

# **PROMOCION DE LA SALUD FISICA**

**FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III**  
**MTRO. RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**Leonardo leolid López Pérez**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**3er. cuatrimestre “b” semiescolarizado**

**Frontera Comalapa, Chiapas 14 de junio de 2020**

## PROMOCION DE LA SALUD FISICA

Se valora lo que una persona entiende por salud y bienestar, también como maneja su salud. También se valora hábitos higiénicos los cuales son sus hábitos alimenticios ya sean personales, su vivienda, vacunas, alergia. También se le pregunta al paciente como considera su salud: en este caso se evaluará en tres partes los cuales son pobre, regular o mala. de igual forma se le pregunta si toma. se considera toma de alcohol excesiva 40 gr/día o 5 unidades/día o 280 gr/semana en hombres y 24 gr/día, 3 unidades/día o 168 gr/semana en mujeres.

En la segunda etapa por así decirlo se valora el metabolismo en el cual el paciente describe su consumo de alimentos y líquidos. Así como sus horarios de comida, así de igual forma se le pregunta sobre el tipo de comida que consume por el ejemplo frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos. En esta etapa nutricional se valora: alteraciones bucales esto se le pregunta al paciente si sufre alguna molestia para masticar, tragar alimentos por sonda ya sea alimentos enteros o puré casero.

También está las alteraciones de la piel esto es si sufre alguna fragilidad de las uñas y del pelo falta de hidratación, prurito, edemas, lesiones, temperatura, cicatrización, coloración. Lesiones cutáneas: abscesos, lipomas, nevus, verrugas, patología de las uñas

En esta etapa se valora la descripción de cómo es cuando defeca, intestinal, urinaria y la piel. La valoración intestinal se valora se existe algún dolor al defecar. Sangres en las heces, el uso de laxantes. La urinaria se valora si existe alguna presenta incontinencias, retención, disuria, Nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías).

En esta etapa se valora como el paciente administra su tiempo en todo el día como las actividades que realiza por ejemplo:(higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc. También se valora como realiza sus ejercicios el cual es la capacidad funcional El tipo, cantidad y calidad del ejercicio en este caso se valora la frecuencia respiratoria. La valoración respiratoria es si el paciente sufre de alguna enfermedad al respirar, molestia de esfuerzo, tos nocturna, etc.

La valoración de movilidad esto se refiere a el grado de movilidad en articulaciones realiza los ejercicios. Actividad física: Movimiento corporal producido por contracciones músculo

esqueléticas que genera un gasto de energía, realizado con un carácter de cierta continuidad.

En esta etapa se valora la capacidad de una persona para poder dormir, descansar o simplemente relajarse durante las 24 horas del día. Cuanto tiempo le dedica al sueño u otros descansos diurnos. También se valora si el paciente al tomar sus descansos o dormir sufre algún dolor o molestia al levantarse o cuando se levanta. De igual forma se valora si el paciente utiliza algún fármaco para dormir.

En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo. El sueño en ancianos es un sueño fraccionado; en general suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una y media horas diurnas.

En esta etapa se valora lo que es la adecuación de los órganos de los sentidos. El Nivel de consciencia y orientación. Nivel de instrucción: si puede leer y escribir.

Si tiene alguna alteración como: la alteración cognitiva y alteración perceptiva.

La alteración cognitiva se refiere a si el paciente tiene problema con expresar sus ideas, dificultad para tomar decisiones, problemas de lenguaje, de concentración, síntomas depresivos, problemas de comprensión, fobias o miedos o dificultades en el aprendizaje.

La alteración perceptiva se refiere a si el paciente tiene algún problema de visión, de audición, de olfato, de gusto o de sensibilidad táctil.

En esta etapa se refiere al auto concepto y percepción de uno mismos. Se recaba 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. Si tiene algún problema con su imagen corporal y le preocupan los cambios en su imagen corporal, el miedo al rechazo de otros y el sentimiento negativo del propio cuerpo.

En esta etapa se refiere a la relación de una persona con los demás. El rol más importante es identificar qué papel ocupa en la familia, en la sociedad etc.

En esta etapa se refiere al a sexualidad el cual emerge lo que es el ciclo menstrual de la mujer, los métodos anticonceptivos y el embarazo, el aborto, problemas con la reproducción. Nos dice que el ciclo menstrual sufre alteraciones (duración, frecuencia, cantidad, síndrome

premenstrual y dismenorrea) hay que tener en cuenta el uso de determinados métodos anticonceptivos que pueden alterar la duración, frecuencia o cantidad.

Los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman una alteración del patrón Existencia de sangrado vaginal post menopaúsica. La menopausia es un periodo as de la mujer que no debe tratarse como una enfermedad, ni se debe medicarse

En esta etapa se tratará de cómo se valora: El enfermero(a) instará al paciente a recordar situaciones estresantes, describir como se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones. También se le pregunta al paciente por los cambios que ha habido en su vida en los últimos dos años. Si la mayor parte del tiempo la paso relajado o tenso, si utiliza algún medicamento o droga cuando esta tenso. Si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario.

En esta última etapa se refiere a los valores y creencias que nos guían en las elecciones o decisiones el cual nosotros consideremos lo correcto, apropiado; Bien y mal, bueno y malo. La valoración de este patrón se enfoca a lo que es importante en la vida para el paciente ya sean ideas o creencias vitales o religiosas; no se valora si las tiene, sino, si suponen una ayuda o un conflicto.