



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE
CAMPUS TABASCO**



MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

TEMA: CUADRO SINÓPTICO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

**NOMBRE DEL MAESTRO: ENF. JUANA INES HERNANDEZ
LOPEZ**

NOMBRE DEL ALUMNO: JORGE PERALTA VÁZQUEZ

GRADO:3

GRUPO: D

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

Actividad y ejercicio

Son acciones que requieren un gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

Intervenciones

- Enseñanzas de ejercicios prescrito
- Fomento a la mecánica corporal
- Fomento del ejercicio (estiramiento y estiramiento de fuerza)
- Manejo de la energía
- Terapias de ejercicios

Descanso y sueño

Descripción de la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de 24 horas

Intervenciones

- Insuficiencia de alimentos
- Reducir al máximo la estimulación ambiental nocturna: luz, ruido, temperatura, olores, etc.
- Aliviar la causa del insomnio con medicación si fuese necesario.
- Evaluar el tiempo de permanencia en cama, sobre todo durante el día; siempre que sea posible, limitar el sueño al período nocturno.

Confort y dolor

Valoración del dolor y manejo con administraciones de tratamientos y cuidados

Intervenciones

- Manejo del dolor
- Valorar la experiencia dolorosa
- Valorar factores que aumentan y disminuyen la tolerancia al dolor
- Valorar la respuesta a analgésicos

Nutrición

Descripción del consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas llamadas comidas

Intervenciones

- Enseñanzas: dieta prescrita
- Manejo de la nutrición
- manejo de trastornos alimentarios
- ayuda con el autocuidado: alimentario
- ayuda para ganar/ disminuir de peso

Equilibrio hidrolítico y ácidos básicos

Regulación del equilibrio que mantiene el organismo entre ácidos y bases con el objetivo de mantener un pH constante.

Intervenciones

- Administración de nutricio
- Manejo de electrolitos
- Manejo de líquidos/electrolitos
- Monitorización del equilibrio ácidos básicos

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

oxigenación

Realización del adecuado intercambio del oxígeno y CO_2 que ocurre entre la atmósfera y las células del organismo

Intervenciones

- Aspiración de la vía aérea
- Manejo de la vía aérea
- Irrigación nasal
- Mejora de la tos
- Monitorización respiratoria
- oxigenoterapia

Eliminación fecal

Eliminación de los productos de desechos de la digestión.

Intervenciones

- Control intestinal
- Manejo del estreñimiento /impactación fecal
- Entrenamiento intestinal
- Disminución de flatulencias
- Manejo de la diarrea

Eliminación urinaria

función básica que consiste en la eliminación de los residuos que produce el cuerpo humano y esta depende de la función de los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra.

Intervenciones

- Cuidados de incontinencia urinaria
- Entrenamiento de la vejiga urinaria
- Manejo de la eliminación urinaria
- Ayuda con el autocuidado micción
- Cuidados de catéter urinario

Cognición y preconcepción sensorial

Conciencia de la realidad adecuada de los órganos de los sentidos
compensación o prótesis percepción del dolor y tratamiento de lenguaje de comunicación, memoria, juicio y toma de decisión

Intervenciones

- Manejo de conducta
- Modificación de la conducta
- Entrenamiento de la memoria
- Facilitar el aprendizaje
- Llevar un diario
- Elaboración de relaciones complejas
- Mejorar la comunicación
- Potencialización de la socialización