



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

FUNDAMENTO DE ENFERMERIA

TRABAJOS:

CUADRO SINOPTICOS

ALUMNO:

JACQUELINE DAMIAN DAMIAN

DOCENTE:

JUANA INES LÓPEZ HERNÁNDEZ

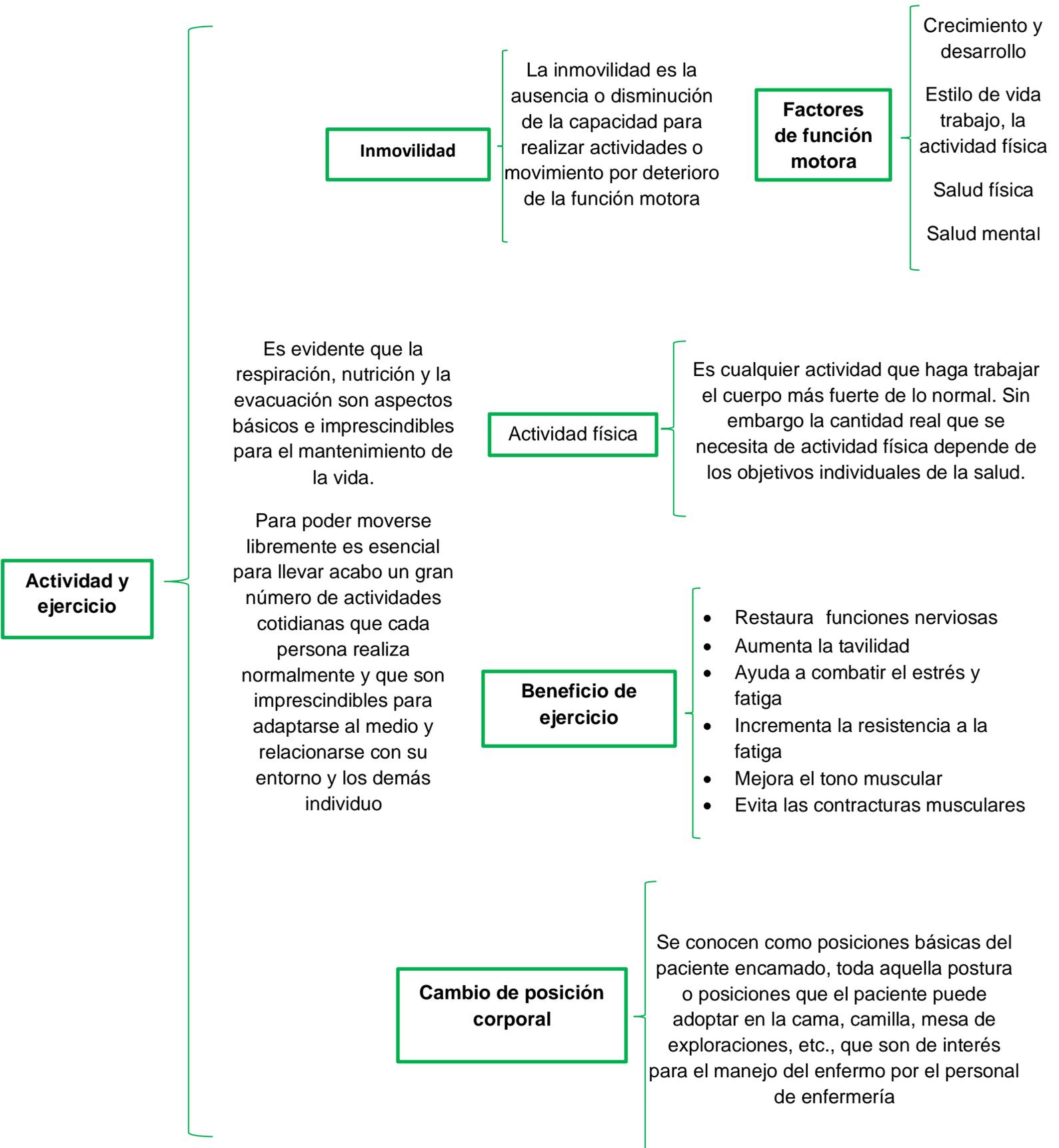
GRUPO:

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

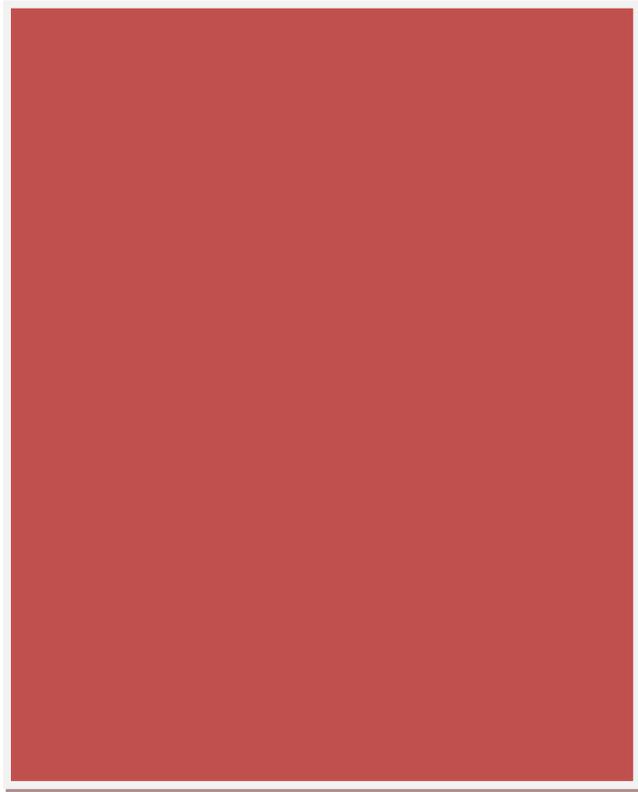
SX. De burnout

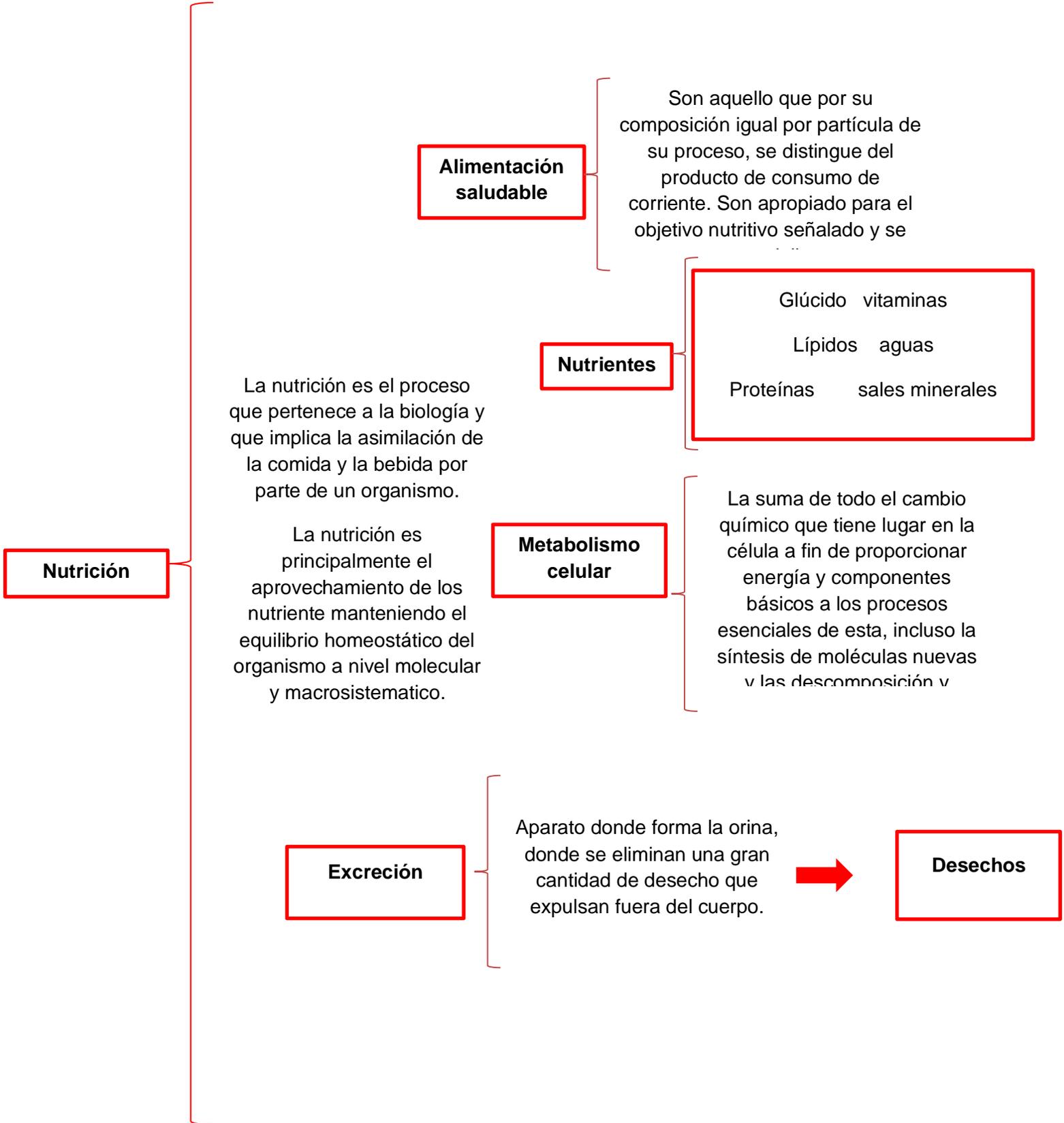
Actitud de agotamiento, cinismo despersonalización, desmotivación e insatisfacción laboral que provocan un pequeño decadente en el trabajo.

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.

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

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.

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.

Oximetría pulso

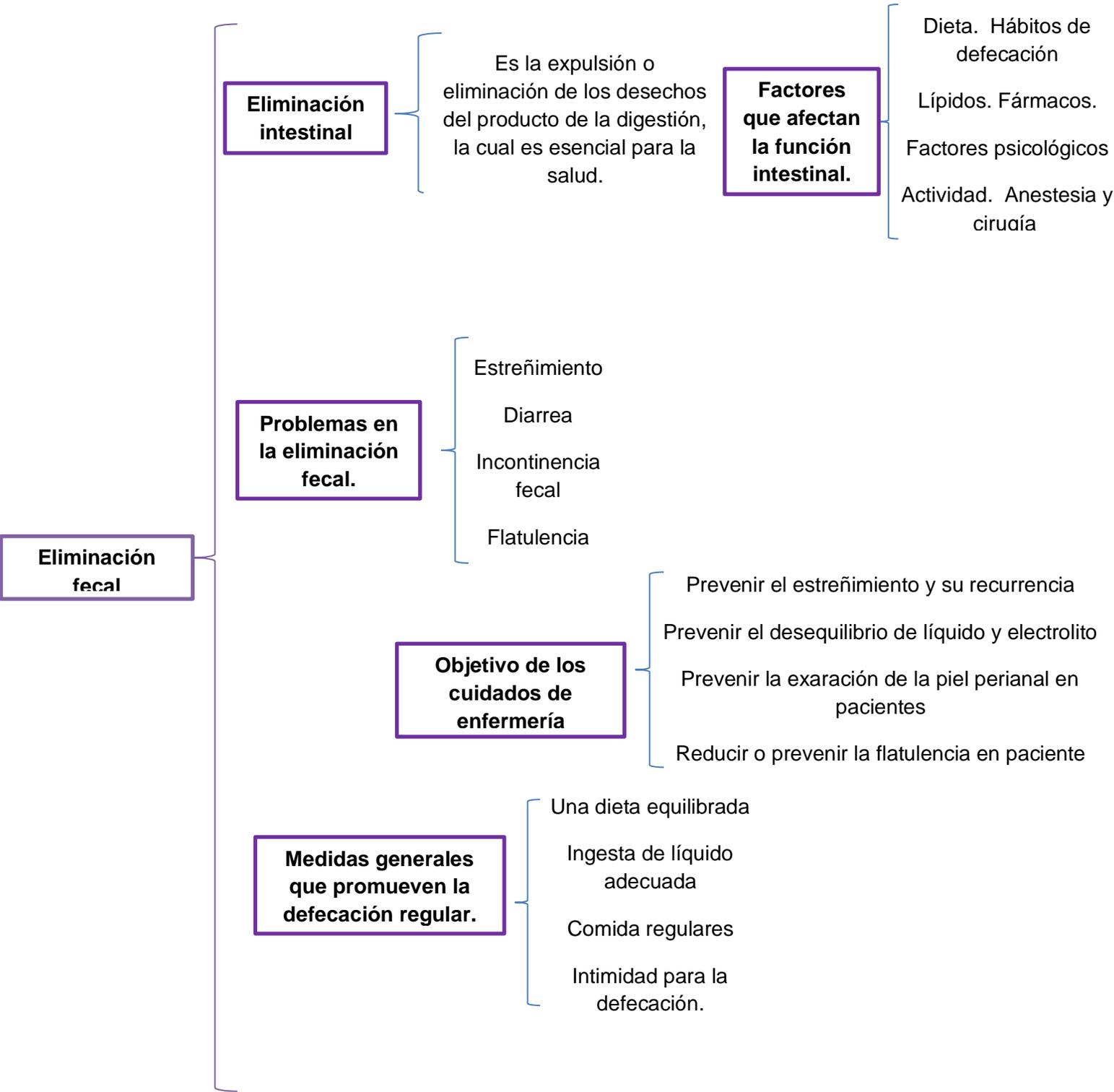
Es un método utilizado para estimar el porcentaje del oxígeno unido a la hemoglobina en la sangre. Esta aproximadamente a SaO2 se denomina SpO2. Consiste en un pequeño dispositivo que se sujeta al cuerpo y transfiere sus lecturas a un medidor de lectura

Importancia medica

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

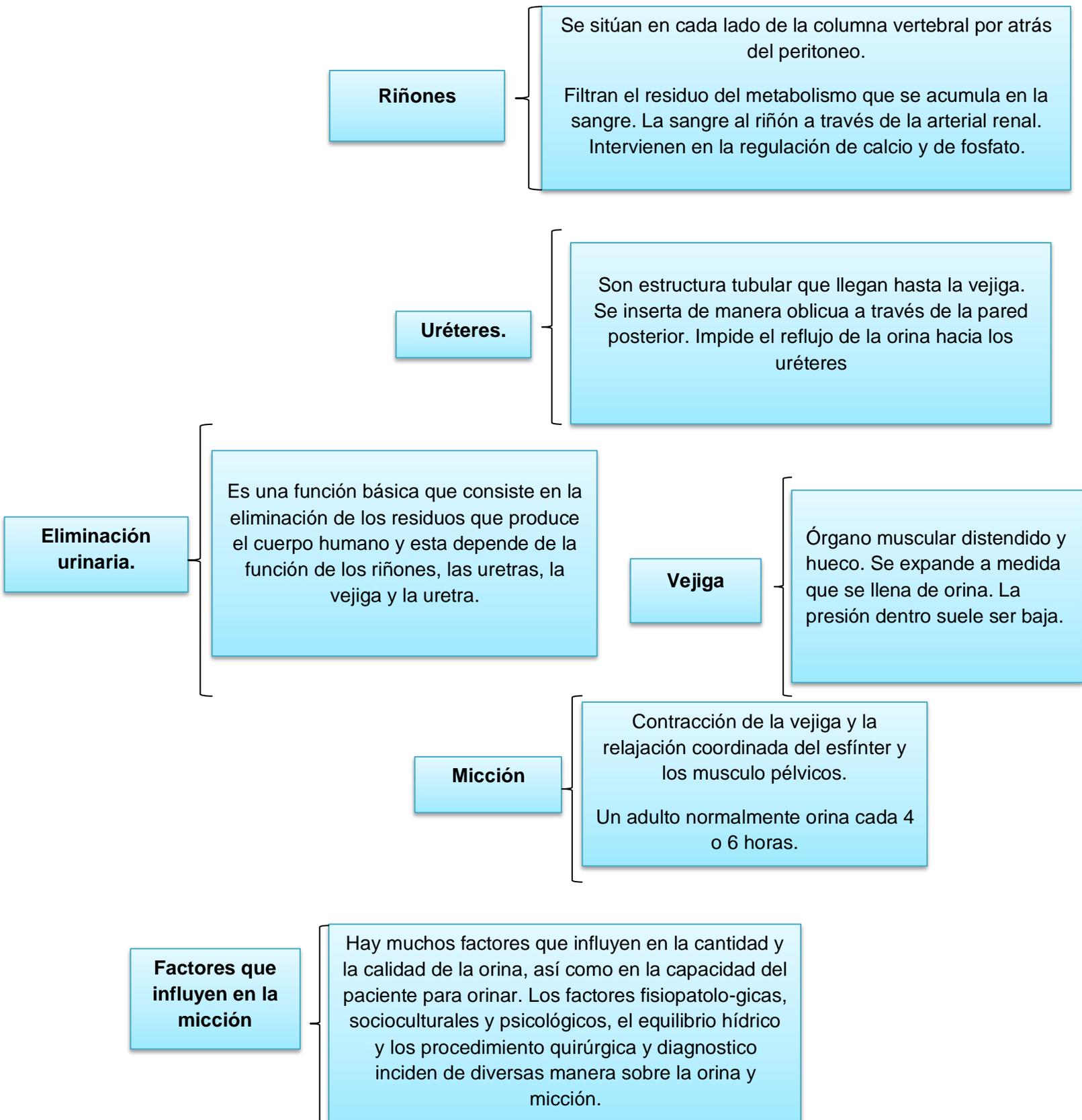
Objetivo de los cuidados de enfermería

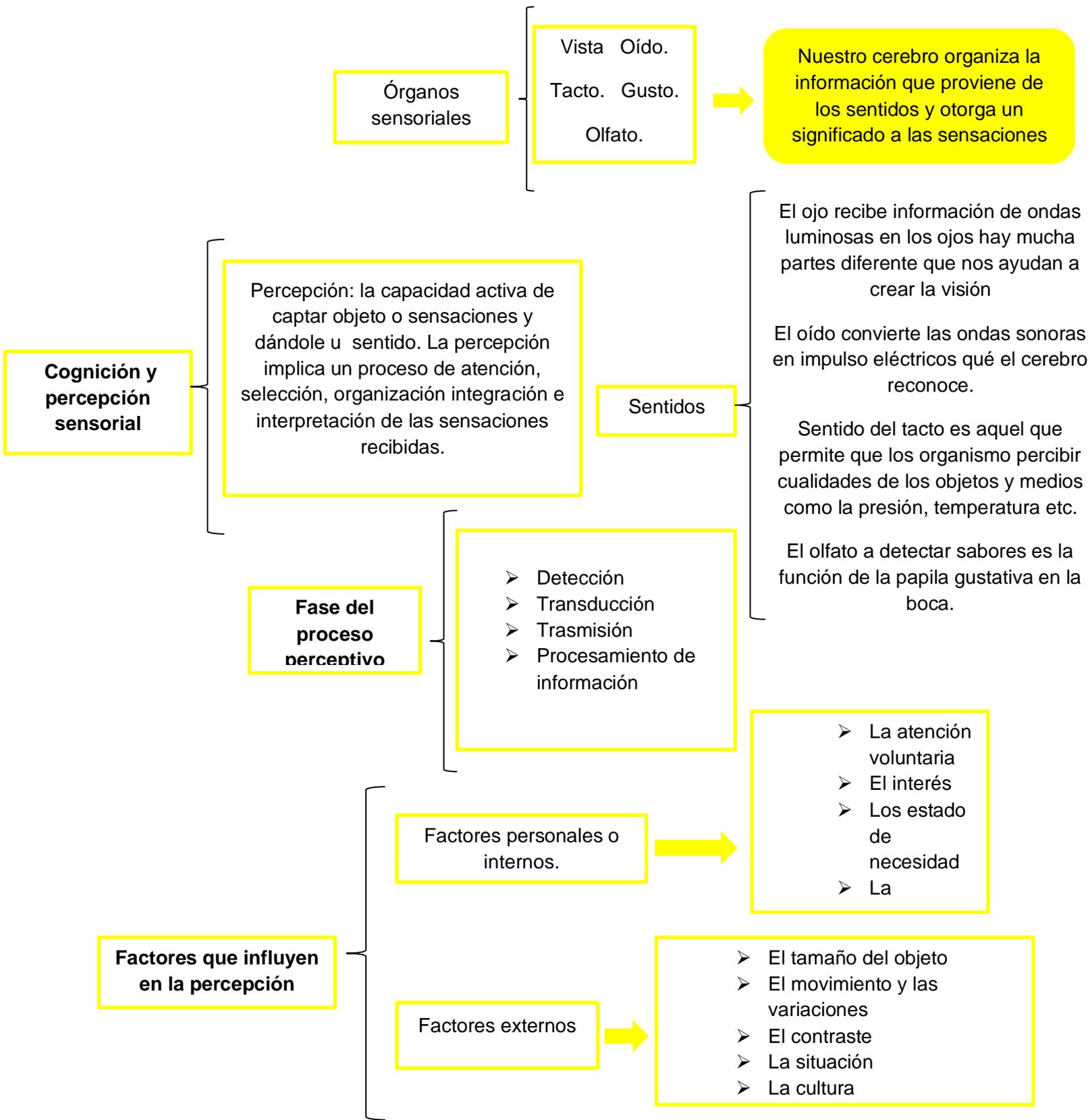
- Prevenir el estreñimiento y su recurrencia
- Prevenir el desequilibrio de líquido y electrolito
- Prevenir la exaración de la piel perianal en pacientes
- Reducir o prevenir la flatulencia en paciente

Medidas generales que promueven la defecación regular.

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

Eliminación fecal





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 mucha partes diferente que nos ayudan a crear la visión

El oído convierte las ondas sonoras en impulso eléctrico que el cerebro reconoce.

Sentido del tacto es aquel que permite que los organismo percibir cualidades de los objetos y medios como la presión, temperatura etc.

El olfato a 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 estado de necesidad
- La

Factores externos

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