

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

ENSAYO “PROMOCION DE LA SALUD FISICA “

RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA

PRESENTA EL ALUMNO:

ERLINDA ROBLERO MORALES

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**“D”3ER.CUATRIMESTRE,
SEMIESCOLARIZADO**

COMALAPA, CHIAPAS

14 DE JUNIO DEL 2020

Introducción

La promoción de la salud física es de suma importancia para la vida ya que a través de ello los individuos van adquiriendo hábitos importantes para la vida, en este tema se aborda los nueve patrones para una buena práctica clínica, para conocer mejor a nuestros pacientes y realizar una buena valoración al momento que son intervenidos al centro de salud, así como la valoración que se da el paciente para una buena salud y bienestar, cuales son los hábitos higiénicos, si la persona fuma o n, como es su alimentación del paciente, en que horario los consume, cada cuanto consume líquidos, cuál es su peso altura y dieta que lleva , alteraciones que tiene respecto a su alimentación. Como es su eliminación de heces, orinaría y de la piel, que alteraciones sufre, cada cuanto realiza ejercicios, toma de presión arterial, frecuencia cardiaco, etc., como es el tipo de sueño que percibe el paciente cuanto tiempo descansa, si puede descansar bien, si no utiliza algún medicamento para dormir. Todo esto es entorno a un caso clínico porque es valorar al paciente antes de intervenir al paciente.

La actividad y ejercicios

En este apartado nos habla acerca del patrón número uno que es la percepción; todo lo relacionado en como el individuo maneja su salud, y su bienestar, como es su recuperación o mantenimiento, como son los hábitos de higiene. Este patrón se valora a través de los hábitos higiénicos tomando en cuenta los aspectos personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias, la percepción de la salud debe ser conductuales, respecto al interés y conocimiento de existencia o no de las alteraciones de la salud.

Este patrón es considerado alterado cuando la persona considera que su salud es mala, porque tiene un inadecuado cuidado de salud, bebe en exceso, fuma consume drogas, no tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas, este individuo no está vacunado la higiene personal es descuidada, la persona que en verdad es considerado como fumador es aquella que fuma diariamente durante el último mes. Si la información no condiciona el resultado del patrón los ingresos hospitalarios nos dan información, así como también los test nos aportan información adicional para facilitar la valoración del resultado de los patrones, así cuando los test nos indica riesgo también el patrón.

Patrón nutricional

El metabólico que valora: es como está el consumo de alimentos y líquidos que estén relacionado con su metabolismo, así como también los horarios de comida, su preferencia de suplementos, los problemas de ingesta, su altura, peso y temperatura. Condiciones de piel, mucosas y membranas, Cómo se valora, es a través del IMC. La valoración de los alimentos se realiza a través de la recolección del nº de comidas y en que horario, dietas específicas, así como los líquidos recomendados para tomar en el día. Así como también se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos como frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos, de igual forma valoración de problemas en la boca si tiene alteraciones bucales (caries, úlceras etc.) es necesario hacer la valoración de problemas para comer, dificultades para masticar, tragar alimentación por sonda ya sea alimentación enteral, valoración de otros problemas que influyen en el patrón; Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis), así mismo si sufre 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, coloración y lesiones.

La valoración de patrones si esta alterado es de 30% o inferior a 18,5% y el patrón en riesgo es entre 25 y 30%, pero el patrón eficaz es entre 18,5 y 24, cuando una dieta es desequilibrada por eso existen problemas bucales como son la masticación o problemas al tragar. Así mismo el test de MNA valora la mal nutrición, así como los problemas de dieta nos dan información, pero no todos condicionan el resultado del patrón: el patrón alterado quiere decir que la dieta no es equilibrada, patrón de riesgo es la dieta insuficiente, información sin resultado de patrón es escaso de lácteos, así como otro problemas en patrón alterado es digestivos, inapetencia, intolerancia y patrón alterado es comer sin hambre.

Patrón de Eliminación

Este patrón es lo relacionado con la valoración de las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel. La función intestinal se deba a la descripción de la regularidad de dolor al defecar en heces, uso de lactantes, pero el patrón esta alterado si existen algún estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda. El 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, así como a 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. La función urinaria es describir las micciones, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda serian absorbentes, colectores, sondas, urostomías así mismo se altera el patrón cuando hay problemas urinario como retención, disuria, Nicturia, poliuria, polaquiuria o cuando se utiliza sistemas de ayuda como absorbentes, colector, sondas o ileostomías. La incontinencia Cutánea se debe a la sudoración copiosa como resultado del patrón.

Patrón de Actividad /ejercicio

Es la valoración de las actividades físicas en los requerimientos de la energía que se obtiene a través de las actividades diarias, la capacidad funcional es el tipo de cantidad y calidad de ejercicio que se realiza en el tiempo libre esto se valora a través del estado cardiovascular, la frecuencia cardiaca en respuesta a la actividad realizada, los cambios se ven en la arritmia, lo que se valora son los antecedentes de la enfermedades como respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea. Se lleva la tolerancia a la actividad en fundamentalmente en pacientes cardiacos y respiratorios Valoración de la movilidad, la debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular, actividades cotidianas. El patrón es 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, endemas, claudicación intermitente problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual y así también la presencia de síntomas físicos: cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parecias y deficiencias motoras.

Patrón de Sueño

El descanso se valora en la capacidad que la persona tiene para dormir y descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día el nivel de energía nos ayuda en las actividades diarias, muchas de las personas no pueden dormir para ello necesitan medicamentos para hacerlos, esto se valora a través del espacio físico para el descanso es necesario una buena ventilación, buena temperatura y libre de los ruidos, así como el tiempo dedicado al sueño y sueños diurnos, es necesario tener hábitos culturales en los horarios de descanso y de levantarse.

El resultado del patrón es considerado alterado cuando se usa ayudas farmacológicas para poder dormir o descansar, verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día y noche debido al cansancio relacionado con la falta de descanso. Según el manual de patrones funcionales menciona que a los adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño y en niños, sus necesidades son mayores, porque varían en función de su etapa de desarrollo. El objetivo de la valoración de este patrón es describir la efectividad del patrón desde la vista del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más. Las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido, pero si no interfieren con la sensación de descanso no alteran el patrón. De acuerdo a los horarios de sueños y siestas está en manos de la enfermera que interviene.

Patrón Cognitivo-Perceptivo

Esto valora la conciencia de la realidad es la adecuación de los órganos de los sentidos, del cómo se valora el individuo, si tiene problemas del lenguaje de concentración, síntomas depresivos, problemas de comprensión, fobias o miedos o dificultades en el aprendizaje, y 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. Si se dan conductas como; irritabilidad, intranquilidad o agitación para esto se aconseja utilizar los diferentes test o escalas validadas ya que tienen un valor añadido en la determinación de si el patrón está o no alterado.

Patrón de Auto percepción- auto concepto.

Este patrón habla acerca del auto concepto y la percepción que tenemos de nosotros mismos la percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas, imagen corporal, Social, identidad, sentido general de valía y el patrón emocional, patrón de postura corporal y movimiento Contacto visual, Patrones de voz y conversación, y como nos valoramos ante cualquier problemas que pasamos con nosotros mismos, del cómo nos miramos desde nuestros datos como es nuestra imagen corporal, problema con nuestra conducta, si se siente querido. Los cambios frecuentes del estado de ánimo, así como aquellas personas que tienen una mala percepción de sí mismo es cuando tienen miedo a no ser aceptados tal como son, les preocupa los cambios corporales y el sentimiento negativo del propio cuerpo.

Los problemas conductuales son: el patrón alterado son aquellas personas con presencia de irritabilidad, agitación y angustia y también con presencia de ansiedad y depresión a las respuestas negativas, el patrón en riesgo son las de conducta indecisa, confusión, deterioro de la atención, le tiene miedo a los fracasos, rechazos, ambiente familiar desfavorable, carencias efectivas. Los datos del examen es la imagen y postura corporal, patrón de voz, contacto visual y rasgos personales, nos añaden información y ayudan a determinar si el patrón está o no alterado. El patrón es alterado por las respuestas negativas a la pregunta de si se siente querido y los cambios frecuentes en el estado de ánimo.

Patrón de Rol- Relaciones

Este patrón valora la relación que existe entre una y las demás personas, el rol que esta persona juega en la familia y la sociedad, la responsabilidad en la situación actual o las alteraciones que está pasando en la familia, trabajo, relaciones sociales, y así mismo preguntar cómo se valora antes esas personas, si tiene apoyo de algún familiar con quienes vive, si alguien depende de esa persona y como lleva la situación, así como también como le va en el ámbito social, cuenta con amigos o pertenece a un grupo social, si el resultado esta alterado este presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales (escolares) se siente solo. No tiene personas significativas (amigos, familia) refiere carencias afectivas, falta de comunicación Tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligente insatisfacción con el rol o falta de motivación o de capacidad para asumirlo, si en la escala de riesgo no evalúa solo el patrón de rol- relaciones, es una escala más completa; si el valor está por encima de 16

indica riesgo social se debería contactar o derivar al paciente o familia a la trabajadora social La escala de apoyo social percibido, con un valor por debajo de 32 nos indica un patrón alterado.

Patrón en la Sexualidad

Este patrón está relacionado con las alteraciones en la sexualidad, como indica el patrón pre menopausia y posmenopausia problemas percibidos por la persona, como se valora en la menarquía y todo lo relacionado con ciclo menstrual, menopausia y síntomas relacionados con métodos anticonceptivos embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción problemas o cambios en las relaciones sexuales, el resultado del patrón esta alterado si la persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción.

Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer, problemas en la menopausia, la sexualidad de una persona tiene componentes físicos, psicológicos sociales y culturales, la enfermera debe valorar todos los elementos relevantes para determinar el estado de bienestar sexual del cliente. Patrón alterado se ve en las alteraciones del ciclo menstrual.

CONCLUSION

Lo que pude comprender en este tema es acerca de la valoración del paciente antes de la intervención ya que es necesario saber cómo es el antecedente del paciente si no ha tenido alguna enfermedad, por eso es necesario hacerle preguntas tomando en cuenta los nueve patrones ya que eso es necesario para identificar si su situación es de alto riesgo, se toma en cuenta la actividad física, cuales son las alteraciones en la arritmia y que dieta lleva, como es la eliminación excretora, que alteraciones sufre, si es alérgico a algún medicamento, cuantas horas descansa, como es su relación con la sociedad y familia esto es de suma importancia porque en esto es donde suelen aparecer traumas psicológicos, esto puede llevar a un mal auto concepto de sí mismo le llega a importar lo que los demás piensen de sí mismo.

Bibliografía

R ALFARO Manual de diagnostico enfermero. Madrid : Elsevier, 2003. .