

**FUNDAMENTO DE ENFERMERIA II
PROMOCION DE LA SALUD FISICA**

**DOCENTE:
RUBEN EDUARDO DOMINGES**

**ALUMNO:
OLIVAN MORALES VELAZQUEZ**

**GRUPO ,SEMESTRE Y MODALIDAD
3ER.SEMESTRE "B"PERICULTURA SEMI ESCOLARISADO**

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS
13 DE JUNIO DEL 2020**

La promoción de la salud es un concepto mucho más amplio en el que caben acciones de naturaleza diversa por ejemplo una construcción de un gimnasio al aire libre es promover salud, sin que por ello se hayan ejecutado acciones de educación para la salud

La actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física.

Ejemplos: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad

El sueño (dormir) sólo existe cuando ha cesado la conciencia. Nos permite sentirnos bien mientras dormimos y durante las horas del día. Un buen descanso nocturno es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. ... Dormir mal influye directamente en tu humor y te hace sentir cansado e irritable.

Confort y se refiere a todo aquello que produce comodidad y genera bienestar a la persona. ... Dentro de esta inclusión del confort en el cuidado del paciente, la enfermera juega un papel importante. El dolor es la causa más frecuente de consulta médica. La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor definió el dolor como "una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo. Se denomina equilibrio ácido-base al balance que mantiene el organismo entre ácidos y bases con el objetivo de mantener un pH constante. Las funciones metabólicas del organismo producen y consumen iones de hidrógeno

La oxigenación se refiere a la cantidad de oxígeno en un medio. En sangre se lo usa como sinónimo con saturación, que describe el grado de capacidad de transporte de oxígeno de la hemoglobina, normalmente 98-100%

Es la capacidad del sistema urinario para filtrar los productos de desecho conservar recoger y eliminar la orina de una forma saludable depende de la eficacia de la función de cuatro órganos del aparato urinario

La percepción sensorial es la respuesta física de nuestros sentidos a los estímulos. Primero, los receptores sensoriales de diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, las yemas de los dedos o los ojos, son estimulados por información sensorial

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

Se recomienda: Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Para lograrlo usted puede: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes. Comenzar en forma gradual.

Se estima que el ser humano puede sentir el dolor a partir de la semana 24 de vida intrauterina. Existe una correlación entre la edad del niño y sus reacciones frente al dolor: cuanto más joven sea el niño, más aumentarán sus reacciones en respuesta a un estímulo doloroso. Ocurre lo mismo con respecto a la repetición de actos dolorosos, la intensidad de la respuesta al dolor será proporcional al número de estimulaciones. En general, el miedo, la ansiedad o la depresión pueden aumentar la percepción que tenemos del dolor. Estos factores pueden influir al neonato que no comprende lo que le sucede o que se anticipa según las diferentes experiencias que ha vivido. Incluso cuando se trata de cuidados básicos como la retirada de una simple tirita.

La nutrición es entendida como un proceso biológico, influye evidentemente, en las etapas del crecimiento de los individuos, puesto que ésta permitirá o no, la manifestación de los cambios físicos y psicológicos característicos del desarrollo. Dicho proceso comienza después de la ingesta de alimentos, y es un acto involuntario; así lo señalan L. Kath Lee Mahan La correcta nutrición es de suma importancia para todos los seres vivos, pues es un factor que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, tanto en lo físico como en lo mental y, con esto reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a:

Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo

Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo

Transportar nutrientes a sus células

Eliminar los desechos de sus células

Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

Los niveles de electrolitos pueden estar demasiado elevados o demasiado bajos. Esto puede ocurrir cuando se altera la cantidad de agua del cuerpo. La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la cantidad que pierde. Si algo altera este equilibrio, es posible que tenga muy poca agua (deshidratación) o demasiada (hiperhidratación). Algunas medicinas, vómitos, diarrea, sudoración o problemas renales o del hígado pueden alterar su equilibrio hidroelectrolítico

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

Los niveles de electrolitos pueden estar demasiado elevados o demasiado bajos. Esto puede ocurrir cuando se altera la cantidad de agua del cuerpo. La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la cantidad que pierde. Si algo altera este equilibrio, es posible que tenga muy poca agua (deshidratación) o demasiada (hiperhidratación). Algunas medicinas, vómitos, diarrea, sudoración o problemas renales o del hígado pueden alterar

El cuerpo humano necesita del oxígeno inspirado para sostener el metabolismo aerobio. La correcta y acertada medición de este parámetro clínico constituye una de las herramientas indispensables en el abordaje y seguimiento de diversas patologías. A continuación se repasa el concepto de oxigenación, fundamentos fisiológicos y los métodos existente para medirla.

La oxigenación también se refiere al proceso de añadido de oxígeno a un medio como el agua o tejidos corporales.

Se estudia si la oxigenación de tejidos humanos puede prevenir enfermedades como artrosis, e incluyendo el cáncer. La oxigenación hiperbárica (HBO₂) es la terapia de inhalación de Oxígeno (O₂), a altas dosis, saturación que se acerca al 100 % por períodos cortos y bajo presión dentro de una cámara completamente presurizada por encima de 1.5 Atmósferas Esta modalidad de tratamiento médico está indicado para una serie de enfermedades muy bien delimitadas. Es importante destacar que los efectos físicos, fisiológicos y bioquímicos obtenidos mediante esta terapéutica, son debidos a la saturación de Oxígeno a altas presiones, la Cámara Hiperbárica es solo el medio que se emplea para otorgarlo, ya que de cualquier otra manera el ambiente de tratamiento no podría conformarse. La administración tópica de oxígeno en un área aislada del cuerpo o de las extremidades, no es oxigenación hiperbárica

El músculo elevador del ano produce un ángulo entre el recto y el mencionado orificio, que es como cuando se dobla una manguera (se cierra el paso de la materia al cerrar el conducto). Al momento de defecar, el esfínter externo se relaja voluntariamente y el músculo elevador del ano se relaja dando lugar a un cambio de 90° a 15° entre el recto y ano. Esto permite la evacuación de las heces. Para todo esto, debe haber algo que empuje, y es de lo que se encarga la presión intraabdominal. Al tensar los músculos de

las paredes abdominales (pujar) se incrementa la presión abdominal y se termina evacuando.

La regulación se debe a la actuación de varios componentes del sistema nervioso. En un primer momento es el sistema nervioso entérico el que ante la distensión del recto por la llegada de las heces estimula los movimientos peristálticos en masa del intestino grueso. También se estimula al sistema parasimpático para la relajación del esfínter interno, a través del nervio sacro. Finalmente es la corteza_cerebral de forma voluntaria a través de los nervios_pudendos la que relaja el esfínter externo. Si conscientemente se reprime el reflejo de la defecación, las señales del parasimpático cesan, y no se repiten hasta que vuelvan a producirse más movimientos en masa, especialmente después de las comidas. Los animales que carecen de control voluntario tienen un reflejo gastrocólico.

El aparato urinario es un conjunto de órganos encargado de la eliminación de los desechos metabólicos, exceso de sales y toxinas a través de la orina. Una de las principales sustancias de desecho que se eliminan por este medio es la urea. La arquitectura del riñón se compone de pequeñas unidades llamadas nefronas en las que se produce el filtrado de la sangre para formar la orina.²

El aparato urinario humano se compone fundamentalmente de dos partes que son:

Riñón. Produce la orina y desempeña otras funciones como secreción de eritropoyetina. Los riñones son dos órganos de color rojo oscuro que están situados a ambos lados de la columna vertebral, el derecho algo más bajo que el izquierdo. Cada uno de ellos tiene un peso de 150 gramos, entre 10 y 12 centímetros de largo, de 5 a 6 centímetros de ancho y 3 centímetros de espesor. En la parte superior de cada riñón se encuentran las glándulas suprarrenales. Los riñones están divididos en tres zonas diferentes: corteza, médula y pelvis. En la corteza se filtra el fluido desde la sangre, en la médula se reabsorben sustancias de ese fluido que son necesarias para el organismo, en la pelvis renal la orina sale del riñón a través del uréter

Vías urinarias: recogen la orina desde la pelvis renal y la expulsa al exterior, están formadas por un conjunto de conductos que son:

Uréteres. Son dos conductos que conducen la orina desde los riñones hasta la vejiga urinaria.

Vejiga urinaria. Receptáculo donde se acumula la orina.

Uretra. Conducto que permite la salida al exterior de la orina contenida en la vejiga urinaria.

La percepción es la forma en la que el cerebro detecta las sensaciones que recibe a través de los sentidos para formar una impresión consciente de la realidad física de su entorno (interpretación). También describe el conjunto de procesos mentales mediante el

cual una persona selecciona, organiza e interpreta la información proveniente de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de su experiencia previa, de manera lógica o significativa. En la filosofía, la percepción es la aprehensión psíquica de una realidad objetiva, distinta de la sensación y de la idea, y de carácter mediato o inmediato según la corriente filosófica (idealista o realista).

Existen diversos métodos para cuantificar la saturación de oxígeno. La mayoría son valores teóricos que no deben reemplazar la historia clínica y el examen físico riguroso y utilizar la técnica adecuada según los hallazgos de los mismos. La oximetría de pulso y la gasometría arterial son los métodos de medición de oxigenación más utilizados.

El término promoción de la salud física surgió en las dos últimas décadas en países industrializados a raíz de la necesidad de controlar los costos crecientes del modelo biomédico la promoción de la salud es un proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer y mejorar y mayor calidad de vida y controlar sobre la salud.

Referencias bibliográficas.

11 Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico Andreasen, A. (1994). Marketing, 13, 108-114. Breen, L. J. & Arnold, J. (1998). Agents for health promotion. En S. S. Gorin y J. Arnold (Eds.), Health promotion handbook (pp. 73- 90). St. Louis: Mosby. Gorin, S.S. (1998). Contexts for

