

(ENSAYO)

**(FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA)
(RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ)**

PRESENTA EL ALUMNO:

(PAULA ESCOBAR ALVARADO)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(“3 B” Enfermería)

Lugar: Frontera Comalapa Chiapas

Fecha: 13 de junio del 2020

INTRODUCCION.

Tenemos la intención de enfocarnos un poco en estos temas que a continuación podrán observarlo. Nuestra intención es dar a conocer la importancia de cada uno de ellos, saber su importancia pero sobre todo trata de valoraciones de promociones físicas de cómo percibe el individuo a la salud y el bienestar, a continuación vendrán temas de sumo interés.

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

Empezaremos dándole significado al tema principal que como bien sabemos nos referimos a promoción de salud física, como la palabra lo dice promoción, promover la salud de diferentes maneras maneja todo lo relacionado con la salud de igual manera se incluye practicas preventivas como son los hábitos higiénicos y más que nada las vacunaciones.

Patrón Nutricional

Ahora bien abarcaremos lo nutricional que trata más que nada el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas Horarios de comida Problemas en su ingesta, si tiene algún problema al ingerir alimentos o bien problemas para comer: Dificultades para masticar, tragar alimentación o ya sea si presenta alguna reacción como vómito, o nauseas trata también Hidratación Saludable ya que una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día o más bien 2 a 3 litros de agua.

Patrón eliminación

¿Qué valora? Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel por si existe algún durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración del patrón. Problema urinario si presenta incontinencias, retención, disuria, Nicturia, poliuria, polaquiuria en este caso se aplica una sonda como sistema de ayuda. Problema en regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, o cualquier otro conflicto. El dolor

Patrón Actividad /ejercicio

En este caso se valora el ejercicio, la actividad de tiempo libre y recreo que es valorado con el estado cardiovascular, Frecuencia cardiaca o bien presión arterial anormales en respuesta a la actividad, de igual manera valorando el estado respiratorio haciendo Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc.

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.

Patrón Sueño.

El sueño es fundamental y muy importante para nuestra salud, 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 es como un nivel de energía ya que si no dormimos las horas adecuadas como que presentamos una debilidad en nuestro cuerpo, estamos agotados por no dormir lo adecuado, pero existen medicamentos para aquellas personas que definitivamente no pueden dormir como un insomnio, esas personas usan fármacos para poder dormir (cafeína, nicotina, abuso de alcohol) Presencia de ronquidos o apneas del sueño. 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

Patrón Cognitivo-Perceptivo.

El idioma. 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. 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.

Patrón Autopercepción- auto concepto.

Valora el Auto concepto y percepciones de uno mismo. Con actitudes a cerca de uno mismo. Como percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas. Se obtiene 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. Por otro lado si tiene problemas con su imagen corporal o le preocupan los cambios en su imagen corporal, el miedo al rechazo de otros y el sentimiento negativo del propio cuerpo, pero eso no nos tiene que importarnos “del que dirán” tenemos que amarnos y aceptarnos tal cuales somos.

Patrón Rol- Relaciones.

Este papel juega un rol importante nos da a conocer cómo es que nos relacionamos con demás personas el papel que ocupan en la familia, sociedad.

Pero puede tener un problema, que pasa con aquellas personas que no son sociables, que no tienen relaciones con otras personas, si dependen de alguien y su aceptación. Si tiene amigos próximos, si pertenece a algún grupo social, si se siente solo Trabajo o escuela: Si las cosas le van bien en el ámbito laboral o escolar, como un entorno seguro, falta de motivación o de capacidad para asumirlo. Sabemos bien que existen personas que pasan por esta situación o conocemos a personas que no tiene una buena relación en este caso es apoyar a esa persona hacerla sentirse segura de ella misma.

Patrón Sexualidad.

Valora las Alteraciones en la sexualidad como en la seguridad en las relaciones sexuales. Embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción Problemas o cambios en las relaciones sexuales. Existen diferentes tipos de problemas en la etapa reproductiva de la mujer, existen problemas en la menopausia, en las relaciones de riesgo ya que la sexualidad de una persona tiene componentes físicos, psicológicos, sociales y culturales.

Patrón Adaptación Tolerancia al estrés.

Se manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés. La sensación actual de estrés, es significativa de patrón alterado.

La respuesta positiva a la pregunta si está normalmente tenso y a si tiene problemas en la resolución son definitivos del resultado de alteración del patrón. Estrategias de adaptación al estrés si la persona tiene estrategias de adaptación al estrés. Algunas personas utilizan medicamentos para el problema del estrés.

Patrón Valores y Creencias.

Las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud. Valora las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud.

Conclusión

La salud es esencial en nuestras vidas, sin ella no podríamos realizar actividades que solemos hacer día tras día, salir. Tenemos que tener precaución ante esta situación, como tener las vacunas correctamente, ir a citas. Es maravilloso que sepamos todo esto como es que cada parte de nuestro cuerpo funciona, nuestra mente, algunas personas consideran que si su salud es pobre, regular o mala o personas que definitivamente no saben de esto, pues ahora es el momento que sepan. Y concluyo que estos temas son muy importantes y muy interesantes como descubrimos muchas cosas y sabemos que hay mucho más por aprender.

REFERENCIAS

PROMOCION DE LA SALUD FISICA 3.1 Actividad y ejercicio

3.2 Patrón 2: Nutricional

3.3 Patrón 3: Eliminación.

3.4 Patrón 4: Actividad /ejercicio.

3.5 Patrón 5: Sueño.

3.6 Patrón 6: Cognitivo-Perceptivo

3.7 Patrón 7: Autopercepción- auto concepto

3.9 Patrón 8: Rol- Relaciones

3.10 Patrón 9: Sexualidad.

3.11 Patrón 10: Adaptación Tolerancia al estrés.

3.13 Patrón 11: Valores y Creencias.