

ENSAYO
PROMOCION DE LA SALUD

PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ

PRESENTE ALUMNO: ABNER URIBE HERNANDEZ MENDEZ

CUATRIMESTRE ; 3

GRUPO:C

MODALIDAD: SEMI ESCOLARISADO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A,14 DE JULIO DEL 2020

INTRODUCCION

Como en fermeros que somos entramos en una etapa donde vamos a vivir muchss experiencias con nuestro en torno, con las personas que nos rodean debemos fomentar vaces historicos a lo largo de nuestra vida y nuestra carrera ya que pasaremos po muchas procesos y como profecionales debemos llevar acavo en nuestra vida muchos cuidados de bemos de tener esa vase muy fundamentada para que todo aquello que nos golpes sea una experiencia mas y algo para seguir cada dia adelante

Por lo tanto debemos recuperar la memoria historico de los cuidados de enfermeria con una concepcion dinamicay reflexiva que nos ayude a construir el futuro habremos de remontarnos para ello a las practicas cuidadoras que en todas las etapas han estado ligadas a la conservacion de la especie humana

Existiendo por tan to un paralelismo entre la evolucion del papel de la mujer en la sociedad y de los cuidados ha sido considerados como el espejo en el que se refleja la situacion de la mujer atraves de los tiempos podemos decir que los elementos del cuidado han sido una constante historica ya que desde el comienzo de la humanidad surgen con carácter propio e independiente para asegurar la continuidad de la vida y enfrentarse ala enfermedad y la muerte.

En este sentido la significacion historica de los cuidados es tan obvia como la propia existencia del hombre con tiempos de larga duracion y estructuras profundas y estables sin de relegar las adaptaciones conyunturales oportunas.

que no condiciona el resultado del patrón: los ingresos hospitalarios nos dan información, pero por sí solo, no alteran el patrón. Las pruebas adjuntas nos aportan información adicional que pueden facilitar la valoración del resultado del patrón, de tal manera que cuando el resultado del test nos indica riesgo, igualmente el patrón estaría en riesgo de alteración

DESARROLLO

Es la clave para tener cuidados mas saludables y tambien la via para desminuir los gastos derivados de la enfermedad sobre todo ante el esenario de cambio demografico al que nos enfrentamos debido al envejecimiento de la poblacion

La concepción de la promoción de la actividad física relacionada con la salud varía en función de la perspectiva de análisis que se adopte de sus componentes. Desde una perspectiva de resultado se pone el énfasis en las variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden prevenir o curar enfermedades. Desde una perspectiva de proceso, los beneficios de la actividad física para la salud se relacionan fundamentalmente con aspectos cualitativos vinculados con la práctica en sí misma. Ambas perspectivas son analizadas en este artículo concluyéndose que el creciente interés por la práctica contrasta con la ausencia de orientaciones que permitan promover la actividad física relacionada con la salud

conceptualizar acerca de la definición de la actividad física, su prevalencia y relación directa con las estrategias desarrolladas desde la promoción de la salud. Metodología, la revisión de literatura científica que contempla artículos de bases de datos especializados en salud (Ovid, Proquest, Hinary, Springer, entre otras) donde se abordan como parámetros de búsqueda las variables actividad física y promoción de la Salud; de igual forma, se relacionan los aportes de expertos en las áreas en mención. Resultados:

Desde la perspectiva de resultado, la práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo, enfermedades hipocinéticas. Esta concepción se basa en el hecho de que el gasto energético asociado a la actividad física puede provocar determinadas adaptaciones orgánicas consideradas factores de protección frente a las enfermedades. La práctica de actividad física se justifica o se valora en la medida en que provoca dichas adaptaciones, es decir en la medida en que mejora o mantiene la condición física relacionada con la salud.

La condición física se convierte así en el principal nexo entre actividad física y salud. Como consecuencia, las propuestas prácticas se articulan en torno a variables cuantitativas (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad) que permiten determinar objetivamente cómo se mejora o se mantiene la condición física e, indirectamente, la

También sería una base llevar acabo como los siguientes

Actividad y ejercicio. 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)

Nutricional. 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. Se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos... 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.

Eliminación. 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 ostomías, 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: El patrón está alterado si Intestinal.

Actividad ejercicio. 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. Las actividades de tiempo libre Como se valora: Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia.

Sueño. Descanso Que Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día La percepción de cantidad y calidad del sueño descanso La percepción del nivel de energía.

Perceptivo, Patrones sensorio-perceptuales y cognitivos Nivel de conciencia de la realidad Adecuación de los órganos de los sentidos Compensación o prótesis Percepción del dolor y tratamiento Lenguaje Ayudas para la comunicación Memoria Juicio, comprensión de ideas Toma de decisiones Cómo se valora:

Relaciones. El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás) La percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad) Responsabilidades en su situación actual. Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales Como se valoran.

Sexualidad. Reproducción Qué valora: Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad Alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales Seguridad en las relaciones sexuales. Patrón reproductivo Premenopausia y posmenopausia Problemas percibidos por la persona Como se valora, El patrón está alterado si: La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer.

Adaptación Tolerancia al estrés. Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona. Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés La capacidad de adaptación a los cambios El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes Como se valora La enfermera instará al paciente a recordar situaciones estresantes, describir cómo se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones.

Valores y Creencias. Qué valora: Los patrones de valores y creencias que guían las elecciones o decisiones. Lo que se considera correcto, apropiado; Bien y mal, bueno y malo. Lo que es percibido como importante en la vida. Las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud

CONCLUSION

Como podemos visualizar algunos pasos para llevar un buen tratado como a nuestras vidas y en lo laboral como profesional debemos desempeñar nuestro trabajo bien con ejemplos y con un buen tratado