



Nombre de la alumna: Laura Guadalupe Álvarez Gómez

Nombre del profesor (a): María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Promoción de la salud física

Materia: Fundamentos de enfermería III

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: "A"

# PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

## • Patrón 1: Actividad y ejercicio

- Percepción- manejo de salud que valora

- Como percibe el individuo la salud y el bienestar
- Como maneja todo lo relacionado con su salud

- Como se valora

- Hábitos higiénicos
- Conductas saludables
- Alteraciones de la salud
- Hábitos tóxicos



- El patrón se altera si

- 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 esta vacunado
- Higiene descuidada



## • Patrón 2: nutricional



- Metabólico que valora

- Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas
- Preferencias y suplementos
- Problemas en su ingesta
- Condiciones en la piel, mucosas y membranas

- Como se valora

- Valoración del IMC
- Valoración de la alimentación
- Recoge el numero de comidas, dietas especificas
- Valoración en problemas de la boca
- Valoración de problemas digestivos
- Valoración de la piel

- El patrón se altera si

- Respecto al IMC patrón alterado superior al 30% o inferior al 15.5%
- Patrón en riesgo: entre 25 y 30
- Patrón eficaz: entre 18.6 y 24.9
- Nutrición desequilibrada
- Los líquidos consumidos son escasos
- problemas en la boca

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

• Patrón 3: eliminación

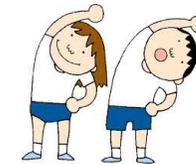


- que valora
  - Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel
- Como se valora
  - Intestina: consistencia, regularidad, dolor al defecar sangre en heces, uso de laxantes
  - Urinaria: micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistema de ayuda
  - Incontinencias cutáneas: sudoración copiosa
- El patrón se altera si
  - Intestinal
    - Existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia
  - Urinario
    - Si presenta incontinencias, detención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria

• Patrón 4: actividad/ejercicio



- que valora
  - Patrón de ejercicio, tiempo libre y recreo, requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria
  - La capacidad funcional, el tipo, cantidad y calidad de ejercicio
- Como se valora
  - Valoración del estado cardiovascular
  - Valoración del estado respiratorio
  - Valoración de la movilidad
- El patrón se altera si
  - Síntomas respiratorios
  - Problemas circulatorios
  - Presencia de síntomas físicos
  - Deficiencia motoras
  - Capacidad funcional alterada



**Bibliografía:**

UDS. Antología de fundamentos de enfermería. Utilizada el 03 de julio 2020. PDF