

**Nombre del alumno: Yoana Itzel Gutiérrez Álvarez**

**Nombre del profesor: Alfonso Velásquez Pérez**

**Licenciatura: Lic. Enfermería 3°er cuatrimestre**

**Materia: Fundamentos de enfermería III**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

Ensayo del tema:

“Actividad y ejercicio”

## **INTRODUCCIÓN**

La actividad y ejercicio es la que hace trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal que para tener la cantidad real se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud

Pues en la enfermería es el contiguo de actividades profesionales con conocimientos científicos propios, desarrollados dentro de un contexto destinados a promover la mantenimiento o restauración de un estado de salud la cual permite la satisfacción de las necesidades básicas del individuo o de la sociedad por la cual las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas como son hábitos higiénicos, vacunaciones

## **DESARROLLO**

Se comenta que como el individuo percibe la salud y el bienestar y también como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación y la adherencia a las prácticas terapéuticas en esto Incluye prácticas preventivas como hábitos higiénicos, vacunaciones

Pues es muy importante valorar los hábitos higiénicos personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias percepción de su salud conductas saludables: el 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

Se dice que si la persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud y bebe en exceso esto quiere decir que el patrón está alterado

Como comenta la lectura que al Consumo de drogas No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas. Y No está vacunada la higiene personal o de la vivienda es descuidada.

Ala persona que consumen el Tabaco Se considera fumador que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de tabaco como también los que consumen el Alcohol son aquellas personas que ingieren 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.

Los Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicativos de violencia de Género o doméstica por lo que es preciso estar atentos ante su presencia. Información que no condiciona el resultado del patrón los ingresos hospitalarios nos dan información por sí solo, si no alteran el patrón.

## **CONCLUSIÓN**

Como finalidad de este trabajo que cuando el patrón está alterado es cuando la persona considera que su salud es pobre, regular o mala puede o tiene un inadecuado cuidado de su salud pues también los repetidos accidentes domésticos y caídos pueden ser indicativos de violencia de género o doméstica por lo que es preciso estar atenta ante su presencia.

Pues se cotizan los problemas o alteraciones en la actividad y ejercicio aparte de esto se estudian los diagnósticos de enfermería que abordan las técnicas y procedimientos para el mantenimiento de la actividad y ejercicio del individuo

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

<https://es.scribd.com/document/385137669/Manual-de-Diagnosticos-de-Enfermeria-Guia-Para-La-Planificacion-de-Cuidados-Ackley-Ladwig-2006>

. 7ª ed. Madrid: Elsevier; 2006. § Alfaró-Lefebvre R. Pensamiento crítico y juicio clínico en Enfermería. 4ª ed. Madrid: Elsevier