



Candelaria Elizabeth González Gómez

3°A

Fundamentos de enfermería III

M.A.S.S. María del Carmen López Silba

Cuadro sinóptico

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de julio de 2020.

Promoción de la salud física
Unidad 3

Patrón 1: percepción- manejo de salud



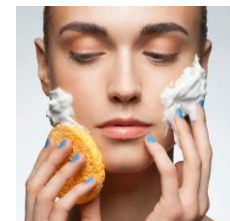
- Concepto** { Pretende conocer la propia percepción sobre la propia situación de salud y bienestar, incluyendo estilos de vida, promoción de la salud y prevención de riesgos.
- ¿Qué valora?** {
- Como percibe el individuo la salud y el bienestar
 - Manejo de salud respecto a su mantenimiento y recuperación
 - Adherencia a las prácticas terapéuticas
 - Prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)
- ¿Cómo se valora?** {
- Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido
 - Vacunas
 - Percepción de la salud
 - Alergias
 - 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
- ¿Cuándo se encuentra alterado?** {
- La persona considera que su salud es pobre, regular o mala
 - Tiene un inadecuado cuidado de su salud
 - Bebe en exceso
 - Fuma
 - Consume drogas
 - No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas
 - No está vacunado
 - Su higiene personal o de la vivienda es descuidada
- ¿Cómo mantenerlo en equilibrio?** {
- Visitas al médico regularmente
 - Promocionar actividades para generar buenos hábitos saludables
 - Enseñar cuales son los posibles riesgos y enseñar a prevenirlos
 - Revisar la cartilla de vacunación



Patrón 2: nutricional



- Concepto** { Pretende conocer el consumo de alimentos y líquidos de la persona
- ¿Qué valora?** {
- Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas
 - Horarios de comida
 - Preferencias y suplementos
 - Problemas en su ingesta
 - Altura, peso y temperatura
 - Condiciones de piel, mucosas y membranas
- ¿Cómo se valora?** {
- Valoración del IMC
 - Valoración de la alimentación {
 - Recoge el número de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas y de los líquidos recomendados para tomar en el día
 - Se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos
 - Valoración de problemas en la boca:
 - Si tiene alteraciones bucales (caries, úlceras, halitosis)
 - Valoración de problemas para comer {
 - Dificultades para masticar, tragar
 - Alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros
 - Valoración de otros problemas que influyen en el patrón {
 - Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis)
 - Dependencia
 - Inapetencias
 - Intolerancias alimenticias
 - Alergias
 - Suplementos alimenticios y vitaminas
 - Valoración de la piel {
 - Alteraciones de la piel: fragilidad de uñas y pelo, falta de hidratación, prurito, edemas, lesiones, temperatura, cicatrización, coloración.
 - Lesiones cutáneas: abscesos, lipomas, nevus, verrugas, patología de las uñas.
- ¿Cuándo se encuentra alterado?** {
- Con respecto al IMC {
 - Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5%
 - Patrón en riesgo: entre 25 y 30
 - Patrón eficaz: entre 18,6 y 24,9
 - Tiene una nutrición desequilibrada y los líquidos consumidos son escasos
 - Existen problemas en la boca
 - Hay dificultades para masticar y/o tragar, o necesita sonda de alimentación.
 - Existen lesiones cutáneas o en mucosas, alteraciones de la piel o falta de integridad tisular o cutánea
 - Presencia de problemas digestivos, dependencias, inapetencias, intolerancias alimenticias, alergias.
- ¿Cómo mantenerlo en equilibrio?** {
- Implementar el plato de buen comer
 - Implementar la jarra del buen beber
 - Enseñar el cuidado adecuado y protección de la piel
 - Valorar constantemente el IMC
 - Constante monitorización de todos los aspectos que este patrón valora



**Promoción de la salud física
Unidad 3**

Patrón 3: eliminación



Concepto

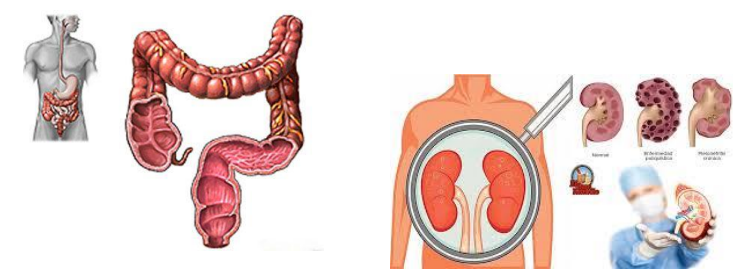
Pretende conocer los patrones de la función excretora

¿Qué valora?

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

¿Cómo se valora?

- Intestinal
 - Consistencia
 - Regularidad
 - Dolor al defecar
 - Sangre en heces
 - Uso de laxantes
 - Presencia de ostomías
 - Incontinencia
- Urinaria
 - Micciones/día
 - Características de la orina
 - Problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías)
 - Incontinencias
- Cutánea
 - Sudoración



¿Cuándo se encuentra alterado?

- Intestinal
 - Existe estreñimiento
 - Existe incontinencia
 - Existe diarrea
 - Existen flatulencias
 - La persona precisa de sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías)
- Urinaria
 - Si presenta incontinencias
 - Si presenta retención
 - Disuria
 - Nicturia
 - Poliuria
 - Polaquiuria
 - Utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías)
- Cutánea
 - Sudoración excesiva

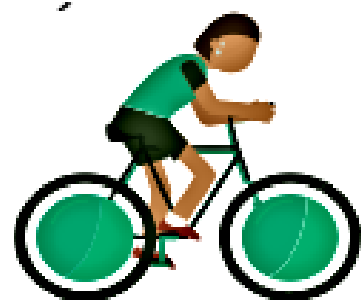


¿Cómo mantenerlo en equilibrio?

- Mantenerse hidratado
- Contabilizar las veces de orina y heces
- Verificar la coloración y olor de las excreciones urinarias e intestinales
- Comer suficiente fibra
- Visitar al médico en cualquier presencia de una de las alteraciones



Patrón 4: Actividad /ejercicio



Concepto

Describe patrones de actividad, ejercicio, ocio y entretenimiento

¿Qué valora?

- Patrón de ejercicio
- Actividad
- Tiempo libre y recreo
- Requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar)
- Capacidad funcional
- Tipo, cantidad y calidad del ejercicio
- Actividades de tiempo libre

¿Cómo se valora?

- Valoración del estado cardiovascular
 - Frecuencia cardíaca o PA anormales en respuesta a la actividad
 - Cambios ECG que reflejen isquemia o arritmias
- Valoración del estado respiratorio
 - Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias
 - Ambiente laboral
 - Disnea e indicación verbal de disnea
 - Molestias de esfuerzo
 - Tos nocturna
 - Expectoración
- Tolerancia a la actividad fundamentalmente en pacientes cardíacos y respiratorios
- Valoración de la movilidad
 - Debilidad generalizada
 - Cansancio
 - Grado de movilidad en articulaciones
 - Fuerza
 - Tono muscular
- Actividades cotidianas
 - Actividades que realiza
 - Encamamiento
 - Mantenimiento del hogar
 - Capacidad funcional (test de Katz o Barthel)
- Estilo de vida
 - Activo
 - Sedentario
 - Ocio
 - Actividades recreativas: hacer énfasis en las actividades de mayor importancia para la persona, tipo de actividades y tiempo que se le dedica



¿Cuándo se encuentra alterado?

- Presencia de síntomas respiratorios
 - Frecuencia respiratoria alterada
 - Disnea
 - Cianosis
 - Tos inefectiva
 - Tiraje
 - Uso de oxígeno domiciliario
- Problemas circulatorios
 - Alteración de tensión arterial y FC en respuesta a la actividad
 - Pulsos periféricos inexistentes
 - Edemas
 - Claudicación intermitente
- Problemas de salud limitantes o incapacidad para la actividad habitual
 - Cansancio excesivo
 - Hipotonía muscular
 - Inmovilizaciones
 - Claudicación intermitente
 - Pulsos periféricos disminuidos
 - Parálisis
 - Paresias
- La presencia de síntomas físicos
 - Problemas de movilidad
 - Problemas de equilibrio, inestabilidad.
- Deficiencias motoras
- Capacidad funcional alterada (Katz o Barthel)
- Incapacidad de ocio habitual y aburrimiento manifestado por la persona



¿Cómo mantenerlo en equilibrio?

- Realizar las actividades físicas recomendadas
- Monitorizar si existe alguna alteración en la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria o en la presión arterial
- Visitar al médico si existe alguna de las alteraciones mencionadas
- Reposar el tiempo recomendado
- No exceder de los límites de ejercicio



Bibliografía

UDS. 2020. Antología Fundamentos de Enfermería III. Utilizada el 03 de julio. 2020. PDF. Unidad 3.

UDS

PASIÓN POR EDUCAR