



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

TEMA: PROMOCIÓN A LA SALUD FÍSICA

NOMBRE DEL MAESTRO(A): JUANA INES HERNANDEZ LOPEZ

NOMBRE DEL ALUMNO(A): ROSA ISELA BAUTISTA GÓMEZ.

GRADO: 3er Cuatrimestre

GRUPO: "D"

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Concepto

La actividad es la capacidad de obrar y producir algo

La capacidad de moverse determina el grado de independencia que cada persona tiene para realizar actividades como son el aseo, vestido, comida, evacuación

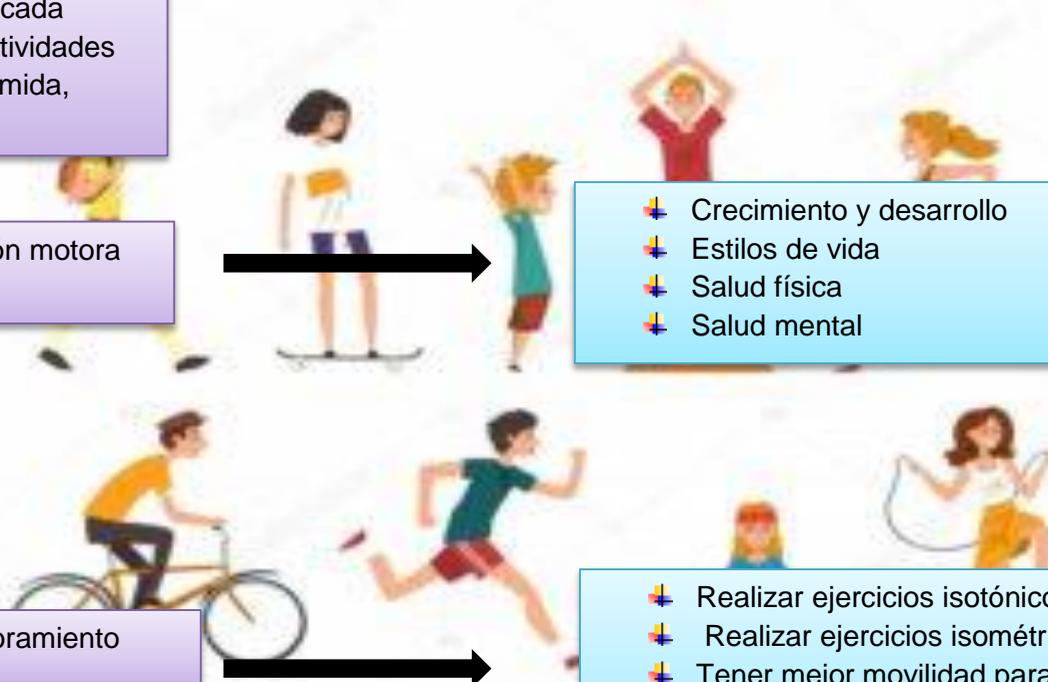
El ejercicio es la actividad física que se hace para conservar o recuperar la salud.

Factores que alteran la función motora

- ✚ Crecimiento y desarrollo
- ✚ Estilos de vida
- ✚ Salud física
- ✚ Salud mental

Intervenciones para el mejoramiento

- ✚ Realizar ejercicios isotónicos
- ✚ Realizar ejercicios isométricos
- ✚ Tener mejor movilidad para evitar sobrepeso u obesidad.



Descanso y sueño

Concepto



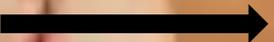
Situación de que descansa o estado que ha descansado y ha recuperado fuerzas.



Deseo necesidad de dormir

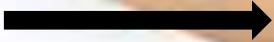
El descanso y sueño son aspectos fundamentales para mantener la salud. El gasto de energía que consumimos durante el día, se repone en parte durante el sueño y esto permite un buen funcionamiento del organismo.

Se ve alterado por:

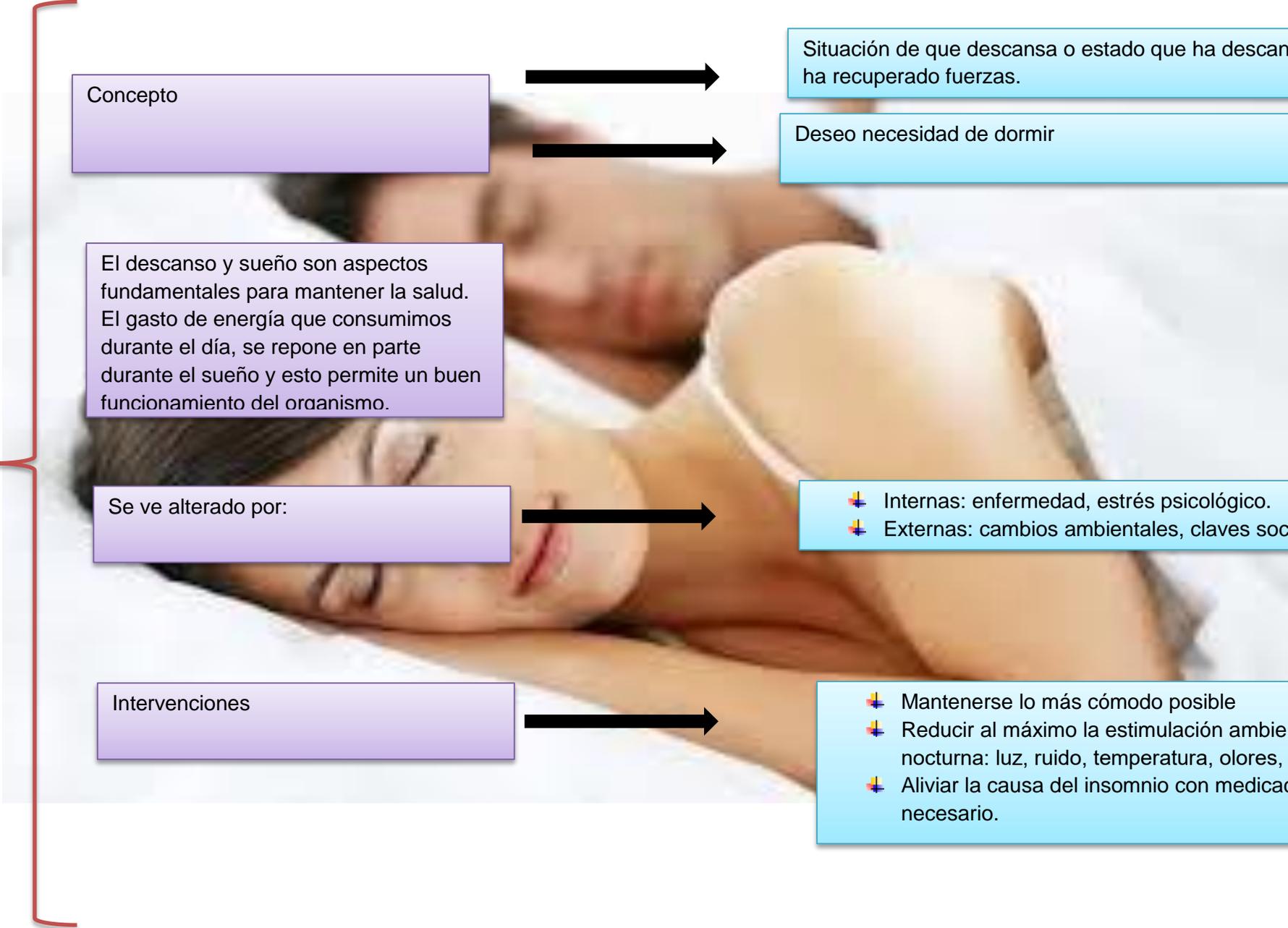


- ✚ Internas: enfermedad, estrés psicológico.
- ✚ Externas: cambios ambientales, claves sociales.

Intervenciones



- ✚ Mantenerse lo más cómodo posible
- ✚ Reducir al máximo la estimulación ambiental nocturna: luz, ruido, temperatura, olores, etc...
- ✚ Aliviar la causa del insomnio con medicación si fuera necesario.



Confort y dolor

Concepto

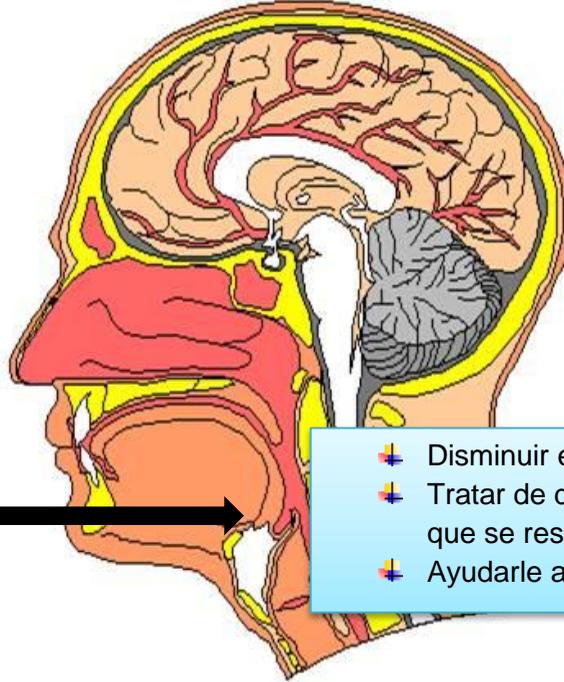


Condiciones materiales que proporcionan bienestar o comodidad.

Percepción sensorial localizada y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se siente en una parte del cuerpo



Intervenciones



- ✚ Disminuir el dolor en el paciente
- ✚ Tratar de darle esa tranquilidad y estado de confort para que se resigne a lo que está viviendo.
- ✚ Ayudarle a superar todo el sufrimiento y dolor

Nutrición

Concepto

Consiste en la reincorporación y transformación de la materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico, mental, y reducir la productividad.

Nutrientes.

- + Glúcido
- + Vitaminas
- + Lípidos
- + Aguas
- + Proteínas
- + Sales minerales

Intervenciones

- + Mantener una dieta suficiente y equilibrada
- + Tener una buena nutrición



**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

Intervenciones

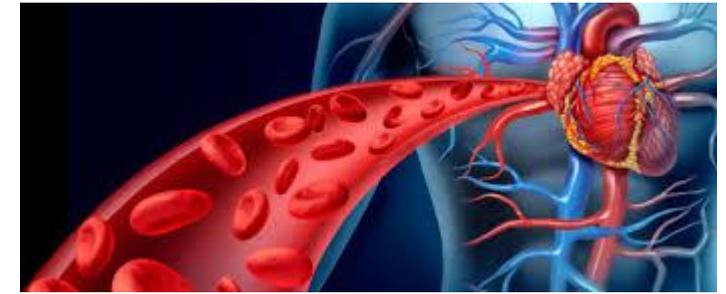


- ✚ Consumir demasiada agua para evitar una deshidratación
- ✚ Consumir líquidos ricos en sodio
- ✚ Consumir demasiados electrolitos



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



Los efectos de la hipoxia



Depende 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 de 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 (O₂CT).
- ✚ Saturación de oxígeno (O₂Sat): Mide la presión del oxígeno disuelto en la sangre.
- ✚ Presión parcial de oxígeno (PaO₂): Mide la presión del oxígeno disuelto en la sangre.
- ✚ Presión parcial de dióxido de carbono (PaCO₂): mide cuanto dióxido de carbono hay en la sangre.
- ✚ pH: Mide el equilibrio ácido-base.

Intervenciones



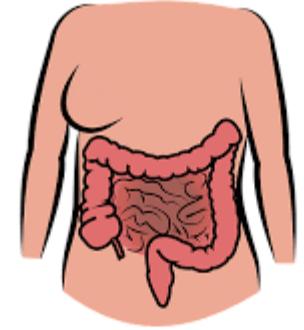
- ✚ Mantener al paciente en posición fowler
- ✚ Favorecer la ingesta de alimentos calóricos y en cantidades reducidas.
- ✚ Mantener vías aéreas permeables a través del aseo nasal frecuente
- ✚ Evitar las actividades que aumente la demanda de oxígeno.

ELIMINACIÓN FECAL

La evacuación de las heces es el último paso de la comida en el camino por el trato digestivo. Las heces salen del cuerpo a través del recto y del ano.

Factores que afectan la función intestinal

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



Intervenciones en caso de problemas.

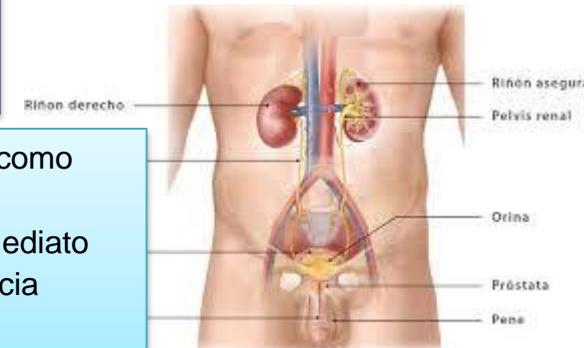
- ✚ Hacer cambios en la alimentación para evitar una incontinencia fecal
- ✚ Ejercicios y terapias para restaurar fuerza muscular.

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



Intervenciones

Enseñar a la paciente femenina a identificar los músculos elevador del ano y urogenital colocando un dedo en la vagina y procediendo a apretar.
- Enseñar al paciente a detener y reiniciar el flujo de orina.

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, 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”

COGNICION Y PERSEPCION SENSORIAL

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

Intervenciones

- ✚ Entrenamiento cognitivo; desarrollado por psicólogos especializados
- ✚ Terapia de estimulación cognitiva; carácter indisciplinar
- ✚ Terapia de reminiscencia
- ✚ Entrenamiento en actividades de la vida cotidiana

