

**FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA**

**PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMÍNGUEZ**

**ALUMNO: NELFO JONATAN DÍAZ ROBLERO**

**ENSAYO DE LA TERCERA UNIDAD**

# ENSAYO DE LA TERCERA UNIDAD

## Actividad y ejercicio

La práctica de ejercicio manual es importante porque al hacer ejercicio quemas calorías ejercitas tus músculos que hacen que tu cuerpo se sienta bien de valoración de patrones funcionales de Deficiencias sensorial y emocional habría que especificar características en sus patrones correspondientes adaptación tolerancia al estrés Falta de recursos esto falta de recursos económicos para realizar las actividades indicadas para la persona no condiciona el resultado de este patrón aporta información y puede suponer un riesgo para algunas lesiones o mantenimiento de la salud

Ejercicio es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física. Se considera práctica de ejercicio la realización de 30 minutos al menos 3 días a la semana de forma que produzca sudoración

## Nutrición

: describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con las necesidades de las personas y su metabólicas horarios de comida con preferencias y suplementos para resolver si tienen problemas en su ingesta la altura peso y temperatura como también las condiciones de piel mucosas y membranas.

se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas verduras carnes pescados legumbres y lácteo para así saber si tiene algún problema con su alimentación y valoración de problemas en la boca si tiene alteraciones bucales como caries úlceras etc. la valoración de problemas para comer y dificultades para masticar tragar debe de alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros otros problemas que interfieren con la digestión son náuseas, vómitos, pirosis

Si el paciente tiene una nutrición desequilibrada si los líquidos consumidos son escasos. Existen problemas en la boca y dificultades para masticar o tragar es necesita sonda de alimentación y existen lesiones cutáneas o en mucosas alteraciones de la piel o falta de integridad tisular o cutánea

Según dice la información que una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día de agua mineral del grifo refrescos sin azúcar añadido acá en México muchas personas no consumen agua ya consumen hasta que esa persona se enferma

Las dieta nos dan información pero por si solos no condicionan el patrón el número de calorías se refiere a las que ingiere habitualmente no las que le hayan sido pautadas dado que es muy difícil de valorar no se realiza de forma cotidiana estado nutricional normal o anormal se valorará teniendo en cuenta el IMC

Patrón alterado: dieta no equilibrada

Patrón en riesgo: dieta insuficiente y comer entre horas dependerá de las características del individuo.

Información que no condiciona el resultado del patrón: consumo escaso de lácteos dependerá de la etapa evolutiva de la persona cena abundante nos da información pero por sí mismo no nos conduce a una alteración del patrón

## Eliminación

Se Describe 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 ostomias incontinencia Urinaria Micciones del día con 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 existe estreñimiento incontinencia diarrea flatulencia o la persona precisa sistemas de ayuda con laxantes enemas ostomías Urinario si presenta incontinencias retención estos son problemas que se tiene por tener una mala alimentación o por tener una enfermedad en el organismo

## Sueño

Es 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 pero si necesitas ayudas para dormir medicamentos rutinas etc. podrías tener una deficiencia Como se valora El espacio físico con ventilación temperatura agradable y libre de ruidos esto puede ayudar que tu consigas dormir y descansar El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diarios Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso

Existen Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar o Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo como ansiedad depresión Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés ya sea por problemas familiares o de trabajo

Otros problemas por no dormir son Las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido pero si no interfieren con la sensación de descanso no alteran

## Cognitivo-Perceptivo

Es el Nivel de consciencia y orientación el Nivel de instrucción si puede leer y escribir El idioma Si tiene alteraciones cognitivas como problemas para expresar ideas o de memoria dificultades para la toma de decisiones problemas de lenguaje de concentración síntomas depresivos problemas de comprensión fobias o miedos o dificultades en el aprendizaje Si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión y de audición de olfato de gusto o sensibilidad táctil.

Se Recoge información sobre si la persona tiene dolor tipo o localización intensidad y si está o no controlado así como su repercusión en las actividades que realiza si tiene alteraciones de la conducta irritabilidad intranquilidad o agitación el resultado del patrón la persona no está consciente u orientada Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos especialmente vista y oído Existen fobias o miedos injustificados se dan conductas de irritabilidad agitación o intranquilidad Aclaraciones Se aconseja utilizar los diferentes test o escalas validadas ya que tienen un valor añadido en la determinación la presencia de vértigo puede conllevar una alteración del equilibrio no afecta el resultado de este patrón pero puede condicionar el de actividad-ejercicio. En este patrón en el programa informático OMI-AP se recoge la educación para la salud bien grupal o individual en varios lugares

## Autopercepción- auto concepto

Actitudes a cerca de uno mismo Percepción de las capacidades cognitivas afectivas o físicas Imagen corporal social Identidad Sentido general de valía Patrón emocional Patrón de postura corporal y movimiento Contacto visual Patrones de voz y conversación Como se valora Su valoración la presencia de Problemas consigo mismo Problemas con su imagen corporal Problemas conductuales El patrón está alterado si Existen verbalizaciones auto negativas expresiones de desesperanza expresiones de inutilidad Los fracasos rechazos ambiente familiar desfavorable carencias afectivas dificultad de concentración Los cambios recientes solo si se sienten como un problema alteran

La Ansiedad y depresión y la Yesavage nos ayudan en la valoración de estos problemas y por tanto en definir el resultado del patrón El test de Scoff para el cribado de la anorexia y bulimia nos puede mostrar un desorden alimenticio relacionado con un patrón alterado de la autoimagen

## Rol- Relaciones

La percepción de los roles más importantes el papel que ocupan en la familia, sociedad Responsabilidades en su situación actual Satisfacción o alteraciones en la familia y el trabajo con relaciones sociales Como se valora Familia Con quién vive Estructura familiar el Rol en la familia y si éste está o no alterado Problemas en la familia Si alguien depende de la persona y como lleva la situación Apoyo familiar Si depende de alguien y su aceptación

Si las cosas le van bien en el ámbito laboral o escolar entorno seguro satisfacción Datos relativos a pérdidas cambios fracasos conflictos aislamiento social comunicación violencia Resultado

La persona que vive sola y es autónoma Patrón en Riesgo las personas ancianas que viven solas pero son independientes Patrón alterado persona que vive sola pero con la capacidad funcional esté alterada Información que no condiciona el resultado del patrón

La situación de la vivienda y la situación económica nos dan importante información pero no condicionan por sí mismos el resultado de este patrón se deben tener en cuenta

La escala de apoyo social percibido con un valor por debajo de nos indica un patrón alterado

## Sexualidad

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 Pre menopausia y posmenopausia Problemas percibidos por la persona Como se valora Menarquía y todo lo relacionado con ciclo menstrual Menopausia y síntomas relacionados Métodos anticonceptivos Embarazos abortos problemas relacionados con la reproducción Problemas o cambios en las relaciones sexuales

A expresa preocupación respecto a su sexualidad trastornos o insatisfacción Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer Existen problemas en la menopausia Relaciones de riesgo Aclaraciones La sexualidad de una persona tiene componentes físicos psicológicos sociales y culturales

Alteraciones en el ciclo menstrual

Los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman La menopausia es un período más de la vida de la mujer que no debe tratarse como una enfermedad ni medicalizarse así por ejemplo las alteraciones percibidas sofocos y sequedad nos informarán de un patrón alterado solo si la mujer lo vive como un problema que debe ser atendido la realización de revisiones nos dan información de cómo se cuida la persona pero no condicionan

