

Nombre de alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico “Promoción a la salud física”

Materia: Fundamentos de enfermería 3

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

PROMOCION A LA SALUD FISICA

➤ Actividad y ejercicio

- Valora
 - Como percibe el individuo su salud y bienestar.
 - Como maneja todo lo relacionado a su salud, mantenimiento o recuperación de su salud.
 - La adherencia a las prácticas terapéuticas y preventivas.
- Como se valora
 - Hábitos higiénicos como vacunas, su vivienda, vestido, etc.
 - Percepción de su salud y conductas saludables como sus intereses y conocimiento.
 - Hábitos tóxicos e ingresos hospitalarios.
- Esta alterado si
 - El individuo considera que su salud es pobre, regular o mala.
 - Tiene un inadecuado cuidado de su salud.
 - Bebé, fuma o consume drogas, etc.
 - Si la información que nos dio no coincide con el resultado del patrón.



➤ Nutrición

- Valora
 - La descripción el consumo de alimentos y líquido de acuerdo a sus necesidades metabólicas.
 - Horarios de comida, peso, temperatura, etc.
 - Condiciones de la piel, mucosa y membranas.
 - Como se valora
 - Sacando su IMC
 - Valoración de su alimentación
 - Valoración de problemas bucales o si tiene problemas al comer.
 - Valoración de problemas digestivos
 - Valoración y alteraciones de la piel.
 - Esta alterado si
 - Tiene una nutrición desequilibrada o existen problemas de la boca.
 - Dificultades para masticar o tragar o necesita una sonda de alimentación.
 - Tiene lesiones cutáneas o en la mucosa
 - Problemas digestivos, inapetencias, alergias e intolerancias alimenticias
- Se puede utilizar distintas herramientas como el test de Norton y de MNA



➤ Eliminación

- Valora
 - Las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel.
 - Como se valora
 - Intestinal como consistencia, regularidad, dolor fecal, sangre en heces, ostomias, etc.
 - Urinaria como micciones al día y características de orina, problemas de micción y sistemas de salud.
 - Cutáneas como la sudoración copiosa, lesiones en la piel, etc.
- Si el patrón esta alterado puede causar
- Estreñimiento
 - incontinencias
 - Diarreas
 - Flatulencias
 - ayuda de edemas, laxantes, ostomias
 - Retención urinaria, disuria, nicturia, polaquiuria
 - Sudoración excesiva



➤ Actividad ejercicio

- Valora
 - ✚ La actividad , tiempo libre y recreo
 - ✚ consumo de energía de las actividades
 - ✚ capacidades funcionales
- Como se valora
 - ✚ Estado cardiovascular como la frecuencia cardiaca, presión arterial, arritmias, isquemias, etc.
 - ✚ Estado respiratorio como tos nocturna, disnea, expectoración, etc.
 - ✚ Tolerancia de actividades
 - ✚ Valora la movilidad como la debilidad generalizada, cansancio, fuerza, tono muscular, etc.
 - ✚ Actividades cotidianas.
 - ✚ Estilo de vida
 - ✚ Actividades recreativas
- Esta alterado si
 - ✚ Existen síntomas respiratorios como disnea, etc.
 - ✚ Problemas respiratorios
 - ✚ Síntomas físicos como cansancio excesivo, etc.
 - ✚ Deficiencias motoras.
 - ✚ Falta de recursos y conocimiento



Fuente de información

UDS. (2020). Antología de fundamentos de enfermería 3. Promoción a la salud física. Recuperado el 01 de julio del 2020. Páginas 61-65 .PDF