

ENSAYO

TEMA: PROMOCION DE LA SALUD FISICA

**NOMBRE DE LA MATERIA
FUNDAMENTO DE ENFERMERIA III**

**CATEDRATICO
LIC. RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA**

**ALUMNA
YAQUELIN MONSERRAT LOPEZ PEREZ**

CUATRIMESTRE: 3º

GRUPO: "B"

FRA. COMALAPA, CHIAPAS A 13 DE JUNIO DEL 2020

INTRODUCCIÓN

A continuación en el presente ensayo hablaremos sobre la promoción de la salud física como son: Nutricional, Eliminación, Actividad /ejercicio, Sueño., Cognitivo-Perceptivo, Autopercepción- auto concepto., Rol- Relaciones., Sexualidad., Adaptación Tolerancia al estrés, Valores y Creencias. Esto con el objetivo de saber si la persona considera que su salud es pobre, regular o mala o tiene un inadecuado cuidado de su salud. Identificándose en cada patrón los problemas, enfermeros, nombra los considerados como diagnostico enfermeros según la taxonomía diagnostica de la North American Nursing Diagnosis Association (NANDA).

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

ACTIVIDAD Y EJERCICIO.

Percepción- Manejo de salud Que valora: Como percibe el individuo la salud y el bienestar. Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación.

Como se valora: esto está relacionado a todo lo personal como son: Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias Percepción de su salud Conductas saludables: interés y conocimiento.

Resultado del Patrón:

El patrón está alterado si: La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso.

Fuma. Consume drogas. No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas.

No está vacunado: La higiene personal o de la vivienda es descuidada.

Aclaraciones: Tabaco: Se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de tabaco Alcohol: 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. Drogas: si existe o no consumo y tipo de drogas. Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicativos de violencia de género o doméstica por lo que es preciso estar atentos ante su presencia.

Nutricional

Metabólico Qué valora: esto esta relacionado a toda el metabolismo como son los alimento y líquidos. Como Horarios de comida. Condiciones de piel, mucosas y membranas. Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas, así como los líquidos recomendados para tomar en el día. Valoración de problemas en la boca: Si tiene alteraciones bucales (caries, úlceras etc.) Valoración de problemas para comer: Dificultades para masticar, tragar...., alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros. Lesiones cutáneas: abscesos, lipomas, nevus, verrugas, patología de las uñas. Aclaraciones: Hidratación Saludable según la Declaración de Zaragoza: una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día: agua mineral/del grifo, refrescos sin azúcar añadido, té, café o infusiones sin azúcar.

Los ítems relativos a:

- Lugar de comidas.
- Número.
- Horario.

Tipo de dieta Nos dan información pero por si solos no condicionan el patrón. El número de calorías se refiere a las que ingiere habitualmente, no las que le hayan sido pautadas; dado que es muy difícil de valorar no se realiza de forma cotidiana. Estado nutricional normal o anormal se valorará teniendo en cuenta el IMC y/o juicio de la enfermera en base a observación.

Eliminación

Qué valora: Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel:

Como se valora: Intestinal: Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomias, incontinencia.

Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias Cutánea: Sudoración copiosa.

Resultado del patrón:

El patrón está alterado si: Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías).

Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, Nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías) Si sudación excesiva.

Aclaraciones:

Estreñimiento: se dice que la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana. El dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración del patrón. Los drenajes y las heridas muy exudativas conducen a un riesgo de alteración del patrón. La distensión y el dolor abdominal no alteran por si solos el patrón si no están relacionados con la eliminación intestinal ya que puede ser debido a otros motivos.

Actividad /ejercicio

Qué valora: El patrón de ejercicio La actividad Tiempo libre y recreo Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.).

La capacidad funcional El tipo, cantidad y calidad del ejercicio. Las actividades de tiempo libre Como se valora: Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardíaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc. Manual de valoración de patrones funcionales 11 Valoración del estado respiratorio: Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc.

Resultado del patrón: 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 FC en respuesta a la actividad, pulsos periféricos inexistentes, edemas, claudicación intermitente Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual.

Deficiencias motoras. Problemas de movilidad Problemas de equilibrio, inestabilidad.

Manual de valoración de patrones funcionales 12 Deficiencias sensorial y emocional: habría que especificar características en sus patrones correspondientes (cognitivo-perceptivo y autoconcepto o adaptación tolerancia al estrés) Falta de recursos: (=falta de recursos económicos para realizar las actividades indicadas para la persona) no condiciona el resultado de este patrón, aporta información y puede suponer un riesgo para algunas lesiones o mantenimiento de la salud o del hogar.

El test de Barthel inferior a 80 o el de Katz con resultado de B o menor, nos conducen a un patrón alterado. Las escalas de Tinetti (marcha y equilibrio) y la de caídas cuando son positivas para el riesgo de caídas, también nos informan de un riesgo de alteración en el patrón.

Ejercicio: Es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física. Se considera práctica de ejercicio la realización de 30 minutos al menos 3 días a la semana de forma que produzca sudoración. En ancianos es el equivalente a andar una hora diaria al ritmo que le permita su condición física.

Actividades de ocio: el interés se centra en si la persona se entretiene o refiere aburrimiento, o no poder realizar sus actividades de entretenimiento habituales; se debe evitar transponer los conceptos propios de ocioentretenimiento.

Sueño.

Descanso Que valora: Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día La percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso.

El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso (mobiliario..) Exigencias laborales (turnos, viajes) Hábitos socio culturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos) Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión).

Uso de fármacos para dormir. Consumo de sustancias estimulantes (cafeína, nicotina, abuso de alcohol) Presencia de ronquidos o apneas del sueño. Resultado del patrón: Se considera alterado: Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar. Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche. Somnolencia diurna.

El objetivo de la valoración de este patrón es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más.

Información que no condiciona el resultado del patrón: Los ítems relativos a horarios, siestas, regularidad, etc. son informativos, no condicionan el resultado del patrón pero pueden orientar la intervención enfermera.

Cognitivo-Perceptivo

Qué valora: Patrones sensorio- perceptuales y cognitivos Nivel de conciencia de la realidad Adecuación de los órganos de los sentidos Compensación o prótesis Percepción del dolor y tratamiento.

Si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil. Recoge información sobre si la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad y si está o no controlado, así como su repercusión en las actividades que realiza.

La persona no está consciente u orientada Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, especialmente vista y oído.

Aclaraciones: Se aconseja utilizar los diferentes test o escalas validadas ya que tienen un valor añadido en la determinación de si el patrón está o no alterado. Se debe realizar otoscopia.

Autopercepción- auto concepto.

Qué valora: Auto concepto y percepciones de uno mismo. Actitudes a cerca de uno mismo.

Patrón emocional. Patrón de postura corporal y movimiento Contacto visual, Patrones de voz y conversación. Como se valora: Se valora la presencia de: Problemas consigo mismo.

Cambios frecuentes del estado de ánimo, Asertividad / pasividad y Nerviosismo / Relajación.

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.

Rol- Relaciones.

Qué valora: El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás).

Problemas en la familia. Si alguien depende de la persona y como lleva la situación.

Apoyo familiar. Si depende de alguien y su aceptación.

El patrón está alterado si: Presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales (escolares) Se siente solo. No tiene personas significativas (amigos, familia)

Refiere carencias afectivas, falta de comunicación Tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligentes.

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.

Los Cambios de domicilio: está referido a los ancianos que rotan periódicamente por los domicilios de los hijos. Supondría, al menos, un patrón de riesgo.

Tests Una puntuación entre 46 y 56 en el test de Sobrecarga del cuidador de Zarit indica sobrecarga leve, por tanto, podríamos considerar el resultado del patrón en alto riesgo de

alteración. Por encima de 56 indica sobrecarga intensa y en consecuencia hablaríamos de un patrón alterado.

Sexualidad.

Reproducción Qué valora: Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad
Alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales Seguridad en las relaciones sexuales.

El patrón está alterado si: La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción. Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer. Existen problemas en la menopausia.

a 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.

Patrón alterado:

Alteraciones en el ciclo menstrual (duración, frecuencia, cantidad, síndrome premenstrual y dismenorrea).

- Contactos de riesgo Manual de valoración de patrones funcionales 24.
- Los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman una alteración del patrón

Los ítems información sobre anticoncepción y sobre enfermedades de transmisión sexual no valoran el patrón, sirven para recordar a la enfermera que debe realizar esa actividad.

Adaptación Tolerancia al estrés.

Qué valora: Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona. Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés.

Como se valora: La enfermera 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.

Qué le ayuda cuando está tenso. Si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso. Cuando ha tenido cualquier problema en su vida, como lo ha tratado. Si esta forma de tratarlo ha tenido éxito. Si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario.

Resultado del patrón: El patrón está alterado si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.

Valores y Creencias.

Qué valora: Los patrones de valores y creencias que guían las elecciones o decisiones. Lo que se considera correcto, apropiado; Bien y mal, bueno y malo. Lo que es percibido como importante en la vida.

. Las prácticas religiosas. Como se valora: Si tiene planes de futuro importantes; si consigue en la vida lo que quiere. Si está contento con su vida. Pertenencia a alguna religión, si le causa algún problema o si le ayuda cuando surgen dificultades.

El patrón está alterado: Cuando existe conflicto con sus creencias. Tiene problemas para sus prácticas religiosas. Existe conflicto / preocupación por el sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento, dolor, enfermedad. Aclaraciones: 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.

CONCLUSION

El proceso de enfermería es la aplicación del método científico en la práctica asistencial de la disciplina enfermera, de modo que se puedan conseguir unos cuidados sistematizados, lógicos y racionales mediante un enfoque holístico que englobe aspectos biológicos, sociales, psicológicos, culturales y espirituales del paciente.

A través de las intervenciones enfermeras incluidas en el plan de cuidados individualizados para la paciente, se ha conseguido que esta mejora notablemente en la resolución del problemas y en la aceptación de su estado de salud, a la vez que ha encontrado un equilibrio emocional y bienestar personal que les ha permitido salir del aislamiento social en que se encontraba antes de las intervenciones enfermera.