Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA III

ACTIVIDAD/ EJERCICIO – DESCANSO/SUEÑO

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Laura Blasi Pineda

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez. 03/07/20

ACTIVIDAD/ EJERCICIO

Lactantes

Juegos en el suelo o en el agua. Movimientos de brazos y piernas, buscar y coger objetos, girar la cabeza, tirar, empujar y jugar con otras personas, patear, gatear, ponerse de pie, arrastrarse y andar.

Preescolares (hasta 5 años)

Andar, ir en bicicleta, columpiarse, correr, juegos, saltar y actividades en el agua.

Escolares y adolescentes

Actividad física moderada-intensa al menos una hora al día y todos los días de la semana, intercalando ejercicios vigorosos para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. Una cantidad o intensidad menor también puede ser saludable, porque disminuye el sedentarismo

adultos

como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Tercera edad

*Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta
*Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle
*Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas
*Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado

DESCANSO/ SUEÑO

Lactantes

Los recién nacidos duermen una media de 16 horas diarias.

A los dos años, el promedio de sueño es de 13 horas diarias

Preescolares (hasta 5 años)

El preescolar duerme de 10 a 12 horas. La mayoría hace siestas pequeñas

Escolares y adolescentes

Entre los 6-10 años, el promedio de sueño es de 10 h al día.

En la etapa de adolescente, se requiere entre 9 a 10 h al día, pero si se produce un retardo en el horario de dormir, esto se refleja también en el despertar

adultos

de 7 a 8 horas todas las noches.

Tercera edad

lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día