

MATERIA:

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

DOCENTE:

RUBEN EDUARDO

DOMINGUEZ GARCIA

ACTIVIDAD: ENSAYO

PRESENTA:

DARBIN ELY ROBLERO SOTO

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; 14 DE JUNIO
DE 2020**

Introducción

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

El manejo de conocimientos básicos en Promoción de la Salud, aporta herramientas para comprender su alcance y las posibilidades de desarrollo en los diferentes pueblos o lugares.

Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y tener un mayor control sobre la misma, teniendo a la salud como fuente de riqueza de la vida cotidiana, como un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Su acción se dirige a reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar la igualdad de oportunidades.

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. Desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas.

ACTIVIDAD Y EJERCICIO.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un crecimiento de musculo, masa corporal.

Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación La adherencia a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)

Nutricional:

Consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas Horarios de comida. Preferencias y suplementos

Eliminación.

Qué valora: 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),

Actividad /ejercicio.

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

Como se valora: Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc.

Sueño:

Que valora: 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 La percepción del nivel de energía. Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc)

Como se valora: espacio físico (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos) El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso

Cognitivo-Perceptivo:

Qué valora: Nivel de conciencia de la realidad Adecuación de los órganos de los sentidos Compensación o prótesis Percepción del dolor y tratamiento Lenguaje

Autopercepción- auto concepto:

Qué valora: Auto concepto y percepciones de uno mismo, Actitudes a cerca de uno mismo. Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas.

Como se valora: Se valora la presencia de: Problemas consigo mismo. Problemas con su imagen corporal. Problemas conductuales. Otros problemas. Cambios recientes. 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.

Rol- Relaciones:

Qué valora: El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás), Responsabilidades en su situación actual. Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales Como se valora: Familia: Con quién vive.

Patrón 9: Sexualidad:

Reproducción Qué valora:

Como se valora: Menarquía y todo lo relacionado con ciclo menstrual. Menopausia y síntomas relacionados Métodos anticonceptivos Embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción Problemas o cambios en las relaciones sexuales

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. La capacidad de adaptación a los cambios. El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo. La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes.

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.

Valores y Creencias

Qué valora 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 percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud.

Las decisiones a cerca de: tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte. 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. Preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad.

Conclusión

La salud no depende únicamente de factores biológicos o hábitos de vida sino, que existen, múltiples condicionantes y necesidades sociales que configuran la forma de vivir y enfermar de cada sector de la sociedad. Por lo tanto, se hace necesario adoptar una visión holística y comprensiva en el diseño de las políticas de salud que tenga en cuenta las relaciones entre los determinantes sociales y la salud.

Por lo tanto, esta investigación es un estudio que tiene como objetivo comprender la importancia de la promoción de enfermedades , para así prevenir cualquier bacteria, virus etc. n la promoción de la salud de los estudiantes, mediante prácticas que involucran el movimiento de la cultura del cuerpo, a través del deporte, baile, juegos, gimnasia y lucha libre. Hay que tener en cuenta que hay que llevar un balance con tu cuerpo, para estar sano. Y no ser un huésped de alguna enfermedad.

BIBLIOGRAFIA

Publicado el **16/06/2017** por [Centro de Recursos de Promoción y EpS](#)

<http://blogs.murciasalud.es/edusalud/category/alimentacionynutricion/>

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

Mayo – Agosto