Promoción a la salud

**Alumna**

Clarita del Carmen López Trejo

**3er cuatrimestre**

**Pichucalco, Chiapas 03 de julio del 2020**

# Promoción a la salud

## Actividad y ejercicio

### Percepción-Manejo de salud:

**Como se 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).

**Como se encuentra alterado:** si La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud.

**Mantener en equilibrio:** cuidando nuestra salud e alimentarnos bien

## Nutricional

### Metabolismo

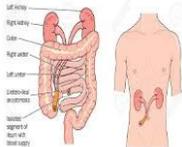


**Como se valora:** Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas Horarios de comida. Preferencias y suplementos. Problemas en su ingesta. Altura, peso y temperatura. Condiciones de piel, mucosas y membranas. Cómo se valora: Valoración del IMC. Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas

**Como se encuentra alterado:** "dieta no equilibrada" personas que no tomen proteínas animales pero las tomen vegetales, como es el caso de los vegetarianos. El test de Norton inferior a 14 nos indica un riesgo de desarrollar úlceras por presión, y por tanto, nos informa de un patrón en riesgo de alteración.

**Mantener el equilibrio:** mantenerse en una alimentación correcta

## Eliminación



### Como se valoran

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 ostomias, incontinencia. Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción

### Como se encuentra alterada:

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.

