



Nombre de alumnos: Lizbeth Pérez Méndez

**Nombre del profesor: Mass. María del Carmen
López silba**

Nombre del trabajo: actividad y ejercicio

Materia: fundamentos de enfermería III

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

**Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de julio del
2020**

Actividad y ejercicio

Patrón 1: percepción manejo de salud

- Que valora
- Como se valora
- Patrón alterado si
- Mantener en equilibrio

Como percibe el individuo la salud y bienestar y como maneja lo relacionado a la salud (manteniendo recuperación, incluyen prácticas preventivas(hábitos higiénicos, vacunación)

Hábitos higiénicos: personales, vivienda vacunas, alergias, conductas saludables, existencia o no de hábitos tóxicos, accidentes o ingresos hospitalarios, cuidados, conocimientos

La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuada cuidado de su salud, bebe en exceso, fuma o consume drogas . no esta vacunado, higiene descuidada

Vacunarse, buena higiene , realizar ejercicio, reducir el alcohol, tener una adecuada alimentación



Patrón 2: nutricional- metabolismo

- Que valora
- Como se valora
- Patrón alterado si
- Mantener en equilibrio

Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación a sus necesidades metabólicas , horarios de comida, preferencia, y sus plementos, problemas en su ingesta, altura, peso y temperatura, condiciones de piel, mucosa

Valoración IMC, valoración alimentación, valoración digestiva, valoración de problemas en la boca , alergias e intolerancias recoger n° de comida, tipo, hora, dieta. Alteración de la piel: uñas y pelo frágil, deshidratación, lesiones

nutrición desequilibradas, líquidos consumido escasos, existen problemas en la boca, existen lesiones cutáneas o en mucosas alteración de la piel, presencia de problemas digestivos

Tener una adecuada alimentación, consumir agua, realizar ejercicio, tener una dieta adecuada, ir al doctor



Patrón 3: Eliminación

- Que valora
- Como se valora
- Patrón alterado si
- Mantener en equilibrio

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

Intestinal: Consistencia, frecuencia, dolor, presencia de sangre u otros, incontinencia **Urinaria:** Micción/día características y problemas de la micción, incontinencias(sistemas de ayuda-pañales **Cutáneas:** sudor excesivo

Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia. **Urinaria:** si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria. **Cutánea:** sudoración excesiva

Ir a visitar al medico, hacer ejercicio, mantener una alimentación saludable



Patrón 4: actividad-ejercicio

- Que valora
- Como se valora
- Patrón alterado si
- Mantener en equilibrio

La actividad tiempo libre y recreo, los requerimientos de consumo de energía de las actividades, higiene, comer, etc. La capacidad funcional, tipo, cantidad y calidad de ejercicio

Valoración del estado cardiaco, valoración del estado respiratorio, tolerancia a la actividad, valoración de la movilidad: debilidad, generalización, cansancio, tono muscular, inmovilización

Síntomas respiratorios: disnea, cianosis, frecuencia alterada, problemas de la salud limitadas: incapacidad, presencia de síntomas física, cansancio excesivo, inmovilización

Realizar ejercicio, hacer masaje al que no puede hacer ejercicio, hacer terapias,



Bibliografía:

UDS. Universidad del sureste.2020.Antología de fundamentos de enfermería,PDF, recuperadas el día 30 de junio del 2020.