

Promoción de la salud física

Fundamentos de enfermería 3

Rubén Eduardo Domínguez

PRESENTA EL ALUMNO:

Migdeli Marín López Pérez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

3er. Cuatrimestre “B” Semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas 13 de junio del 2020

Introducción

Promoción de la salud física

La promoción de la salud física es una forma de protegerse de futuras enfermedades. Utilizando el ejercicio físico como elemento de prevención y tratamiento de enfermedades. Esto es un método que se utiliza para que un individuo o una comunidad tengan una mejor conciencia de su cuerpo físicamente y mejore sus ámbitos.



Desarrollo

Actividad y ejercicio. Realizar alguna actividad física de manera constante, brinda diversos beneficios físicos y psicológicos que se pueden observar a corto y largo plazo.

Sobre los aspectos físicos, ayuda a tener un control del peso y a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, hipertensión, eventos cardiovasculares y algunos tipos de cáncer como el de colon y mamas, ya que el ejercicio activa los sistemas antioxidantes. 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.

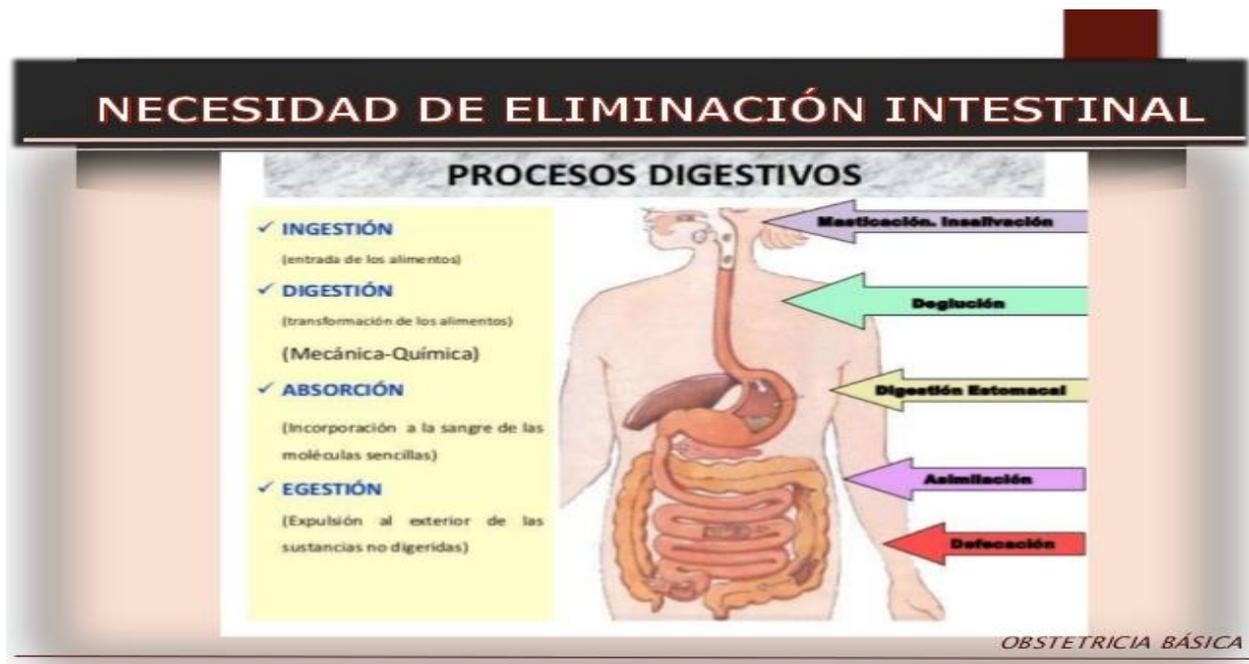


Nutricional; La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.

Describe 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. Todo esto se debe tomar en cuenta en las personas para poder tener una mayor claridad de su nutrición

Eliminación. Se trata de como el cuerpo humano puede o tiene un metabolismo, y esto ayuda al proceso de eliminación de ciertas cosas que se consumen, porque en toda las personas cambia, es decir cada quien tiene un metabolismo diferente.

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.



Actividad /ejercicio. Se requiere crear actividades en tiempos libres para poder recargar muchas energías que se pierden en el trabajo del día, a día. Estas actividades pueden influir en mejorar algunos aspectos como lo es; tu sistema cardiovascular.

El énfasis está en las actividades de mayor importancia para la persona; tipo de actividades y tiempo que se le dedica. Algunos pacientes son intolerantes a estas actividades como los que tienen problemas cardiovasculares

Sueño; este es uno de las mejores formas de como una persona logra descansar toda las partes de su cuerpo y sobre todo se suele decir que esta parte se regula muchas cosas del cuerpo. Descanso La percepción del nivel de energía. Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión). Fármacos para dormir; (cafeína, nicotina, abuso de alcohol).

Si una persona necesita fármacos para dormir es que esta presenta alguna complicación

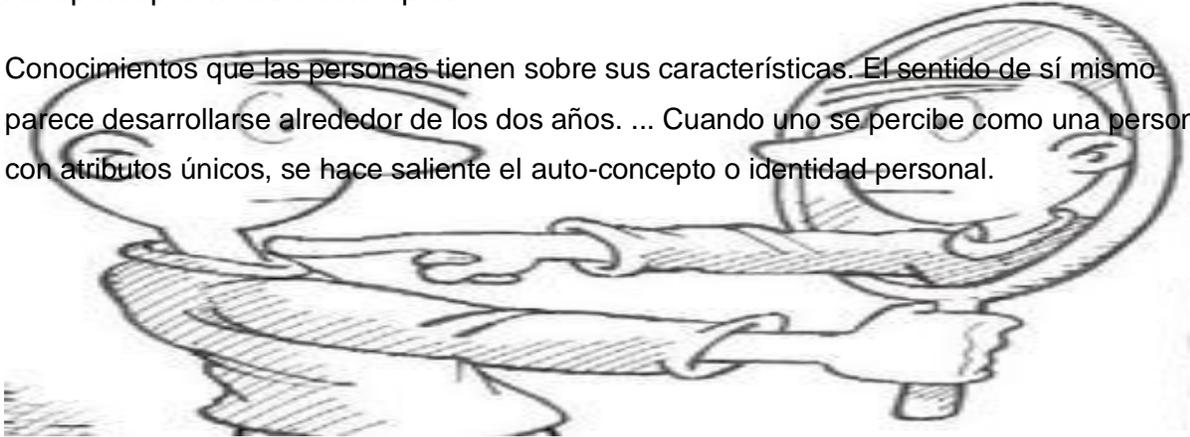


Cognitivo-Perceptivo; Un patrón de salud puede entenderse como una respuesta o grupo de respuestas que describen un grado de función corporal que contribuye a mantener el estado de salud, la calidad de vida y la realización del potencial humano (Gordon, 1996).

Este patrón hace referencia a las capacidades sensorio-perceptuales y cognitivas de la persona, se observa la adecuación de las funciones visuales, auditivas, gustativas, táctiles y olfativas comprobando si existe alguna prótesis para la corrección de las mismas en caso de ser necesario, en los demás sentidos se evalúa la sensibilidad a el frío, el calor y a los olores, existencia o no de dolor.

Autopercepción- auto concepto.

Conocimientos que las personas tienen sobre sus características. El sentido de sí mismo parece desarrollarse alrededor de los dos años. ... Cuando uno se percibe como una persona con atributos únicos, se hace saliente el auto-concepto o identidad personal.



Rol- Relaciones. De cómo se lleva dicha persona con los demás o con la sociedad en general, o que tan importancia tiene en su familia o en una comunidad, Satisfacción o alteraciones en:
familia, trabajo, relaciones sociales

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. Patrón reproductivo Pre menopausia y posmenopausia Problemas percibidos por la persona. 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 Resultado del patrón: 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

Adaptación Tolerancia al estrés

Esto se lleva acabo día, a día en los problemas familiares o sociales en como los afrontamos, La capacidad de adaptación a los cambios. La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes.

Valores y Creencias. Es como una persona logra percibir el mundo que lo rodea, logrando su propia perspectiva de un bien y un mal, lo que sirve y lo que no sirve para su propia vida. Esto situaciones de un tratamiento de prioridades de salud, vida o muerte. Está conectado con muchos.

Nuestro sistema de creencias determina nuestros valores, y éstos nuestro comportamiento.

Dicho de otra manera, siempre actuamos en base a nuestros valores. Y el significado de esos valores depende de nuestras creencias.

Simon Dolan lo expresa de la siguiente forma en su libro Coaching por Valores:

En pocas palabras, cada persona elige pensar y actuar de formas concretas sobre lo que cree sobre las personas, las ideas y el mundo

Por esta razón es tan importante trabajar los valores y, en consecuencia, las creencias. Así se producen cambios más rápidos y duraderos en los clientes

Conclusión

Están fácil tener una salud física si cada uno se responsabiliza por uno solo. Más que una disciplina es una planeación sobre las actividades físicas que se programa para tener una mayor salud, y así tener una gran ventajas de ciertas enfermedades a futuros, yo aprendí que dé como un ser humano puede estar sano de muchas maneras como físicas y mental.

Referencia bibliográfica <https://coachingxvalores.com/diferencia-entre-creencias-y-valores/#:~:text=Por%20su%20parte%2C%20los%20valores,guardando%20un%20sin%C3%ADn%20de%20archivos.>