



Nombre del alumno: José caralampio
Jiménez Gómez

Nombre del profesor: María del Carmen
López Silba

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico
(Promoción de la salud física)

Materia: Fundamentos de la enfermería III

Grado: Segundo cuatrimestre de la
licenciatura en enfermería

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Julio de 2020

Promoción de la salud física .



❖ **Actividad y ejercicio**

- **Patrón 1: Percepción-Manejo de salud Que valora**
 - Como percibe el individuo la salud y el bienestar.
 - Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación la adherencia a las prácticas terapéuticas.
 - Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones).
- **Como se valora:**
 - Hábitos higiénicos:
 - Personales, vivienda, vestido, vacunas y alergias.
 - Percepción de su salud
 - Interés y conocimiento existencia o no de alteraciones de salud.
 - Conductas saludables:
 - Existencia o no de hábitos tóxicos, accidentes laborales, tráfico y domésticos ingresos hospitalarios.
- **Resultado del patrón:**
 - El patrón está alterado si:
 - La persona considera que su salud es pobre, regular o mala.
 - Tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso.
 - No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas.
 - No está vacunado, la higiene personal o de la vivienda es descuidada.
- **Aclaraciones:**
 - Tabaco
 - 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 5 unidades/día o 280 gr/semana en hombres y 24 gr/día, 3 unidades/día o 168 gr/semana en mujeres.
 - Drogas
 - Si existe o no consumo y tipo de drogas. 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 pero por sí solo, no alteran el patrón.
 - Los test adjuntos nos aportan información adicional que pueden facilitar la valoración del resultado del patrón.



❖ **Patron 2: nutricional**

- **Metabólico 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 nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas..., Así como los líquidos recomendados para tomar en el día.
 - Valoración de problemas en la boca:
 - Si tiene alteraciones bucales (caries, úlceras etc.)
 - 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)
 - 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.
- **Resultado del patrón:**
 - El patrón estará alterado si:
 - 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 los líquidos consumidos son escasos. Existen problemas en la boca hay dificultades para masticar y/o tragar.
- **Aclaraciones:**
 - Hidratación saludable según la declaración de zaragoza:
 - Una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día: agua mineral/del grifo, refrescos sin azúcar añadido, té, café o infusiones sin azúcar.
- **Información que no condiciona el resultado del patrón:**
 - Lugar de comidas,
 - Número,
 - Horario,
 - Tipo de dieta



❖ **Patron 3: Eliminación**

- **Qué valora:**
 - Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel.
- **Como se valora:**
 - Intestinal:
 - Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomias, incontinencia.
 - Urinaria:
 - Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias.
 - Cutánea:
 - Sudoración copiosa
- **Resultado del patrón:**
 - Intestinal:
 - Existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías).
 - Urinaria:
 - Si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías)
 - Cutánea:
 - Sudación excesiva.
- **Aclaraciones:**
 - Estreñimiento: es la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana.



❖ **Patron 4: Actividad/Ejercicio**

- **Qué valora:**
 - El patrón de ejercicio la actividad tiempo libre y recreo los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.).
 - La capacidad funcional el tipo, cantidad y calidad del ejercicio.
- **Como se valora:**
 - Valoración del estado cardiovascular:
 - Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc.
 - Valoración del estado respiratorio:
 - Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc.
 - Valoración de la movilidad:
 - Debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular.
- **Resultado del patrón: El patrón está alterado si existe:**
 - 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, incapacidad para la actividad habitual.
 - La presencia de síntomas físicos: cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, paresias. Deficiencias motoras. Problemas de movilidad problemas de equilibrio, inestabilidad. Capacidad funcional alterada (katz o barthel) ver aclaraciones incapacidad de ocio habitual, aburrimiento manifestado por la persona.
- **Aclaraciones:**
 - TA: la presencia de una TA ($\geq 140/90$) no es suficiente para considerar el patrón alterado, estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio.
 - Deficiencias sensorial y emocional: habría que especificar características en sus patrones correspondientes (cognitivo-perceptivo y auto concepto o adaptación tolerancia al estrés).

•**Bibliografía:**

UDS.2020. Antología de fundamentos de la enfermería III. Utilizado 03 de Julio del 2020.PDF

URL:

<file:///F:/TERCER%20CUATRIMESTRE/FUNDAMENTOS%20DE%20LA%20ENFERMERIA%20III/faf3088b90f2325bc3874e6871cfe3a1.pdf>