



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

FUNDAMENTO DE ENFERMERIA

TRABAJOS:

CUADRO SINOPTICOS

ALUMNO:

JIMENEZ SALVADOR JOSE JULIAN

DOCENTE:

LÓPEZ HERNÁNDEZ JUANA INES

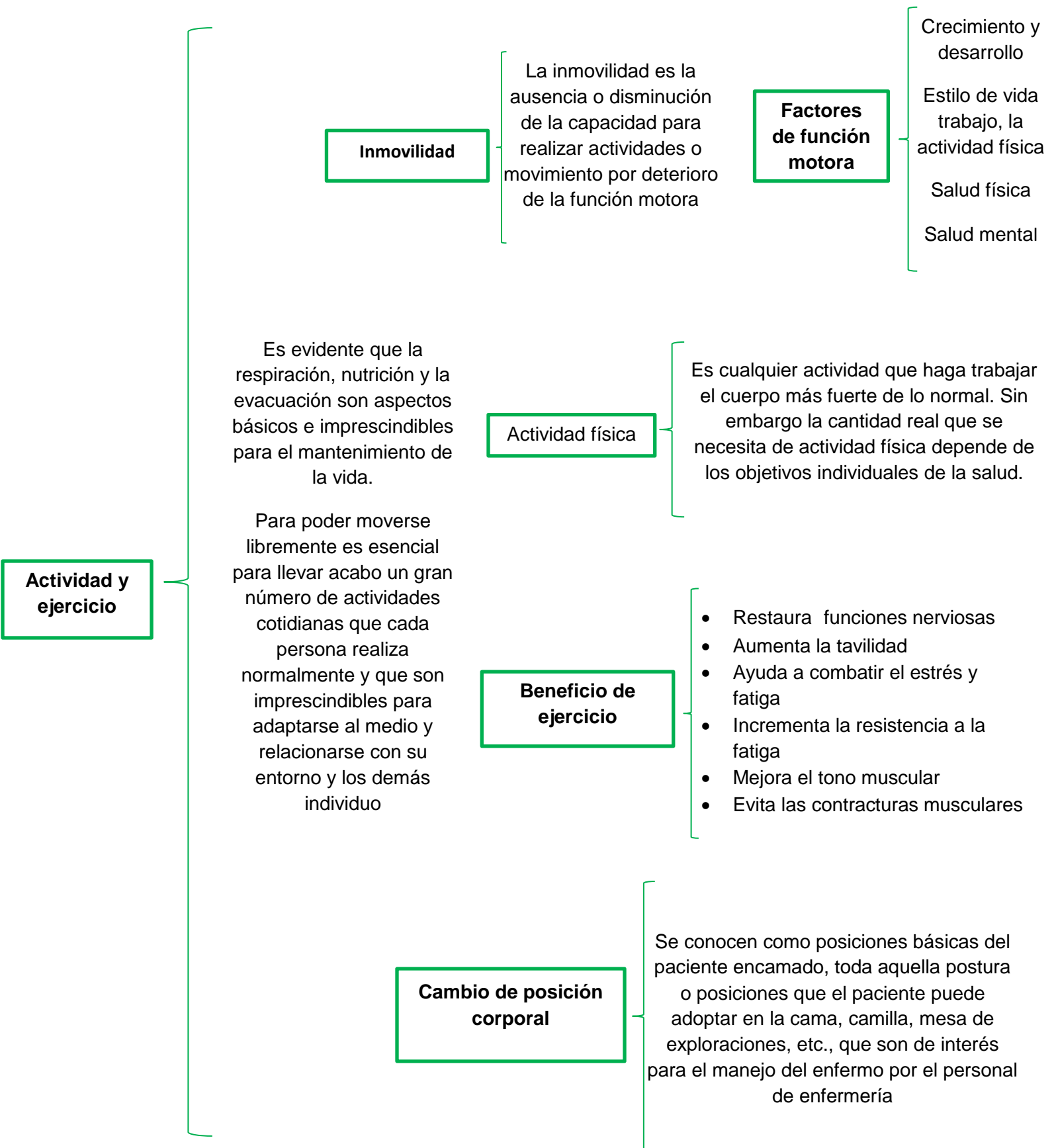
GRUPO:

D

CUATRIMESTRE:

3

VILLAHERMOSA, TABASCO, MAYO 2020



Descanso y sueño

El descanso y sueño son funciones importantes que nuestro cuerpo utiliza para su buen funcionamiento, esenciales para la salud básica para la calidad de vida. los adulto necesitan dormir un promedio de 7 a 8 horas diarias.

Descanso

Estado de actividad física y mental disminuido de demanda de relajación tranquilidad y liberación de ansiedad, que prepara para continuar con las actividades cotidianas

¿Que favorece un descanso adecuado?

- Comodidad física.
- Buena postura.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

Sueño

Estado de capacidad de respuesta disminuida externos, con actividad mínima, niveles discontinuos de conciencia y modificaciones en los procesos fisiológico del organismo.

Cansancio

Agotamiento físico que limita las funciones orgánicas y que se recupera mediante el descanso

Manifestaciones del cansancio laboral

- Evaluación de la frecuencia cardiaca
- Dificultades de la percepción
- Disminución del razonamiento y la estructura motriz

SX. De burnout

Actitud de agotamiento, cinismo despersonalización, desmotivación e insatisfacción laboral que provocan un pequeño decadente en el trabajo.

Beneficios de descanso y sueño

- Ayuda a mantener tu corazón sano
- Reduce el estrés
- Te mantiene alerta
- Mejora la memoria
- Reduce el riesgo de depresión

Confort y dolor

Confort y dolor tratamiento y cuidados al paciente con administraciones para el paciente

Intervenciones

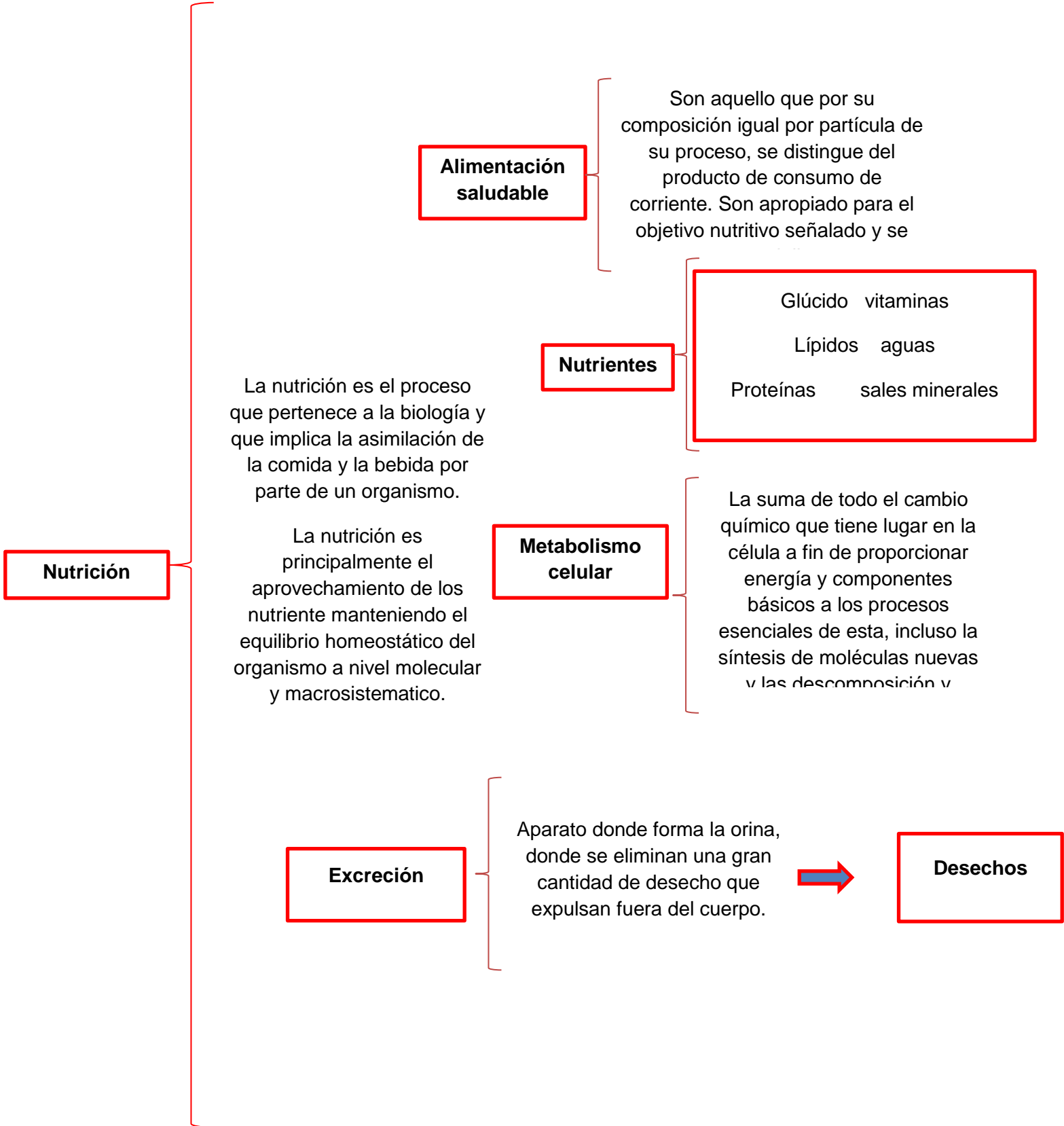
- Manejo del dolor
- Valorar la experiencia dolorosa
- Valorar factores que aumenta y disminuye el dolor
- Valorar la respuesta analgésicos

Medidas de confort

Son forma para aliviar el sufrimiento durante la atención al final de la vida. el cuidado puede proporcionarse en su hogar o en un hospital.

síntomas

- Dolor
- Falta de aliento
- Síntomas físicos



**Equilibrio
hidroeléctrico y
ácido básico**

¿Qué son?

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

**Beneficios de los
electrolitos**

- 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

**Equilibrio ácido
base**

- Es fundamental mantener el equilibrio en límites el equilibrio en límites estrechos.
- Diario se produce alrededor de 18000 mEq de hidrógeno y la dieta aporta 2 mEq/kg de peso al día
- El 90% de los hidrógenos proviene del ácido carbónico y el 10 de otros.

**Causas d
acidosis**

- Enfermedades pulmonar aguda o crónica
- Alteración de movilidad pulmonar
- Trastorno neuromusculares

Oxigenación

Función

Es un proceso muy complejo en el cuerpo, pero la versión más simple es más o menos así: cuando inhalamos, el oxígeno del aire que respiramos se difunde a través de las membranas y llega a los glóbulos rojos.

Oximetría pulso

El cuerpo humano requiere y regula un equilibrio muy preciso y específico de oxígeno en la sangre.

Es un método utilizado para estimar el porcentaje del oxígeno unido a la hemoglobina en la sangre. Esta aproximadamente a SaO2 se denomina SpO2. Consiste en un pequeño dispositivo que se sujeta al cuerpo y transfiere sus lecturas a un medidor de lectura

Los niveles normales de oxígeno en la sangre humana se consideran entre el 95 y 100%. Si el nivel está por debajo del 90, se considera bajo lo que resulta en la hipoxemia.

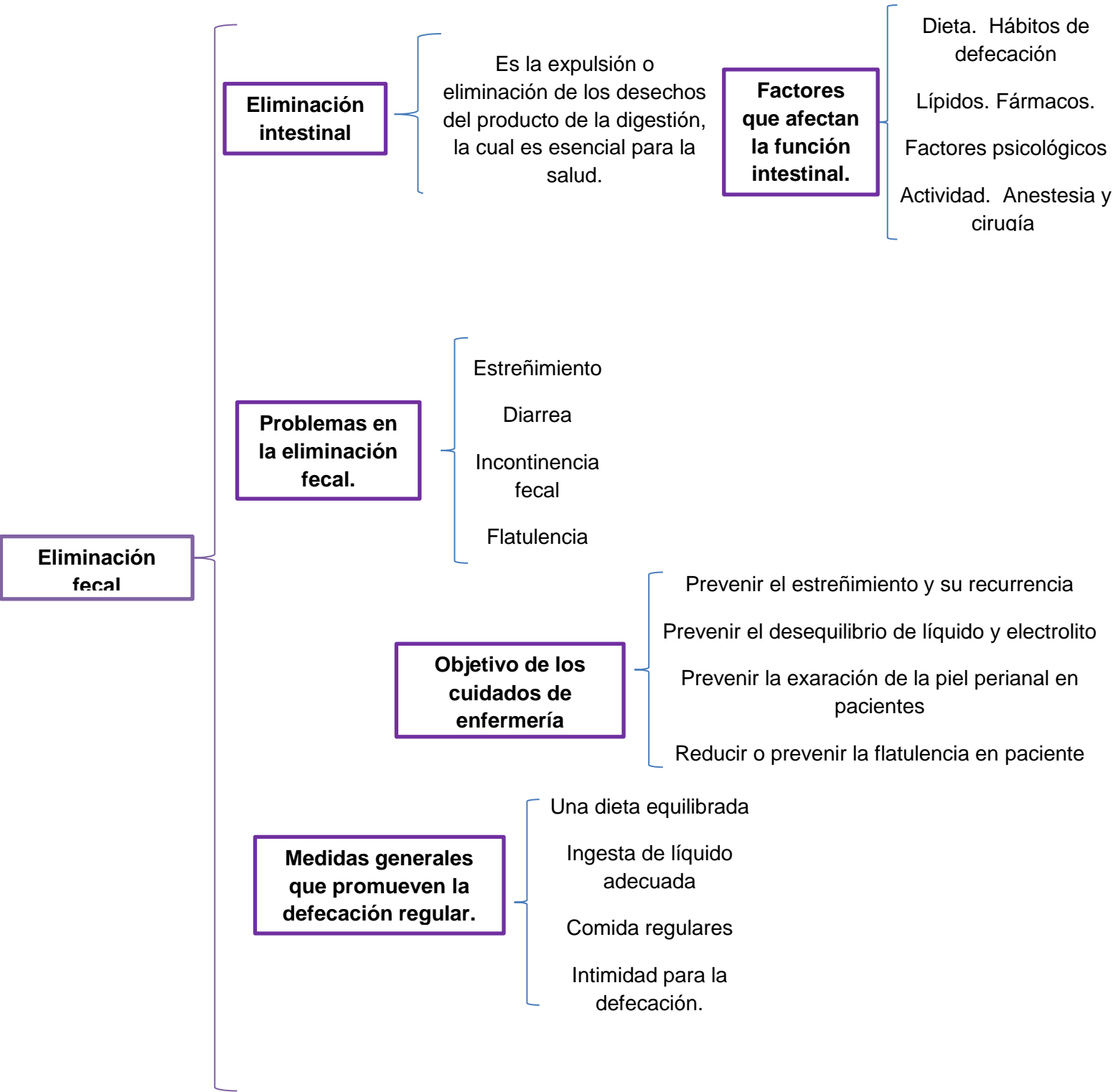
Importancia medica

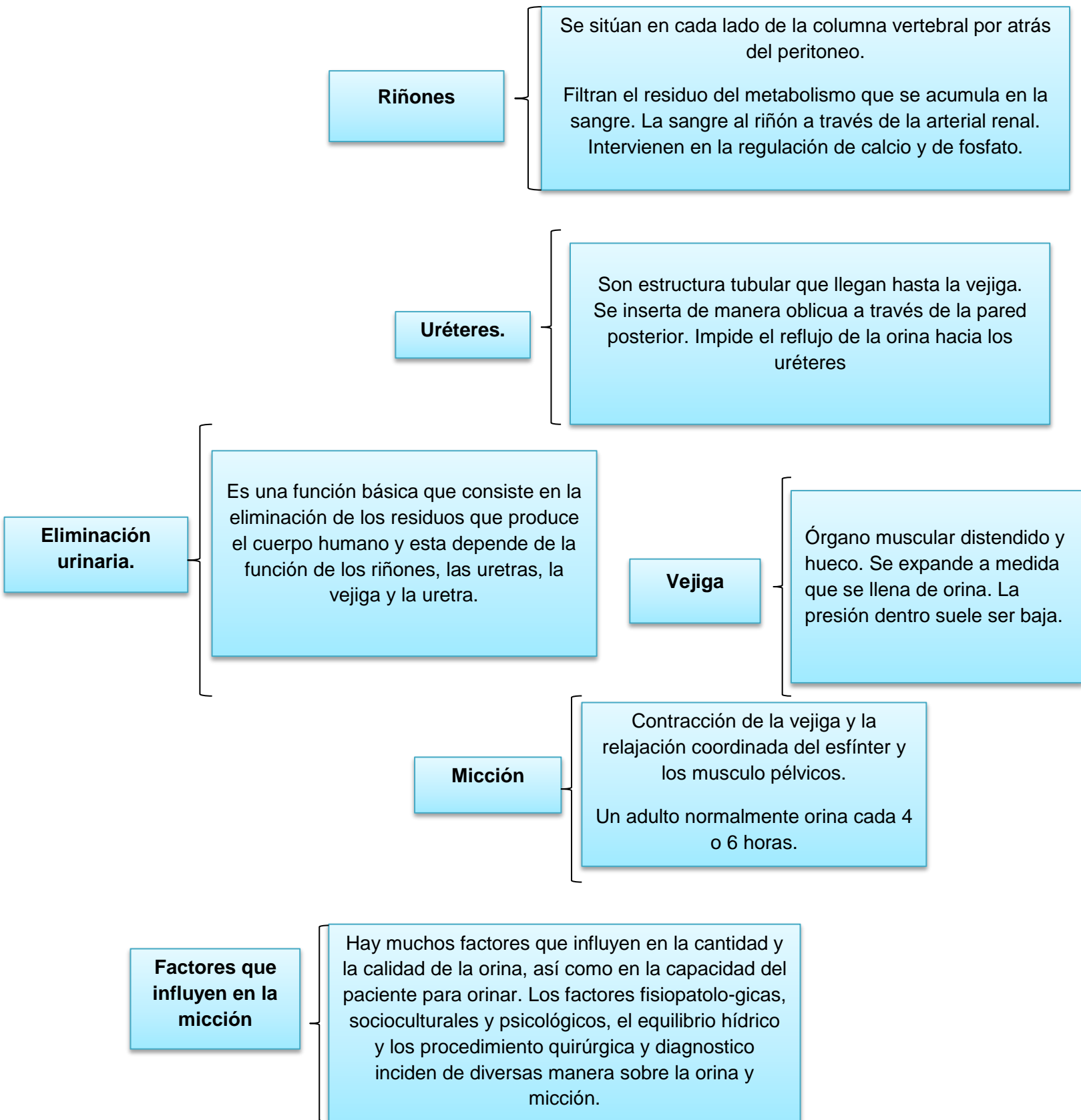
Los niveles de oxígeno en la sangre por debajo de 80% pueden comprometer la función del órgano, como el cerebro y corazón y deben abandonarse con prontitud. Los niveles bajos de oxígeno pueden provocar un paro respiratorio.

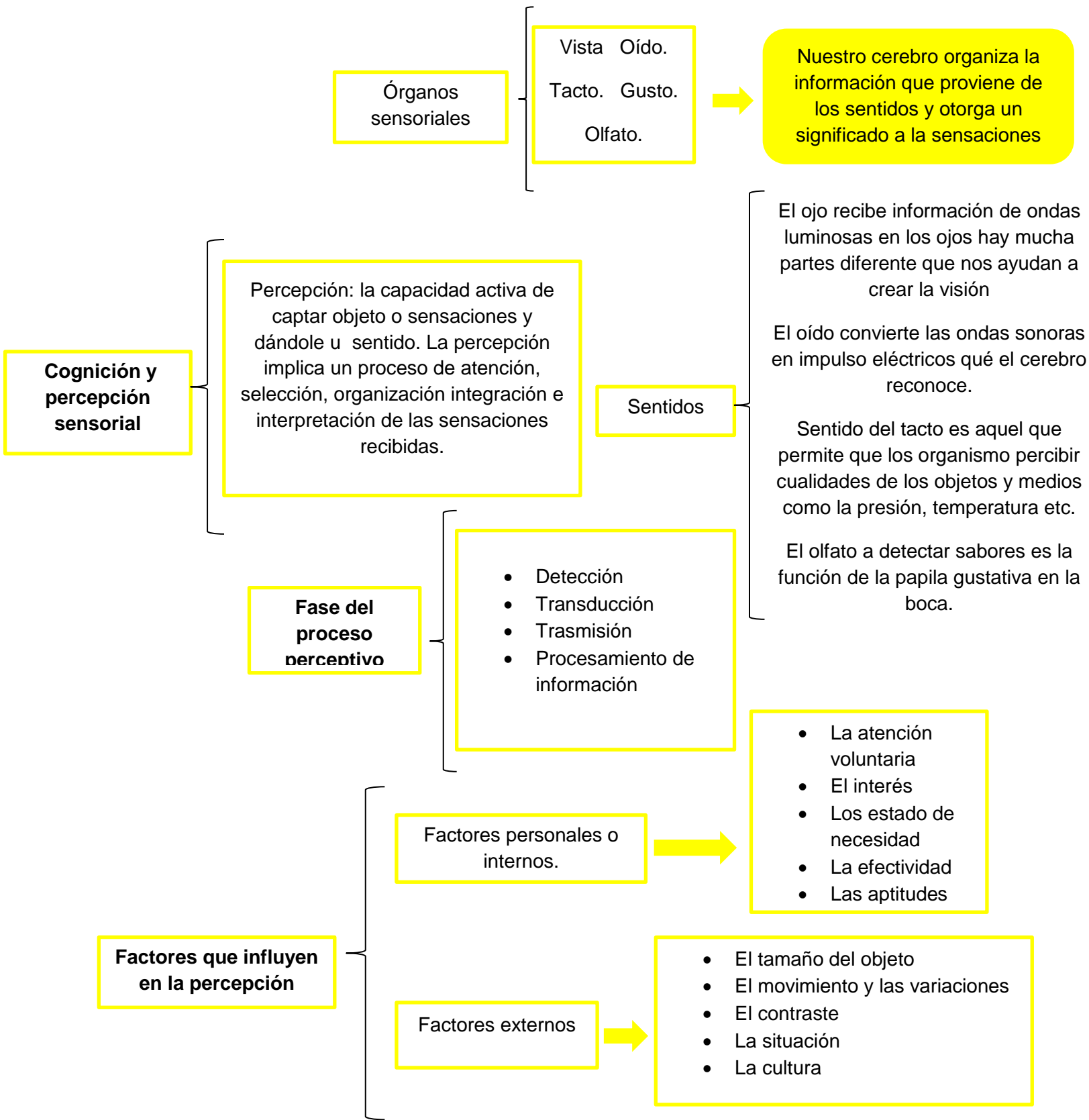
Los individuos sanos a nivel del mar generalmente muestran valores de saturación de oxígeno entre 96 y 99% y deben estar por encima del 94%, la saturación de oxígeno debería ser superior al 92%. El oxígeno se libera más fácilmente a los tejidos cuando disminuye el pH aumenta la temperatura corporal, aumenta la presión arterial de dióxido de carbono

Forma de aumentar los niveles de oxígeno

- Ejercicio diario
- Abrir ventanas
- Hidratación adecuada
- Comer alimentos crudos verdes
- Suplemento con antioxidante







Órganos sensoriales

Vista Oído.
Tacto. Gusto.
Olfato.

Nuestro cerebro organiza la información que proviene de los sentidos y otorga un significado a las sensaciones

Cognición y percepción sensorial

Percepción: la capacidad activa de captar objeto o sensaciones y dándole un sentido. La percepción implica un proceso de atención, selección, organización, integración e interpretación de las sensaciones recibidas.

Sentidos

- El ojo recibe información de ondas luminosas en los ojos hay muchas partes diferentes que nos ayudan a crear la visión
- El oído convierte las ondas sonoras en impulsos eléctricos que el cerebro reconoce.
- Sentido del tacto es aquel que permite que el organismo perciba cualidades de los objetos y medios como la presión, temperatura etc.
- El olfato detecta sabores es la función de la papila gustativa en la boca.

Fase del proceso perceptivo

- Detección
- Transducción
- Trasmisión
- Procesamiento de información

Factores que influyen en la percepción

Factores personales o internos.

- La atención voluntaria
- El interés
- Los estado de necesidad
- La efectividad
- Las aptitudes

Factores externos

- El tamaño del objeto
- El movimiento y las variaciones
- El contraste
- La situación
- La cultura