



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

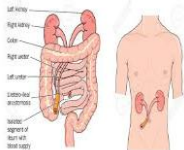


Como se valora: Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas Horarios de comida. Preferencias y suplementos. Problemas en su ingesta. Altura, peso y temperatura. Condiciones de piel, mucosas y membranas. Cómo se valora: Valoración del IMC. Valoración de la alimentación: 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.



Actividad y ejercicio



Qué valora: El patrón de ejercicio La actividad Tiempo libre y recreo Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.)

Como se puede alterar: se puede alterar si es un. Es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física

Mantener el equilibrio: Se considera práctica de ejercicio la realización de 30 minutos al menos 3 días a la semana de forma que produzca sudoración