

CATEDRÁTICO: Rubén Eduardo Domínguez
García

NOM.DEL ALUMNO: Raquel López
Roblero

MATERIA: fundamentos de
enfermería III

GRUPO: B

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 14/06/2020

INTRODUCCIÓN

En este ensayo se hablara sobre la promoción a la salud que nos refiere a más quenada cuidar de nuestra salud y nuestro cuerpo, al hablar de promoción a la salud lo primero que se nos ocurre puede ser en que consiste proporcionar a los pueblo o diferentes lugares medios necesarios para mejorar su salud y alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.

También veremos temas adecuados para llevar a cabo una buena información de cómo proporcionar la salud que medio utilizar qué tipo de ejercicio hacer y cómo tener una buena alimentación. Desde luego sabremos cuanta grasas eliminamos por hacer ejercicio y los tipo de eliminación de liquidas que nuestro cuerpo tiene.

PROMOSION DE LA SALUD FISICA

Al hablar de promoción a la salud física nos está dando a entender cuidar la salud ya que más de alguna persona la motiva a actuar de manera positiva para tener una salud estable.

Actividad y ejercicio

Es un manejo de salud que valora: Como percibe el individuo la salud y el bienestar. También como se valora en los hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido vacunas alergias, el patrón se altera si, la persona considera que su salud es pobre, regular o mala y tiene un inadecuado cuidado de su salud bebe en exceso o también si fuma o consume drogas en exceso.

Patrón 2: Nutricional

Aquí vamos a entender que el patrón nutricional describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas y Problemas en su ingesta, altura, peso y temperatura condiciones de piel, mucosas y membranas.

Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas, se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que consume: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos... Valoración de problemas en la boca: Si tiene alteraciones bucales dificultades para masticar, tragar....,

Valoración de otros problemas que influyen en el patrón: Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis) Dependencia

Inapetencias Intolerancias alimenticias Alergias Suplementos alimenticios y vitaminas

Valoración de la piel: Alteraciones de la piel: fragilidad de uñas y pelo, falta de hidratación, prurito, edemas, lesiones, cicatrización, coloración. También nos explica que una persona debe tomar mínimo 10 vasos de líquido al día ya sea agua, refrescos sin azúcar añadido, té, café o infusiones sin azúcar.

Patrón 3: Eliminación

A continuación veremos lo que es el patrón de eliminación nos dice que describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel y nos explica que el patrón

De eliminación está alterado si en la persona existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o también si la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías) y en el caso de urinario si la persona presenta incontinencias, retención, disuria,

nicturia, poliuria, polaquiuria o ya sea también por la sudoración existe también que el patrón de eliminación se altere a causa de dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides.

Patrón 4: Actividad /ejercicio.

Al hablar de actividad y ejercicio nos está refiriendo a la actividad tiempo libre y recreo los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria ya sea en higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc. Y que el patrón está alterado si existe: síntomas respiratorios: frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario, problemas circulatorios: alteración de tensión arterial, y se recomienda practicar ejercicio de 30 minutos al menos 3 días a la semana de forma que produzca sudoración.

Patrón 5: Sueño

Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día y su objetivo de esta valoración es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, también no dice que las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud,

Patrón 6: Cognitivo-Perceptivo

Aquí se valora: Patrones sensorio- perceptuales y cognitivos, y se cuestiona si puede leer y escribir, 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, también si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil.

Patrón 7: Autopercepción- auto concepto.

En el tema de autopercepción – auto concepto nos referimos a actitudes a cerca de uno mismo el patrón se altera si existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza, expresiones de inutilidad por ejemplo si tiene problemas 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.

Patrón 8: Rol- Relaciones

Se refiere al relacionarnos con las demás personas los problemas más frecuentes en la familia son si alguien depende de la persona y como lleva la situación, y es ahí cuando el patrón se altera ya sea porque presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales (escolares) se siente solo porque no tiene personas significativas ya sea amigos, familia y refiere carencias afectivas, falta de comunicación tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligentes.

Patrón 9: Sexualidad

Al hablar de sexualidad es tema poco extenso ya que en estos tiempos ya no se puede hablar libremente porque los jóvenes lo interpretan mal y por eso hay falta de información y no se atienden a las consecuencias que les puede traer también se relaciona con métodos anticonceptivos, embarazo, abortos, el patrón de sexualidad se altera si la persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción, existen problemas también en la menopausia.

Uno como enfermero debe entender y valorar los elementos relevantes para determinar el estado de bienestar sexual del cliente alguno de ellos son alteraciones en su ciclo menstrual, los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman una alteración del patrón existencia de sangrado vaginal post menopáusica.

Patrón 10: Adaptación tolerancia al estrés

Son las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona, su labor de la enfermera será 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. Le preguntará por: Cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo y qué le ayuda cuando está tenso. Si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso, el patrón de adaptación tolerancia al estrés se altera si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.

Patrón 11: Valores y Creencias

Es lo que se considera correcto, apropiado; bien y mal, bueno y malo, lo que es percibido como importante en la vida. Están las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud las decisiones a cerca de: tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte. El patrón está alterado: Cuando existe conflicto con sus creencias. O también si tiene problemas para sus prácticas religiosas, 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.

Conclusión

Damos por terminado nuestro ensayo aprendiendo nuevas cosas acerca de cómo tratar con los pacientes también sabiendo que rol ocupamos con ellos, y nos dimos cuenta de que se trata promoción a la salud y como ponerlo en práctica con las personas no olvidando también de qué manera se altera los patrones y como se valora
También conocimos los tipos de patrones y su importancia de cada uno.

Bibliografía

Antología de fundamentos de enfermería III

Unidad III promoción de la salud física pagina 61 a la 73

ALFARO, R.: Aplicación del Proceso Enfermero. 5ª ed. Masson. Barcelona, 2003. -

GORNDO, M: Manual de diagnósticos enfermeros. 10ª ed. Elsevier. Madrid, 2003. -LUIS,

M. T.: "Los Diagnósticos Enfermeros. Revisión crítica y guía práctica". 7ª ed, Masson