

(PROMOCION DE LA SALUD FISICA)

(FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III)

(RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ)

PRESENTA EL ALUMNO:

**(DEYLI BERENICE VELAZQUEZ
VELAZQUEZ)**

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**(3° CUATRIMESTRE GRUPO
“B” LIC. ENFERMERIA)**

**FRA, COMALAPA
CHIAPAS**

14 DE JUNIO DEL 2020

INTRODUCCION

ACONTINUACION NOS INDICA COMO PODEMOS PROMOVER LA SALUD FISICA Y COMO DEBEMOS DE MANTENER UN BUEN EQUILIBRIO CON NUESTRA ALIMENTACION Y CUIDADO DE NUESTRA SALUD FISICA Y LA RELACION CON SU SALUD, RESPECTO A SU MANTENIMIENTO O RECUPERACIÓN.

SE DEBEN HACER PREGUNTAS SOBRE EL TIPO DE ALIMENTOS QUE TOMA POR GRUPOS: FRUTAS, VERDURAS, CARNES, PESCADOS, LEGUMBRES Y LÁCTEOS ETC.

- ELIMINACIÓN.
- ACTIVIDAD /EJERCICIO.
- SUEÑO.
- COGNITIVO-PERCEPTIVO
- AUTOPERCEPCIÓN- AUTO CONCEPTO
- ROL- RELACIONES.
- SEXUALIDAD
- ADAPTACIÓN TOLERANCIA AL ESTRÉS.
- VALORES Y CREENCIAS.

DESARROLLO

Actividad y ejercicio.

Como percibe el individuo la salud y el bienestar. Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación

Nutricional

El consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas horarios de comida. Preferencias y suplementos. Problemas en su ingesta. Altura, peso y temperatura, se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos

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

Eliminación

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:

El patrón está alterado 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 (absorventes, colector, sondas o urostomías).

Estreñimiento: es 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

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.

La actividad es el tiempo libre y recreo, los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar.

Valoración del estado cardiovascular: frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia

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.

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

Sueño.

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

Uso de fármacos para dormir. Consumo de sustancias estimulantes (cafeína, nicotina, abuso de alcohol) Presencia de ronquidos o apneas del sueño. El patrón Se considera alterado

En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. 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.

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.

Cognitivo-Perceptivo

Patrones sensorio- perceptuales y cognitivos Nivel de conciencia de la realidad
Adecuación de los órganos de los sentidos

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

Autopercepción- auto concepto

Es la percepciones de uno mismo son actitudes a cerca de uno mismo. Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas.

Rol- Relaciones.

El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás) la percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad

Responsabilidades en su situación actual

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

La persona que vive sola y es autónoma.

Sexualidad

Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales seguridad en las relaciones sexuales.

Adaptación tolerancia al estrés.

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.

Valores y Creencias

Los valores y creencias que guían las elecciones o decisiones. Lo que se considera correcto, apropiado; Bien y mal, bueno y malo.

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.

Conclusión

Se habló respecto a su mantenimiento o recuperación de su estado de salud física, su nutrición y eliminación por medio de diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías), el dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración.

Y sobre el ejercicio ya que ayuda al libramiento del estrés cansancio y a tener una mejor conciliación de sueño y el auto cuidado de las personas desde una persona adulta asta un niño (el niño requiere más tiempo de sueño a comparación de un anciano lo mas que puede dormir es de 6 horas, las relaciones con familia y amigos entre otras personas y la sexualidad son factores de satisfacción los valores y creencias también influyen mucho en el ámbito de la salud.

“Bibliografía”

ANTOLOGÍA DE FUNDAMENTOS III