

PRESENTACIÓN



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA: Lic. en Enfermería

MATERIA: Fundamentos de enfermería III

TRABAJO: Ensayo sobre confort y dolor.

DOCENTE: Dra. Laura Blasi Pineda.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

GRADO Y GRUPO: 1° "A".

PARCIAL: 3er.

FECHA: 02/07/20.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	3
II.	DESARROLLO	4
A.	CONFORT.....	4
B.	FORMAS DE OBTENER EL CONFORT.....	4
C.	DOLOR.....	5
D.	CLASIFICACIÓN DEL DOLOR.....	6
III.	CONCLUSIÓN.....	7
IV.	FUENTE BIBLIOGRÁFICA.....	8

I. INTRODUCCIÓN.

El presente ensayo realizado por la alumna de la licenciatura de enfermería, trata sobre el confort, donde conoceremos que es importante para el ser humano ya que busca sentirse confort, en el desarrollo del tema, se verán que es y las formas de obtenerlo dentro de un hogar o cualquier otro lugar. Así como también se hablara sobre que es el dolor y que tipos de dolor existen.

Estos temas nos ayudaran a estar más informadas en nuestra carrera, ya que una de nuestras prioridades en enfermería es la preocupación por el bienestar físico y psicológico del paciente, sobre todo si este se encuentra incapacitado para satisfacer sus necesidades básicas. El paciente al no poder realizar por si solo sus actividades, se pone en juego su autoestima, disminuyendo así su comodidad y confort.

II. DESARROLLO

A. CONFORT.

Se trata de aquello que brinda comodidad y bienestar a la persona. El confort puede estar en algún objeto físico como es en la cama, en un sillón, un coche o en el ambiente al tener una temperatura apropiada, el silencio, la sensación de seguridad. Cualquier sensación agradable o desagradable que siente el ser humano le impide concentrarse en sus actividades, la mejor sensación total durante la actividad es la de no sentir nada, sino indiferencia frente al ambiente, esa situación sería el confort, para hacer alguna actividad la persona debe ignorar el ambiente para tener confort.

B. FORMAS DE OBTENER EL CONFORT.

Para poder lograr el confort dentro de un espacio, ya sea en el interior de una casa o un centro comercial o incluso dentro de una instalación deportiva, debemos tomar en cuenta varios aspectos entre ellos están:

1. Temperatura del aire: este depende en gran parte a la estación del año en la que se encuentren. Se puede lograr un confort si se tiene una temperatura de 21° a 24°.
2. Temperatura de radiación: es aquella en que irradiamos nosotros o incluso la que irradian los aparatos tales como televisiones, celulares, lámparas, radiadores, etc.
3. Humedad del aire: en lugares como monterrey la humedad es prácticamente escasa en tiempos de verano por lo que es un lugar muy seco. Se puede lograr un confort por medio de aires elevados.
4. Corrientes de aire: estas sirven para refrescar el aire. Es una de las maneras de lograr confort más antiguas y utilizadas ya que lo único que se tiene que hacer es dejar aberturas en puntos específicos para la entrada de aire al lugar.
5. Renovación del aire: es muy importante que el aire se renueve constantemente para que no hagan hongos ni malos olores. Se puede lograr con una buena ventilación o con extractores.

6. Tipo de vestimenta: cuando no se puede lograr el confort con algunas de las opciones anteriores, una opción más sencilla es el uso de vestimentas que resistan las condiciones abrigado en el frío, poca ropa en calor.

C. DOLOR.

Es una sensación molesta que limita la habilidad y la capacidad de las personas para realizar actividades cotidianas. En ocasiones, actúa como una señal inicial de advertencia de que algo no funciona bien en el organismo. La intensidad del dolor varía: puede ser leve, una molestia localizada o un dolor muy intenso. La mayoría de los profesionales utilizan una escala estándar para clasificar la intensidad del dolor: de 0 (ausencia de dolor) a 10 (el peor dolor posible).

Si intentamos relacionar las puntuaciones de salud y funcionalidad:

- De **1-3** se considera **dolor leve**
- Una puntuación de **4-6** se considera **dolor moderado**
- Y un dolor que alcanza la puntuación de **7-10** se clasifica como **dolor intenso** y se asocia a los peores resultados.

¿Por qué sentimos dolor?

El dolor es una sensación molesta y algunas personas hacen lo imposible para intentar aliviarlo. Si no pudiéramos sentir dolor, seríamos incapaces de evitar lesionarnos una y otra vez o causar daños a nuestro cuerpo de manera permanente. El dolor se ha convertido en un mecanismo de defensa que nos avisa de la existencia de lesiones y así contribuye a proteger el cuerpo.

El dolor está controlado por el sistema nervioso y es un proceso complejo. Se produce cuando un estímulo externo, como tocar una sartén ardiendo, activa las células nerviosas receptoras para que envíen un mensaje desde la médula espinal al cerebro. Dichas células receptoras son capaces de sentir calor, frío, luz, tacto, presión y dolor. El dolor puede asimismo ir acompañado de otros síntomas físicos, como náuseas, mareo y debilidad.

D. CLASIFICACIÓN DEL DOLOR.

1. El dolor nociceptivo: aparece cuando un sistema nervioso intacto y que funciona correctamente envía señales de que los tejidos están dañados, requiriendo atención y los cuidados apropiados. Por ejemplo, el dolor que aparece después de un corte o un hueso fracturado aleta a la persona para que evite más daños hasta que se haya curado correctamente.
2. El dolor somático: se origina en la piel, músculos, hueso o tejido conjuntivo. La sensación aguda que provoca el corte con un papel o la molestia de un esguince de tobillo son ejemplos frecuentes del dolor somático.
3. El dolor neuropático: se asocia a nervios dañados o disfuncionales a causa de una enfermedad por ejemplo; neuralgia postherpetica, neuropatía periférica diabética), una lesión, por ejemplo; dolor de miembro fantasma, dolor por una lesión medular) u otras causas indeterminadas.

III. CONCLUSIÓN.

Este ensayo realizado por la alumna de la licenciatura de enfermería reúne información concreta del tema. Es por esto que he llegado a la conclusión de que el confort se relaciona con el dolor, ya que si no tenemos un entorno agradable nos podemos sentir estresados y es aquí donde se presentan el dolor, como por ejemplo un simple dolor de cabeza nos pone de mal humor y no disfrutamos de nuestras actividades, no nos sentimos con un buen estado de ánimo, no queremos mucho ruido a nuestro alrededor y es por esto que si quieres o planeas hacer alguna actividad, como es leer un libro, estudiar, tener alguna reunión o simplemente descansar, debes de buscar un ambiente agradable que te permite sentirte cómodo.

IV. FUENTE BIBLIOGRÁFICA.

Antología de enfermería. Fundamentos de enfermería III.