

Nombre del alumno:

Erika Yatziri Castillo Figueroa

Nombre del profesor:

Lic. Alfonso Vázquez

Licenciatura:

Enfermería 3er Cuatrimestre

Materia:

Fundamentos de enfermería III

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“actividad y ejercicio”

En la actualidad realizar actividad y ejercicio atendido un gran índice de incorporación por parte de la sociedad, gracias a la ayuda que otorga al ser humano. Nuestro organismo necesita realizar actividad física por lo menos una hora diaria porque a través de esta se puede mejorar y mantener un buen estado de salud como también nuestro bienestar físico.

Como se valora: Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias Percepción de su salud Conductas saludables: interés y conocimiento Existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición) Existencia o no de hábitos tóxicos Accidentes laborales, tráfico y domésticos Ingresos hospitalarios Resultado del Patrón:

El patrón está alterado si: La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso.

La actividad física constituye una necesidad orgánica que tiene efectos favorables para la salud. Éste es el argumento más importante, desde el punto de vista sanitario. Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Fuma: una persona que consume drogas. No tiene un a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas. Y tampoco esta vacunada también tiene que ver la higiene personal o como es la vivienda en donde vive. Tabaco: Se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de tabaco Alcohol: Se considera toma de alcohol excesiva 40 gr/día o 5 unidades/día o 280 gr/semana en hombres y 24 gr/día, 3 unidades/día o 168 gr/semana en mujeres. Drogas: si existe o no consumo y tipo de drogas. Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicativos de violencia de género o doméstica por lo que es preciso estar atenta ante su presencia.

Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas los horarios de comida. Preferencias y suplementos. Problemas en su ingesta. Altura, peso y temperatura. Condiciones de piel, mucosas y membranas.

El patrón de ejercicio la actividad Tiempo libre y recreo los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.) La capacidad funcional El tipo, cantidad y calidad del ejercicio. Las actividades de tiempo libre Como se valora: Valoración del estado cardiovascular:

Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc. Manual de valoración de patrones funcionales 11

Valoración del estado respiratorio: Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc. Tolerancia a la actividad: Fundamentalmente en pacientes cardiacos y respiratorios

Valoración de la movilidad: Debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular

Actividades cotidianas: Actividades que realiza, encajamiento, mantenimiento del hogar, Capacidad funcional (tests de Katz o Barthel)

Estilo de vida: Sedentario, activo

Ocio y actividades recreativas: El énfasis está en las actividades de mayor importancia para la persona; tipo de actividades y tiempo que se le dedica.

Resultado del patrón: El patrón está alterado si existe: Síntomas respiratorios: frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario.