



**MATERIA:** FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

**TEMA:** CUADRO SINOPTICO DE PROMOCION A LA SALUD

**NOMBRE DEL DOCENTE:** HERNANDEZ LOPEZ JUANA INES

**NOMBRE DEL ALUMNO:** KARLA DEL ROCIO CHABLE REYES

**GRADO :** 3 CUATRIMESTRE

**GRUPO:** D

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

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

Que valora

El patrón de ejercicio: tipo, cantidad y calidad.

Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar)

Como se valora

Se valora la frecuencia cardiaca, arritmias, valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad, sedentarismo

El patrón esta alterado si:

La presencia de una TA > 140/90 estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio

Deficiencia sensorial: especificar características en sus patrones correspondientes

Falta de conocimientos: de actividad física necesarias para la salud

DESCANSO Y SUEÑO

Que valora

- Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día.
- La percepción de calidad y cantidad de sueño
- La percepción de nivel de energía

Como se valora

- El espacio físico (ventilación, temperatura, libre de ruidos)
- El tiempo dedicado al sueño
- Exigencias laborales
- Problemas de salud psicológica
- Tratamientos farmacológicos

El patrón esta alterado si:

- Si usa ayuda farmacológica para dormir
- Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día / noche
- Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso
- Disminución de la capacidad de funcionamiento

CONFORT Y  
DOLOR

¿Qué son las medidas de confort?

son formas de aliviar el sufrimiento durante la atención al final de la vida. El cuidado puede proporcionarse en su hogar o en un hospital.

¿Cómo se controlarán los síntomas?

Dolor puede aliviarse con medicamentos. En cambio, puede elegir otros métodos, como masajes, música o aromaterapia. Su equipo le preguntará de qué manera el dolor afecta su calidad de vida. Usted puede describir dónde y con qué frecuencia siente dolor, y cuándo comenzó. Usted puede describir el dolor como agudo, doloroso o pulsátil.

¿Qué servicios de apoyo se pueden ofrecer?

Apoyo a la atención se brinda para ayudarlo a usted y a su familia. Su equipo puede responder cualquier pregunta que tengan usted o sus familiares. Decisiones por usted.

El apoyo emocional y psicológico se proporciona para ayudarlos a usted y a las personas cercanas a usted. Los miembros del equipo se reunirán con usted y su familia regularmente para hablar sobre su condición.

El apoyo espiritual y cultural ayuda a su niño y a su familia a evaluar los valores religiosos y sus creencias culturales.

NUTRICION

Que valora

- Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas
- Horarios de comida, preferencias y suplementos
- Problemas con su ingesta
- Altura, peso y temperatura

Como se valora

- Valoración del IMC
- Recoge el número de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas así como los líquidos recomendados para tomar al día
- Se debe hacer preguntas sobre el tipo de alimentos para tomar por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, etc.
- Valoración de problemas en la boca
- Problemas digestivos
- Alergias

El patrón esta alterado si:

- Tiene una nutrición desequilibrada
- Los líquidos consumidos son escasos
- Existen problemas en la boca
- Hay dificultad para masticar o tragar
- Existen lesiones cutáneas o en mucosas, alteraciones en la piel o falta de integridad tisular o cutánea

EQUILIBRIO  
HIDROELECTRICO Y  
ACIDO  
BASICO

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y potros líquidos. Los electrolitos son importantes por qué:

- Equilibran la cantidad de agua en su cuerpo
- Equilibran el nivel de ácido / base de su cuerpo
- Transportar nutrientes a sus células
- Eliminar los desechos de sus células
- Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtienen de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe

La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la cantidad que pierde si algo altera este equilibrio es posible que tenga muy poca agua (deshidratación) o demasiada (hiperhidratacion)

Lo que puede alterar su equilibrio hidroeléctrico es:

- Algunas medicinas
- Vómitos
- Diarrea
- Sudoración
- Problemas renales o del hígado

OXIGENACION

Se refiere a la cantidad de oxígeno en un medio en sangre se usa como sinónimo con saturación que describe el grado de capacidad de transporte de oxígeno de la hemoglobina. Se refiere al proceso añadido de oxígeno a un medio como el agua o tejidos corporales

Se consideran normales valores de saturación arterial de oxígeno (SatO<sub>2</sub>) del 95 al 100% y una PaO<sub>2</sub> de 80 a 90 mmHg. Una oxigenación aceptable corresponde a una SatO<sub>2</sub> del 90 al 94% y una PaO<sub>2</sub> de 60 a 80 mmHg. Se considera hipoxemia a la disminución de PaO<sub>2</sub> por debajo de 60 mmHg, lo que equivale a una SatO<sub>2</sub> inferior al 90%.

La hipoxia se refiere a la disminución de la disponibilidad de oxígeno a nivel tisular y celular.

El órgano más sensible a la hipoxia es el cerebro, pero en los episodios graves de hipoxia pueden resultar dañados todos los órganos, dando lugar a un síndrome de disfunción multiorgánica.

Los efectos de la hipoxia

Dependen de muchos factores, como son la intensidad y duración de la hipoxia, la concentración de hemoglobina, el gasto cardiaco y la extracción tisular de oxígeno A nivel cerebral, los síntomas varían según la intensidad de la hipoxia, y van desde la cefalea, la confusión mental, la visión borrosa, la falta de coordinación y la somnolencia, hasta el desarrollo de un cuadro de coma.

La prueba del nivel de oxígeno en la sangre se usa para ver cómo están funcionando los pulmones y para medir el equilibrio ácido-base en la sangre. Generalmente incluye las siguientes mediciones:

- **Contenido de oxígeno (O<sub>2</sub>CT, en inglés)**
- **Saturación de oxígeno (O<sub>2</sub>Sat, en inglés):** Mide cuánta hemoglobina hay en la sangre.
- **Presión parcial de oxígeno (PaO<sub>2</sub>, en inglés):** Mide la presión del oxígeno disuelto en la sangre
- **Presión parcial de dióxido de carbono (PaCO<sub>2</sub>, en inglés):** Mide cuánto dióxido de carbono hay en la sangre
- **pH:** Mide el equilibrio ácido-base

## ELIMINACIÓN FECAL

La evacuación de las heces es el último paso de la comida en el camino por el tracto digestivo. Las heces salen del cuerpo a través del recto y del ano. Otro nombre para las heces es materia fecal o excremento. Las heces están hechas de lo que queda después de que el aparato digestivo (estómago, intestino delgado y colon) absorbe los nutrientes y líquidos de lo que usted comió y tomó

### FACTORES QUE AFECTAN LA FUNCIÓN INTESTINAL

- Dieta
- Líquidos
- Factores psicológicos
- Hábitos de defecación
- Fármacos
- Procedimientos diagnósticos
- Anestesia y cirugía
- Cuadros patológicos y dolor

### ESTREMIÑIENTO

Menos de tres defecaciones a la semana. Esto implica la eliminación de heces duras y secas o la ausencia de eliminación de heces.

## ELIMINACION URINARIA

La eliminación urinaria es una necesidad básica fisiología que poseen los seres humanos y esta es llevada a cabo en el aparato urinario, es muy importante conocer que la orina es el producto de un proceso de filtración de la sangre que se lleva a cabo en los riñones y posteriormente es expulsado a través de la uretra. La orina también es usada para realizar pruebas de laboratorio por lo cual el paciente como el personal de enfermería es el encargado de recolectar la muestra

Las señales y los síntomas de la incontinencia urinaria pueden incluir:

- escape de orina durante las actividades cotidianas, como levantar objetos, agacharse, toser o hacer ejercicio
- sentir un impulso repentino y fuerte de orinar de inmediato
- escape de orina sin previo aviso ni sentido de urgencia
- no poder llegar al baño a tiempo
- orinarse en la cama durante la noche

COGNICION Y PERSEPCION SENSORIAL

Se entiende por cognición, en cuanto acto de conocer, el conjunto de procesos mediante los cuales el ingreso sensorial (lo que entra por los sentidos) es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recordado o utilizado

Proceso perceptivo

Si los seres humanos percibimos objetos reales del mundo y no simples reproducciones o imágenes interiores de objetos (Searle, 2008: 121), quiere decir que tenemos una necesidad de interpretar estas experiencias con el fin de conocer su origen, no nos ensimismamos ni nos abatimos ante estos acontecimientos, no nos contentamos con solo recibir información, al contrario, buscamos establecer y justificar nuestra posición dentro de este mundo; queda claro entonces que contamos con “una inclinación natural por lo real”

Proceso de transmisión sensorial

Los estímulos ambientales, percibidos a través de los distintos sentidos, activan los órganos receptores sensoriales convirtiéndolos en energía electroquímica (transducción sensorial) o señales eléctricas, que sería el lenguaje del sistema nervioso, para luego producirse la hiperpolarización del receptor sensorial, esta información sensorial se procesa a través de un sistema de códigos o reglas que convierten atributos de un estímulo en actividad de las células nerviosas