

# **FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III**

**PROMOCION DE LA SALUD FISICA**  
**MTRO. RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**MELIDA YADIRA VELAZQUEZ GONZALEZ**

**GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:**

**3er. Cuatrimestre “B” Enfermería  
semiescolarizado.**

**Frontera Comalapa, Chiapas**

**14 de junio de 2020.**

## INTRODUCCION

En este tema nos basaremos con la promoción física de la salud, donde nos da un manejo de ello que valora al individuo percibe la salud y el bienestar, en si como se valora.

Así también veremos cuál es la valoración de los alimentos, se debe preguntar al paciente lo que consume. Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel.

El patrón de ejercicio la actividad tiempo libre y recreo los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria.

## PROMOCION DE LA SALUD FISICA

La actividad física expone definiciones y juicios en torno al aumento del gasto energético por encima de la tasa basal, así como posturas referentes a la actividad física desde la salud, la terapéutica, entrenamiento deportivo y educación.

Actividad y ejercicio.

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). Esta se valora con hábitos higiénicos; personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias Percepción de su salud Conductas saludables.

Los test adjuntos nos aportan información adicional que pueden facilitar la valoración del resultado del patrón, de tal manera que cuando el resultado del test nos indica riesgo, igualmente el patrón estaría en riesgo de alteración.

## Patrón nutricional.

Se describe por 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. Condiciones de piel, mucosas y membranas. Cómo se valora: Valoración del IMC. Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas.

Valoración de problemas para comer: Dificultades para masticar, traga, alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros. 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, temperatura, cicatrización y coloración.

Manual de valoración de patrones funcionales 7 Con respecto al IMC: Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5% Patrón en riesgo: entre 25 y 30 Patrón eficaz: entre 18,6 y 24,9 Tiene una nutrición desequilibrada Los líquidos consumidos son escasos. Existen problemas en la boca Hay dificultades para masticar y/o tragar.

## Patrón eliminación.

Esta está descrita por 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).

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.

## Actividad ejercicio.

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.

El énfasis está en las actividades de mayor importancia para la persona; tipo de actividades y tiempo que se le dedica. 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.

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.

## Sueño

Esto valora con la descripción de 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 La percepción del nivel de energía.

El 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 (mobiliario).

Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar, problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión) situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés (duelos, intervenciones quirúrgicas) tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño (broncodilatadores, esteroides, betabloqueantes) uso de fármacos para dormir.

Manual de valoración de patrones funcionales 15 Aclaraciones: 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.

## Cognitivo-perceptivo.

Esta valora los patrones sensorio-perceptuales y cognitivo, nivel de conciencia de la realidad adecuación de los órganos de los sentidos compensación o prótesis percepción del dolor y tratamiento lenguaje ayudas para la comunicación memoria juicio, comprensión de ideas toma de decisiones cómo se valora: Nivel de consciencia y orientación.

Su manual de valoración de patrones funcionales 17 Hay depresión. Existen fobias o miedos injustificados. Se dan conductas de irritabilidad, agitación o intranquilidad.

## Autopercepción-autoconcepto.

Actitudes a cerca de uno mismo. Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas. Imagen corporal, social. Identidad. Sentido general de valía.

Las escalas de Golberg para ansiedad y depresión y la Yesavage nos ayudan en la valoración de estos problemas y por tanto en definir el resultado del patrón. El test de Scoff para el cribado de la anorexia y bulimia nos puede mostrar un desorden alimenticio relacionado con un patrón alterado de la autoimagen.

## Rol-relaciones.

La percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad...) Responsabilidades en su situación actual. Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales Como se valora: Familia: Con quién vive. Estructura familiar. Rol en la familia y si éste está o no alterado.

La pregunta “pertenece a grupos”: la respuesta negativa no condiciona el resultado del patrón. La violencia doméstica y/ o abusos no está recogido como campo en el protocolo

OMI, pero habría que estar atentos a su presencia y en ese caso registrar el patrón como alterado, se podría aclarar en el cuadro para comentarios.

### CONCLUSION

Hemos llegado al final, hablamos de temas muy importantes como nos aportan información adicional que pueden facilitar la valoración del resultado del patrón, el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas horarios de comida.

El espacio físico (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos). Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar.

Nivel de conciencia de la realidad adecuación de los órganos de los sentidos compensación o prótesis percepción del dolor.

### FUENTES BIBLIOGRAFICAS

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

ANTOLOGIA DE FUNDAMENTOS DE ENFERNERIA III PAG. 62-74