



**Nombre de alumno:** Esmeralda Méndez López

**Nombre del profesor:** María del Carmen López silba

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico,  
Patrón actividad y ejercicio.- Patrón 2: Nutricional,  
Patrón 3: Eliminación. Patrón 4: Actividad /ejercicio.

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia:** Fundamentos de enfermería

**Grado:** 3

**Grupo:** A

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

Actividad y ejercicio { Se consideran las actividades que impliquen un gasto energético } Como se valora { Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias } El patrón está alterado si { La persona considera que su salud es pobre, regular o mala.

Patrón 2: Nutricional { Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas Horarios de comida. } Cómo se valora { Valoración del IMC } Patrón alterado { Dieta no equilibrada } Como mantenerlo o tranquilo { Comer saludable, tener una dieta agradable para nuestro cuerpo

Patrón 3: Eliminación { Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel } Como se valora { Intestinal: Consistencia regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso delaxantes, presencia de ostomias, incontinencia } El patrón está alterado si: { Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda } Para mantenerlo tranquilo debemos tener una digestiva saludable

Patrón 4: Actividad /ejercicio { Tiempo libre y recreo Los requerimientos d consumo de energía de las actividades de la vida diaria } Como se valora { Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia } El patrón alterado, estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio. { Para mantenerlo en equilibrio se debe de tener una Estilo de vida: Sedentario, activo Ocio y actividades recreativas