



**NOMBRE DE LA ALUMNA: MILDRED YARENI PEREZ
VELASCO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN LOPEZ
SILVA**

NOMBRE DEL TRABAJO: PLACE

MATERIA: PRACTICAS PROFESIONALES

GRADO: 9

GRUPO: C

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 3 DE JULIO DEL
2020**



PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERIA

Dominio: 4 Actividad / reposo	Clase: 1 Sueño / reposo
DIAGNOSTICOS DE ENFEREMRIA (NANDA) INSOMIO	
Etiqueta del problema: Trastorno de la cantidad y calidad del sueño que deteriora el funcionamiento	
Factores relacionados (causas) Malestar físico Ansiedad Depresión Siestas frecuentes Agente farmacéutico	
Características definitorias (signos y síntomas) Alteración del estado de humor Alteración de la concentración Alteraciones en el patrón de dormir Alteraciones en la emotividad Despierta muy temprano Dificultada para iniciar el sueño Energía insuficiente Estado de salud comprometido	

RESULTADOS (NOC)	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION	PUNTIACION DIANA
DESCANSO Dominio: salud funcional (1) Clase: mantenimiento de la energía(A)	000308 Descanso emocionalmente 000309 energía recuperada después del descanso 000310 aspectos de estar descansado	1=gravemente comprometido 2= sustancial comprometido del rango normal 3=moderadamente comprometido del rango normal 4=levemente comprometido del rango normal 5=no comprometido del rango normal	Mantener a: 1 Aumentar a: 5 Mantener a: 1 Aumentar a: 5 Mantener a: 2 Aumentar a: 5 4/15
NIVEL DE ESTRES Dominio: salud psicosocial (III) Clase: bienestar psicosocial (M)	120801 Estado de ánimo deprimido 120802 Pérdida de interés por actividades 120809 Insomnio	1=gravemente comprometido 2= sustancial comprometido del rango normal 3=moderadamente comprometido del rango normal 4=levemente comprometido del rango normal 5=no comprometido del rango normal	Mantener a: 1 Aumentar a: 5 Mantener a: 1 Aumentar a: 5 Mantener a: 1 Aumentar a: 5 3/15

INTERVENCIONES (NIC): DESCANSO

ACTIVIDADES

- **Medicación prescrita**
- **mantener al paciente lo mas cómodo posible**
- **reducir al máximo la estimulación ambiental nocturna: luz, ruido, temperatura, olores, etc.**
- **hablar en voz baja, no encender las luces en forma innecesaria**
- **aliviar la causa del insomnio con medicación si fuese necesario**
- **apagar los televisores antes del inicio del sueño, porque visualmente son estimulantes y sus ondas electromagnéticas son malas para la salud**

INTERVENCIONES: NIVEL DE ESTRÉS

ACTIVIDADES

- **Apoyo emocional**
- **Disminución de la ansiedad**
- **Manejo ambiental**
- **Mejorar el afrontamiento**
- **Mejorar el sueño**
- **Técnica de relajación**

Conclusión

El trabajar con un método de sistemático y organizado para administrar cuidados, puede mejorar la eficiencia del cuidado y facilitar enormemente este cambio de entorno.