

ALUMNA: BRICEIDI PEREZ PEREZ

PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

TRABAJO: ENSAYO

GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

MODALIDAD: SEMIESCOLARIZADO (SABADOS)

FECHA: 20/06/20

LUGAR: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

A continuación daré inicio con la elaboración de mi ensayo en el cual hablaremos de puntos muy importantes que nos ayudaran en todo lo relacionado con nuestra salud y como la manejamos cada uno de los individuos en nuestras vidas personales. Durante este ensayo analizaremos 9 patrones que son fundamentales saberlos para estar en un buen bienestar.

Iniciaremos hablando sobre el primer patrón el cual trata sobre la nutrición el patrón metabólico valora el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas teniendo que ver con los horarios de comida para que nuestro metabolismo este bien tenemos que estar conscientes de como valoramos nuestra alimentación como el número de comidas, el lugar, el horario, y las dietas específicas que nosotros hacemos cuidar de nuestra alimentación hace que nuestro metabolismo este bien. Estar bien nutridos depende a muchos factores porque si sufrimos algún dolor estomacal a veces dejamos de comer correctamente, algún problema bucal, de caries o alguna otra dificultad para masticar, o ingerir muchas veces hasta la única solución es proporcionar una alimentación a través de sondas para pacientes que se encuentren en algunas de estas situaciones, de la misma manera la persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día puede ser agua mineral, refrescos sin azúcar, té, café o infusiones sin azúcar, para tener una nutrición equilibrada muchas veces tenemos un concepto erróneo de esta, cuando hablamos de una nutrición equilibrada en realidad estamos hablando de nutrientes y no de grupos de alimentos ya que puede que hay personas que no tomen proteínas pero si las toman en vegetales en este caso de los vegetarianos. El patrón esta alterado cuando existe una nutrición desequilibrada porque los líquidos consumidos son escasos.

En seguida hablaremos del patrón de eliminación el cual valora las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel; en cuestión de la excretora intestinal se habla de cuando hay consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces como otros factores que nos perjudique en las funciones excretoras intestinales, el factor se encuentra alterado cuando hay estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencias o si la persona precisa de ayuda como laxantes, enemas o ostomias. En cuestión de urinarias es cuando llega a existir características en la orina, problemas de micción cuando el factor esta alterado es cuando presenta incontinencias, retención, nicturia, poliuria, polaquiuria, o utiliza algún sistema de ayuda. El patrón también suele alterarse cuando los drenajes y las heridas son muy exudativas ya que conducen a un riesgo de alteración del patrón.

El siguiente patrón será el de actividad y ejercicio este patrón se involucra en las actividades que se realizan en tiempo libre y recreo el cual hacen requerimiento de energía en las actividades de nuestra vida diaria como por ejemplo cuando realizamos la higiene, realizamos compras, comemos y realizamos la limpieza del hogar entre otros, estos se valoran en el estado cardiovascular, frecuencia cardiaca o PA normales en respuesta de la actividad, en esta cuestión el patrón llega a alterarse cuando existen síntomas respiratorios como frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, o se esta necesitado el uso de oxígeno domiciliario también cuando existen problemas circulatorios la presencia de síntomas físicos como cansancio excesivo, hipotonía muscular entre otros estos son factores que hacen que el patrón llegue a una alteración.

El patrón del sueño valora la capacidad que tiene la persona para poder dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día. la cantidad y la calidad de sueño que puede

tener la persona muchas veces hay o habemos personas que no lo gramos dormir, descansar o relajarse por motivos de estrés, en el lugar donde estenos ,la temperatura, cuando tenemos un trabajo muy pesado que implique de viajes de largas horas o cumplir turnos de trabajos muy pesados muchas veces optamos por tomar medicamentos ya sea para no dormir o para poder dormir en estos momentos el patrón se puede ver alterado al consumir muchas sustancias farmacológicas ; en cuestión de personas adultas es recomendable tener en promedio de 7 a 8 horas de sueño mientas que muchas personas necesitan más horas para poder descansar bien.

El patrón cognitivo-perceptivo valora patrones sensorios perceptuales y cognitivos en el nivel de conciencia de realidad esto es cuando la persona tiene poca conciencia de lo que hace , no puede leer o escribir o tiene alteraciones cognitivas como problemas de expresar ideas o de memoria. En estos casos el patrón esta alterado cuando la persona no está consiente u orientada cuenta con deficiencias de los sentidos en especial la vista y el oído existe presencia de dolor problemas de memoria, concentración,deprecion entre otros.

Ahora hablaremos del patrón de autopercepción-auto concepto en el cual se valora las actitudes de uno mismo, las percepciones cognitivas ,afectivas o físicas de las personas el cual también valora problemas con su imagen corporal, problemas consigo mismo, para esto existen varios patrones como el patrón alterado que es cuando existe la presencia de irritabilidad, agitación y angustia, el patrón en riesgo es la conducta indecisa,confusión,deterioro de la atención entre otros problemas . patrón alterado cuando esta la presencia de ansiedad y depresión de la respuesta negativa a autoestima.

En cuestión de el patrón de rol-relaciones valora el patrón de rol de compromisos de sol y relaciones que tenemos con otras personas y el rol mas importante que es el papel que ocupan en la familia y en la sociedad. En este el patrón se encuentra alterado cuando existe tristeza prolongada, expresión de culpa, negación de la perdida.

En base al patrón de la sexualidad el cual valora los patrones de satisfacción o insatisfacción en la sexualidad alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales con nuestras parejas muchas veces en lo personal e escuchado este patrón en que existe satisfacción sexual y es cuando llegan a surgir muchos problemas en el matrimonio; esto se da porque el patrón se encuentra alterado por motivos de que la persona puede expresar preocupación respecto a la sexualidad, trastornos o insatisfacción. puede existir problemas en la etapa reproductiva de la mujer o en la menopausia.

El patron de adaptación tolerancia al estrés esta se presenta en como la persona manifiesta respuestas habituales en situaciones que le estresan y como controla el estrés , como se llega a adaptar a los cambios porque siempre nos es difícil adaptarnos a algo diferente a lo que estamos acostumbrados a hacer, cuando existen estos casos en pacientes la enfermera instara a alos pacientes a recordar situaciones estresantes , describir como se ha tratado y evaluara la efectividad de la forma en la que se ha a daptado a dichas situación .

Llegamos al ultimo patrón el cual es la de valores y creencia en la cual se guía a las elecciones y decisiones que podemos tomar sobre lo que es correcto o incorrecto lo que esta bien o mal y en cuestión de lo religioso se valora si la persona esta contenta con la vida que

tiene el patron se encuentra alterado cuando existen conflictos con sus creencias , tiene problemas para sus practicas religiosas.

Como conclusión puedo opinar que es de suma importancia saber todos estos patrones ya mencionados ya que podemos identificar fácilmente cuando los patrones están alterados y que es lo que podemos hacer en estos casos esperando que durante la lectura del ensayo sea de interés para cada uno y los motive a seguir leyéndolo y seguir investigando sobre este tema ya que es importante saberlo.