



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Suleyma Sinaí Gutiérrez Pérez.

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velásquez Pérez.

Licenciatura: Enfermería.

Materia: fundamentos de enfermería.

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: Ensayo.

Ensayo del tema: Actividad y ejercicio.

“Ciencia y Conocimiento”

Frontera Comalapa, Chiapas a 05 de julio del 2020

ACTIVIDAD Y EJERCICIO.

INTRODUCCION.

En este ensayo se dará conocer sobre el manejo de salud como puede percibir el individuo una salud correcta y un bienestar, cuales son los hábitos higiénicos y como considerar una buena salud. La actividad constituye una necesidad orgánica que tiene efectos favorables para la salud este argumento es muy importante desde un punto de vista sanitario para mejorar la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona como se valora los hábitos higiénicos; personales, vivienda , vestido vacunas alergias percepción de salud y conductas saludable.

DESARROLLO.

Patrón, percepción manejo de salud que valora como percibe el individuo a la salud y el bienestar. Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación la adherencia para a las practicas terapéuticas. Incluyen practicas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones). Los hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido vacunas alergias percepción de su salud conductas saludables: intereses y conocimientos existencias o no alteraciones o no de alteraciones de salud (tipo de alteraciones, cuidados, conocimiento y disposición) existencia o no de hábitos tóxicos accidentes laborales, tráfico y domésticos ingresos hospitalario resultado del patrón:

El patrón esta alterado si la persona considera su salud es pobre, regular o más tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso fuma, consume drogas. No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medicamentos terapéuticas. No está vacunado la higiene personal o de la vivienda es descuidada. Alteraciones: tabacos 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 de 5 unidades/ día o 280

gr/semana en hombres y 24 gr/día, 3 unidades/día 0 168 gr/semana en mujeres. Drogas si existe o no consumo y tipo de drogas. Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicados de violencia de drogas. Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicativo de violencia de género o domestica por lo que es preciso estar atentos ante su presencia. Información que no condiciona el resultado de patrón: los test adjuntos nos aportan información condicional que pueden facilitar la valoración del resultado del patrón, de tal manera que cuando el resultado del test nos indica riesgo, igualmente el patrón estaría en riesgo de alteración.

CONCLUSION.

Como conclusión para tener una buena salud es necesario saber bien los ámbitos higiénicos la percepción del individuo a la salud y bienestar va dirigida con el objetivo de y mejorar o mantener uno o varios componentes de la aptitud el patrón esta alterado si la persona considera su salud es pobre o regular o más si tiene un adecuado de salud es importante que uno cuide su salud para un buen bienestar hay que tener una conducta saludable.