

ENSAYO

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

***ANTOLOGIA DE ENFERMERIA UNIDAD III.
MTRO. RUBEN EDUARDO RODRIGUEZ GARCIA***

PRESENTA EL ALUMNO:

Armando Ordoñez Roblero

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

3er. Cuatrimestre “C” Semiescolarizado

Frontera Comalapa

14 de junio del 2020

la salud física es uno de los temas con mayor importancia y la que debemos de abordar siempre que hablemos del tema de salud consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad

patrón 1: actividad física; debemos de caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos.

patrón 2: nutricional: la alimentación es un fuerte al hablar de salud física ya que debemos de llevar una dieta balanceada al momento de querer estar sanos y fuertes, comer una dieta balanceada y de acuerdo al plato del bien comer.

patrón 3: eliminación: Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel, en esta no debe de haber ningún tipo de anomalía, en caso de llegarse a presentar, el dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración del patrón.

patrón 4: actividad ejercicio: como bien sabemos salir a correr en las tardes, realizar 30 minutos de ejercicio en casa, ejercicios aeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza. ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates, etc nos puede ayudar a estar sanos y fuertes.

patrón 5; sueño: Dormir le da a mi cuerpo y mi cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, nosotros nos desempeñamos mejor y es mejor para tomar decisiones. Dormir nos ayuda a sentirnos más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas. Dormir también nos ayuda al cuerpo a combatir enfermedades y también a prevenirlas

Si no se duerme lo suficiente, su cerebro tiene problemas para desempeñar funciones básicas. Puede tener problemas para concentrarse o recordar cosas. Puede tener mal humor y reaccionar de manera violenta con sus compañeros de trabajo o sus seres queridos.

Igual que nuestro cerebro necesita dormir para recuperarse, nuestro cuerpo también lo necesita. Cuando no duerme lo suficiente, su riesgo de padecer varias enfermedades incrementa.

Diabetes. el cuerpo no funciona igual de bien al controlar el nivel de azúcar en la sangre cuando no duerme lo suficiente.

Enfermedad del corazón. La falta de sueño puede llevar a presión arterial alta e inflamación, dos cosas que pueden dañar su corazón.

Obesidad. Cuando no consigue suficiente descanso mi cuerpo cuando duerme, es más propenso a comer en exceso. También es más difícil resistirse a los alimentos altos en azúcar y grasa.

Infección. mi sistema inmunitario necesita que yo duerma para combatir resfriados y mantenerlo saludable.

Salud mental. La depresión y la ansiedad dificultan conciliar el sueño. También pueden empeorar después de noches consecutivas sin dormir.

patrón 6: cognitivo perceptivo: este se trata de que nuestro cuerpo este en un estado optimo en todos los entidos el nivel de consciencia y orientación. si la persona no está consciente u orientada Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, especialmente vista y oído. Hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo Presencia de dolor.

Existen problemas de memoria, de concentración, de expresión o comprensión de ideas

patrón 7: autopercepción autoconcepto: Se valora la presencia de: problemas consigo mismo. Problemas con su imagen corporal. Problemas conductuales, Otros problemas.

Cambios recientes. Datos de imagen corporal, Postura, Patrón de voz, Rasgos personales, Contacto visual, Si se siente querido, Cambios frecuentes del estado de ánimo, Asertividad / pasividad y Nerviosismo / Relajación.

patrón 8 rol relaciones: es la personalidad pública de cada individuo. Es el papel más o menos predecible que asume con el objeto de amoldarse a la sociedad de la que forma parte. Incluye la descripción de satisfacción en relación con la familia, trabajo o en las relaciones sociales derivadas de estos roles.

Patrón eficaz: 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: Los ítems: "convive en", "nº de personas del grupo familiar", "convive con", "de quién cuida", "de quién depende", "rol familiar. Patrón en Riesgo: "red de apoyo familiar" contestado

negativamente 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.

patrón 9: sexualidad y reproducción: La sexualidad de una persona tiene componentes físicos, psicológicos, sociales y culturales, la enfermera debe valorar todos los elementos relevantes para determinar el estado de bienestar sexual del cliente.

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. La realización de revisiones nos dan información de cómo se cuida la persona pero no condicionan el resultado de este patrón.

La Promoción de la Salud es un punto de partida, una filosofía de trabajo, una herramienta y una legítima aspiración pública y debe, por ello, ser una tarea colectiva y compartida. Que no es poco