



**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

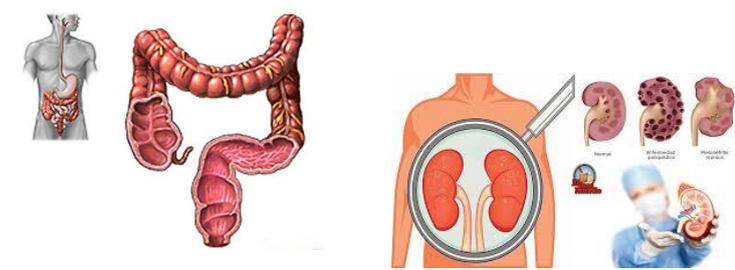


**Promoción de la salud física  
Unidad 3**

**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 cardiaca 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 cardiacos 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 cardiaca, 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