

**ENSAYO UNIDAD III.
FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III.
RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ.**

**PRESENTA EL ALUMNO:
KARINA LISSETH GARCIA GARCIA.**

**GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:
3ER CUATRIMESTRE "B" LIC. EN ENFERMERIA.**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 13 DE JULIO DEL
2020.**

Promoción de la salud física.

3.1- Actividad y ejercicio.

Lo que respecta a este tema es el cuidado, mantenimiento y recuperación que le damos al cuerpo humano. Lo que nos abarcan son bastantes prácticas preventivas, hábitos, higiene y sus vacunas.

Lo que valora como hábitos personales principalmente son las vacunas, viviendas.

Ya que tenemos que ser higiénicos en el lugar que habitamos llevar nuestras respectivas vacunas.

ya sea tanto como domésticas y físicos, Ya que nuestra salud podría salir afectada, alterada si consumimos alguna sustancia tóxica ya sé alcohol, drogas, cigarros, tratamientos farmacológicos, higiene etcétera.

Principalmente se considera tabaquismo, alcohólico, drogadicto a las personas que consumen diariamente cualquier cantidad.

Cualquier patrón de los ya antes mencionados se considera un riesgo de alteración.

3.2 Patrón 2: Nutricional.

Es un patrón que nos acompaña día a día, en nuestra vida afrontamos malas decisiones y más tratándose de nosotros mismos en este caso el cuidado de nuestra alimentación.

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.

No solo se trata de una mala alimentación, ya que al paso del tiempo esto nos afronta mucho más sufrir muchos tipos de enfermedades. Ya que nuestro cuerpo se va afectando.

Problemas digestivos.

- I. Náuseas.
- II. Vómitos.
- III. Pirosis.
- IV. Caries.
- V. Gastritis.
- VI. Úlceras.

No sólo afecta, cuerpo interior si no también exterior. Como por ejemplo, el cuidado de la piel.

- I. Fragilidad en las uñas.
- II. Fragilidad del cabello.
- III. Hidratación.
- IV. Prurito.
- V. Cicatrización.
- VI. Coloración.
- VII. Lesiones cutáneas.

- VIII. Verrugas.
- IX. Lipomas.
- X. Manchas en la piel.
- XI. Ojos dilatados.

Existen lesiones cutáneas o en Mucosas alteradas de la piel como la falta de integridad tisular o cutánea como problemas digestivos.

Esto Podría suceder si en un tiempo dejamos de consumir alimentos a la hora que queramos volver a comer. Las mucosas podrían cerrarse.

Esto ocasionaría que la comida ya no pudiera pasar.

La forma en que esto podría evitarse, es consumir los alimentos en sus horarios fijos, comer adecuadamente, consumir mucha agua, una alimentación balanceada.

3.3 patrón 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: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias Cutánea: Sudoración copiosa Resultado del patrón: El patrón está alterado si: 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. Aclaraciones: 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. Los drenajes y las heridas muy exudativas conducen a un 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.

3.4 Actividad/ Ejercicio.

En este Caso se lleva a cabo lo que es el cuidado del cuerpo ya sea mantenerlo en forma físicamente como mentalmente, llevando una dieta saludable, consumiendo agua etc.

La actividad física ya sea una serie de ejercicios qué ayuda a el cuerpo este en un balance adecuado, Y es que no es simplemente de hacer ejercicioSe trata de que todos nuestros músculos lleven una serie de movimientos tanto del talón de los pies a la cabeza, ya que ayuda a que nuestra sangre circule bien y nuestros Cuerpos tengo mejor movimiento, así evitamos lo que nos produce hinchazón, adormecimiento, dolor muscular, dolor de cabeza.

Esto nos lleva a la conclusión qué es bueno que nuestro cuerpo trabaje diariamente, ya sea por las mañanas o por las tardes, lo que conlleva hacer una serie de ejercicios ya sean 30 a 40 minutos dónde llegemos a mover todos nuestros músculos.

Esta serie de ejercicios se llevarían a cabo mínimo 3 veces por semana ya que eso ayuda tanto físico como mentalmente nuestro cuerpo.

3.5 Sueño.

La percepción del sueño, lo primordial para el cuerpo humano ya que esto ayuda a aquel ser humano esté en un mejor estado.

Para poder conciliar el sueño es recomendable que el ser humano se encuentre en un hábitat tranquilo, sin ruido y relajante. Ya que esto ayuda a poder tranquilizar la mente.

Ya que existen otros tipos de maneras para conciliar el sueño como por ejemplo asumiendo algunas sustancias ya sea cafeína, nicotina.

En algunos casos el abuso del Alcohol, ya que suelen presentar efectos secundarios ya sean ronquidos, apnea del sueño entre otras cosas.

Y si llegamos al grado de gastar nuestra energía y no dormir bien ya sea por insomnio u otros casos el cuerpo suele a cambiar de Estado de ánimo como por ejemplo, estrés, depresión, ansiedad.

En los adultos serían entre 7 a 8 horas de sueño por las noches.

En los niños tanto como los adultos mayores es recomendable dormir 6 horas durante la noche, y en el día es recomendable entre 30 minutos a una hora diaria. Ya que nada los niños están en una etapa de desarrollo, y los adultos mayores en una etapa de descanso. También se menciona que algunas personas pueden estar con muchas energías después de dormir 4 horas.

Otras personas necesitan descansar mucho más que eso, ya que si no lo hacen suelen a estresarse como presentan los ronquidos.

3.6 cognitivo, perceptivo.

Esto llevó el caso a tener los mejores sentidos como la Vista, oído, corazón. Ya que en este caso todo lo que vemos oímos y sentimos nos lleva a lo que es la percepción ya que podemos transmitir todo lo que vemos y podemos sentir. Ya que mientras crecemos nuestro cerebro va acumulando diferentes tipos de experiencias eso es lo que ayuda generar recuerdos.

Ya que eso es lo que utilizamos para aprender cosas nuevas, podemos idealizar, escuchar todo lo nuevo que vayamos aprendiendo.

3.7 Autopercepción-Auto concepto.

Es un tema que nuestro cerebro visualiza sobre nosotros, cómo nos sentimos y cómo nos vemos. Primero cabe recalcar que no es lo mismo que autoestima, ya que esto simplemente exalta lo físico.

Ya que el autoconcepto se trata por lo que nosotros nos conozcamos ya que para esto tendríamos que tener la opinión de otras personas.

Ya que este tema trabajaría con nuestros pensamientos, por nosotros cómo nos vemos, cómo te sientes contigo mismo. Ya que nuestro cerebro nos podría idealizar delgados com altos o viceversa.

Ya sería gordos chaparros entre otras cosas.

Esto sería una visualización de nosotros mismos o cómo nos sentimos nosotros mismos.

3.9 patrón 8 relaciones.

Son las relaciones De las personas con los demás, la percepción que tenemos ya sea con la familia, amigos, en la sociedad.

El rol de vida que llevamos, con las otras personas nuestra manera de actuar como nuestra manera de encajar, de visualizarnos con otras personas.

Nuestra manera de convivir y de expresarnos de encajar en la sociedad, aunque no seamos personas sociales, ya que pl David expresarse con otras personas, es una manera de relajación.

3.10 patrón 9 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. Relaciones de riesgo Aclaraciones: La sexualidad de una persona tiene componentes físicos, psicológicos, sociales y culturales.