



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. EN ENFERMERIA**

**MATERIA:**

**FUNDAMENTO DE ENFERMERIA**

**TRABAJOS:**

**CUADRO SINOPTICOS**

**ALUMNO:**

**JACQUELINE DAMIAN DAMIAN**

**DOCENTE:**

**JUANA INES LÓPEZ HERNÁNDEZ**

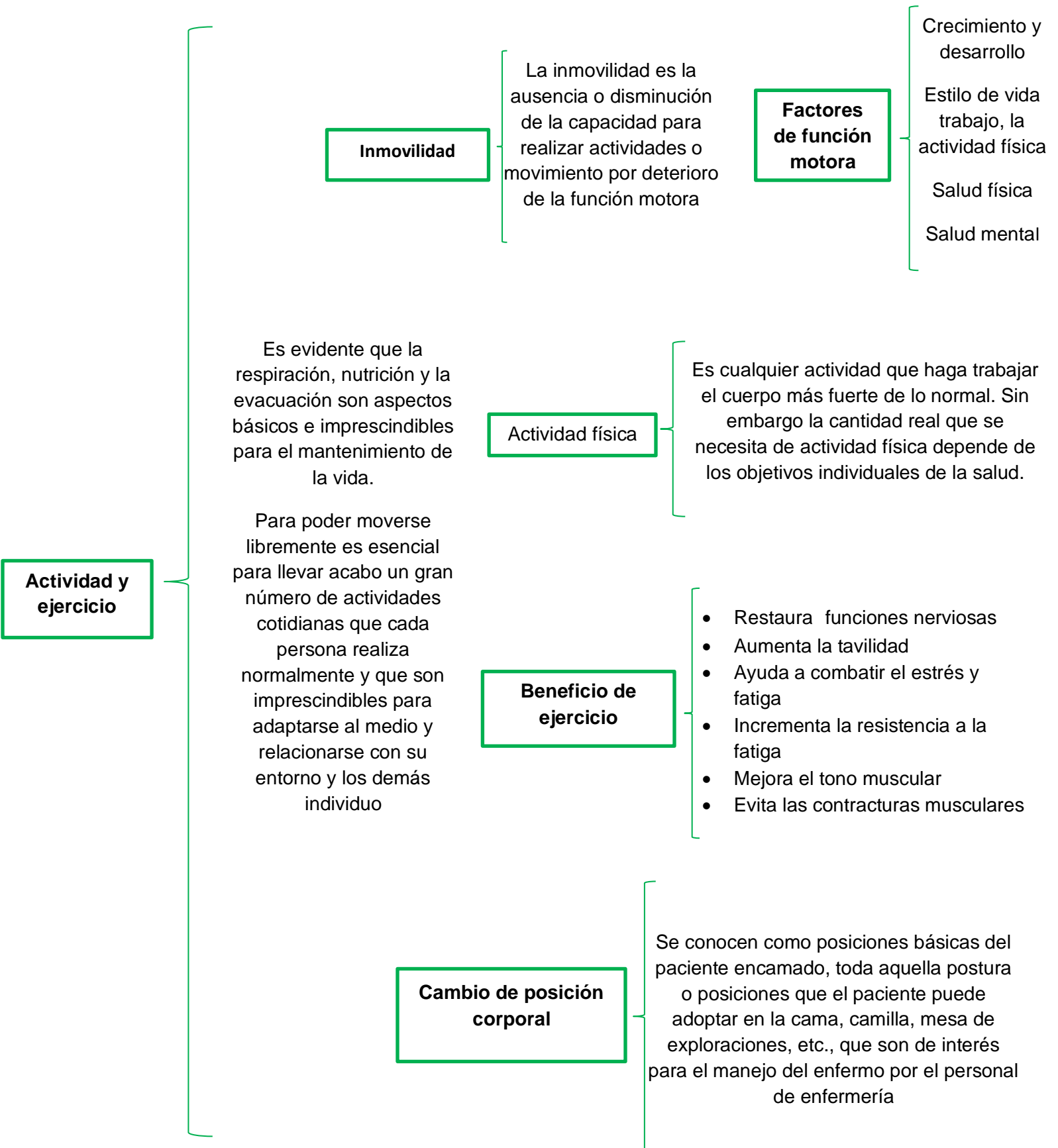
**GRUPO:**

**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

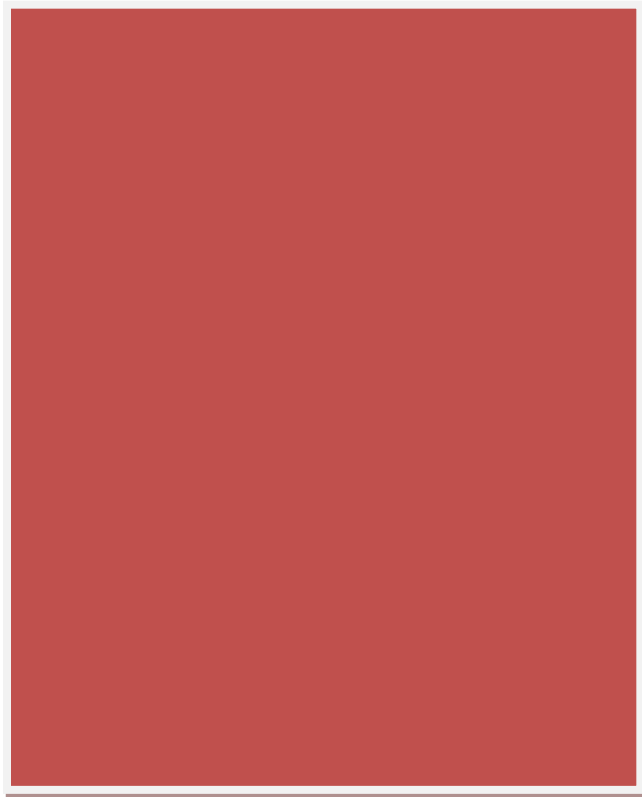
## SX. De burnout

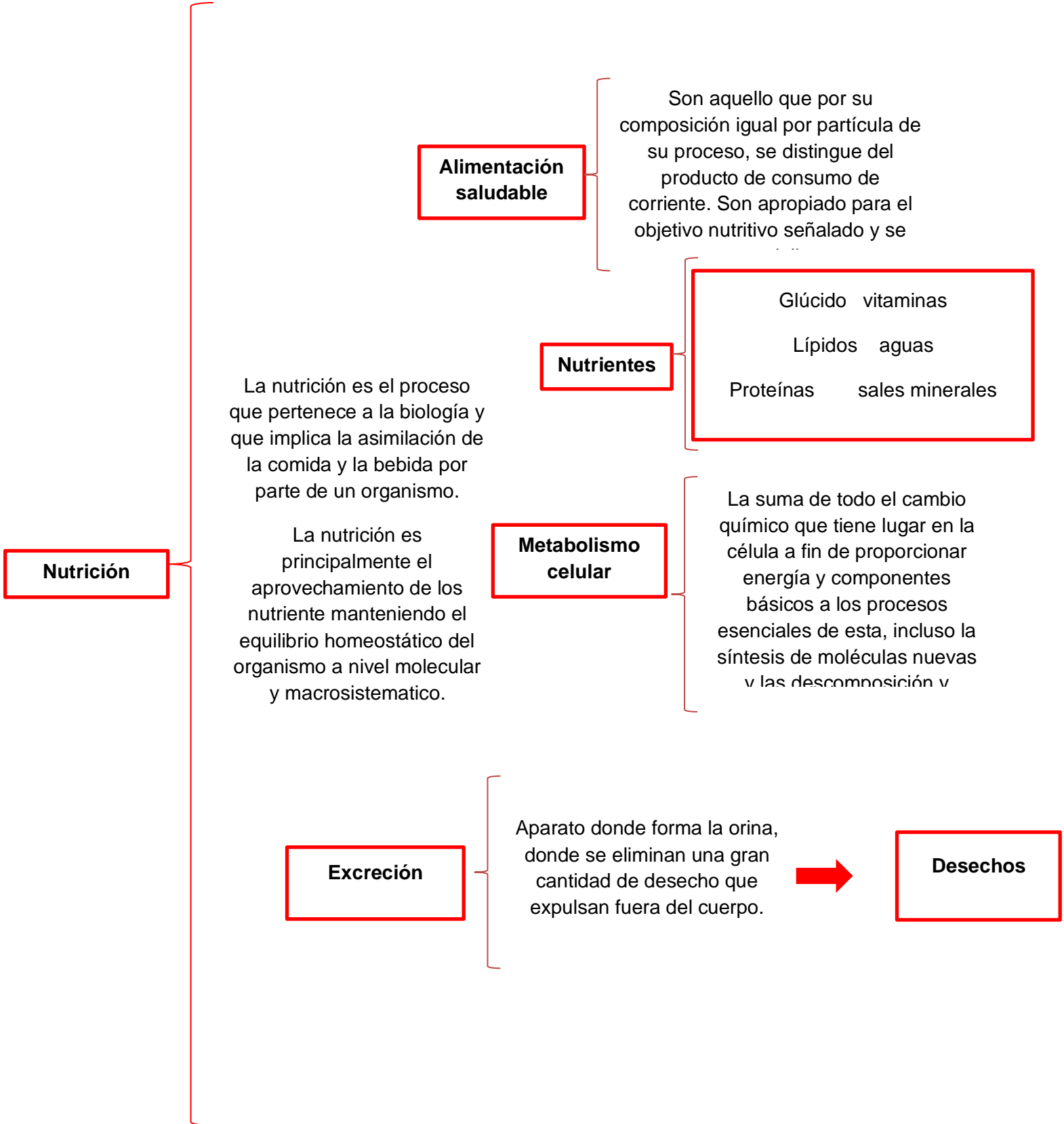
Actitud de agotamiento, cinismo despersonalización, desmotivación e insatisfacción laboral que provocan un pequeño decadente en el trabajo.

## 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**





**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 SaO<sub>2</sub> se denomina SpO<sub>2</sub>. 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.

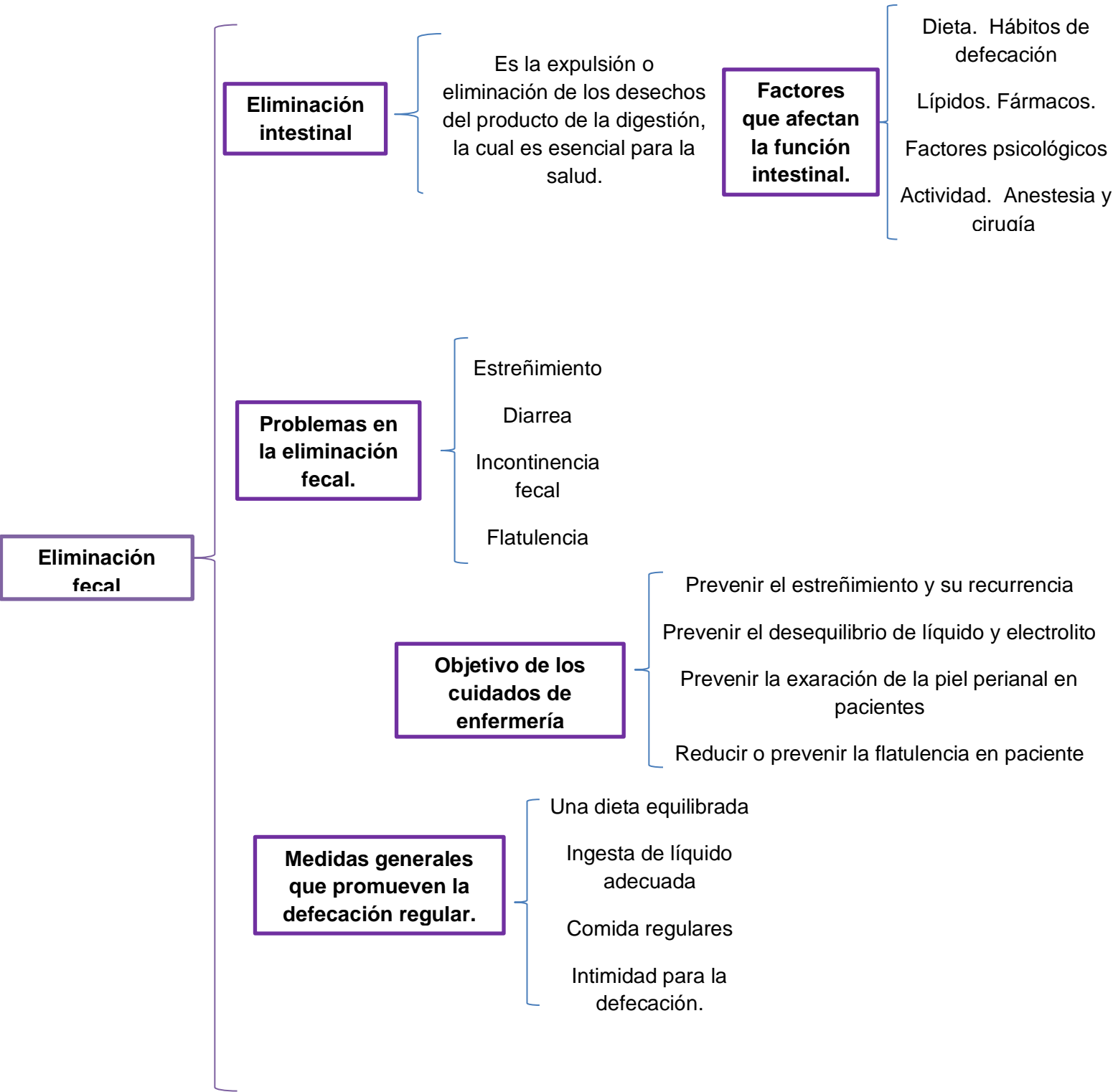
## **Importancia medica**

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



**Eliminación intestinal**

Es la expulsión o eliminación de los desechos del producto de la digestión, la cual es esencial para la salud.

**Factores que afectan la función intestinal.**

- Dieta. Hábitos de defecación
- Lípidos. Fármacos.
- Factores psicológicos
- Actividad. Anestesia y cirugía

**Problemas en la eliminación fecal.**

- Estreñimiento
- Diarrea
- Incontinencia fecal
- Flatulencia

**Eliminación fecal**

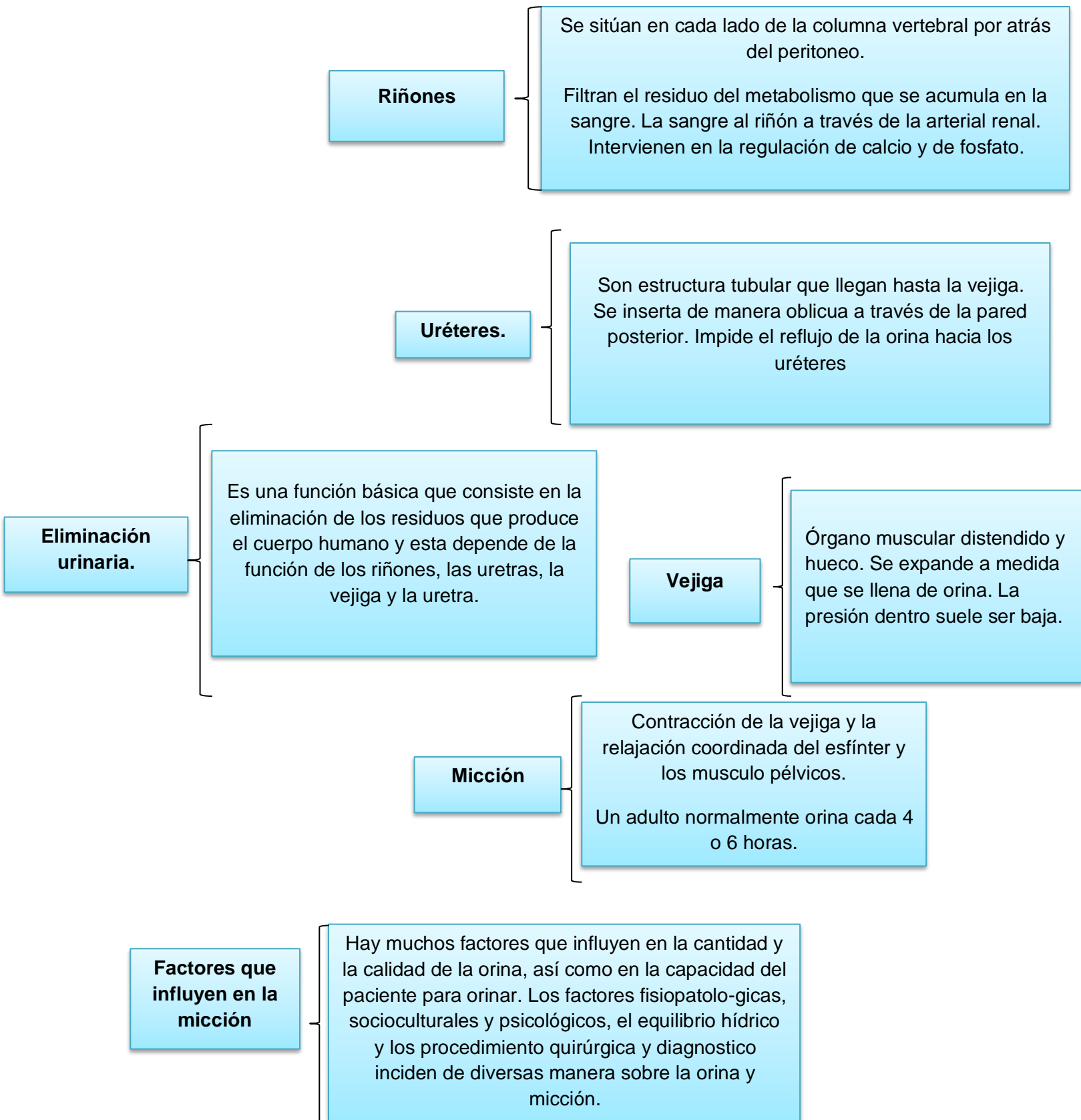
**Objetivo de los cuidados de enfermería**

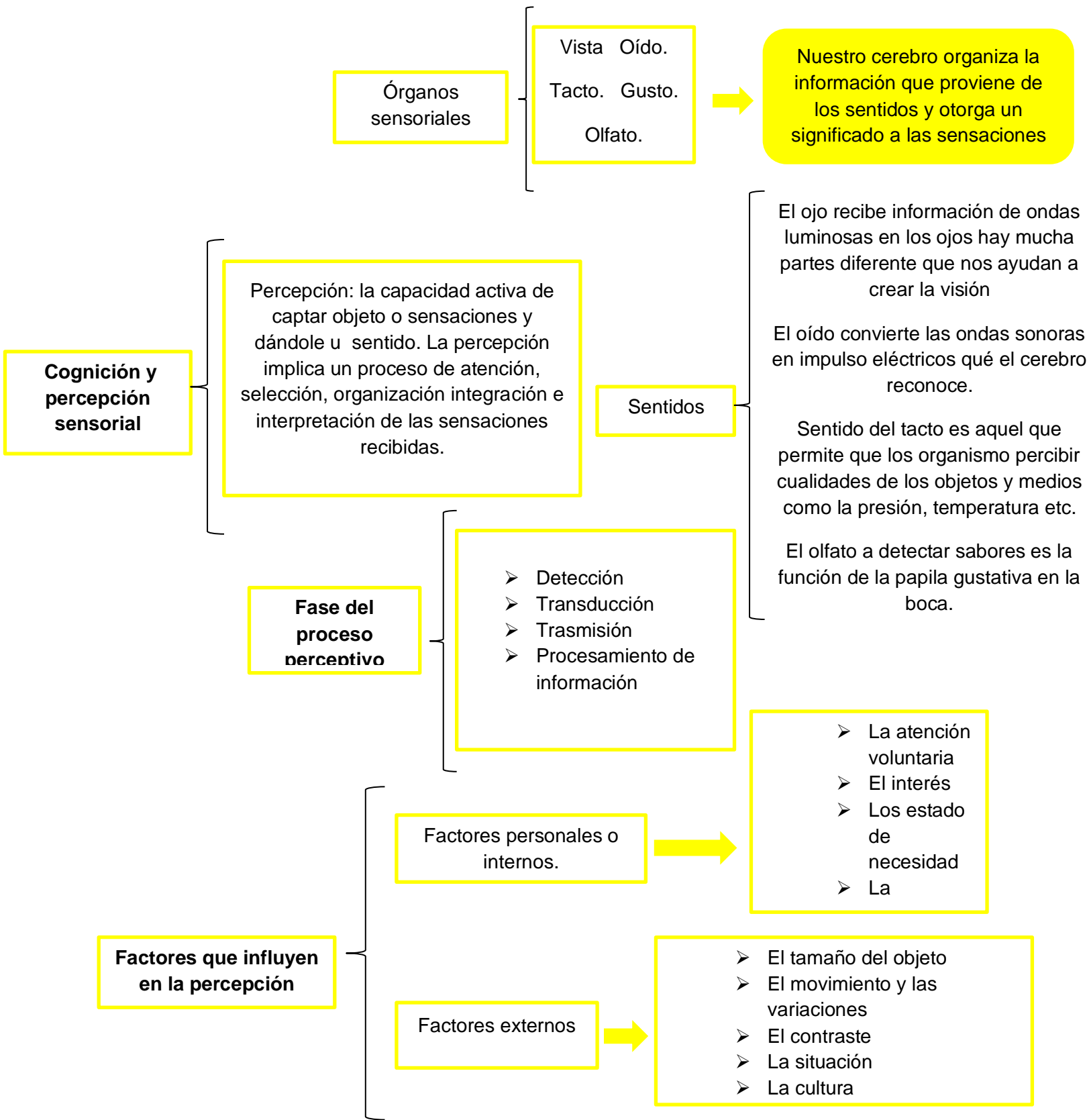
- Prevenir el estreñimiento y su recurrencia
- Prevenir el desequilibrio de líquido y electrolito
- Prevenir la exaración de la piel perianal en pacientes
- Reducir o prevenir la flatulencia en paciente

**Medidas generales que promueven la defecación regular.**

- Una dieta equilibrada
- Ingesta de líquido adecuada
- Comida regulares
- Intimidad para la defecación.







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 percibir cualidades de los objetos y medios como la presión, temperatura etc.

El olfato para detectar 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 estados de necesidad
- La

Factores externos

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