

# **PROMOCION DE LA SALUD FISICA**

**FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III**

Lic. RUBÉN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**Loyda Isabel Morales Morales**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**3er cuatrimestre”**

**Lic. Enfermería semiscolarizado**

La práctica de la actividad física es valorada ya que provoca adaptaciones orgánicas considerando factores de protección frente a enfermedades. Al practicar actividades y ejercicio es de gran importancia para nuestra salud ya que sin duda alguna practicar algún deporte provoca el gasto energético. Habordaremos temas importantes como, actividad y ejercicio, nutrición, eliminación entre otros temas de gran importancia que se abarcará y se explicará en el transcurso de este tema. La función de la actividad física sería de curar o evitarla aparición de enfermedades.

## PROMOCION DE LA SALUD FISICA

Sin duda alguna cuando hablamos acerca de la promoción de la salud según la (oms, 1948) *La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*, concuerdo con base lo que dice la OMS ya que sin duda alguna la salud es de gran importancia para el ser humano también el ser humano debe tomar en cuenta la higiene personal y de la vivienda donde habita. El ser humano valora su calidad de vida dentro de su contexto donde vive es por ello que al momento de participar dentro de una actividad física nos ayuda así nuestra salud de acuerdo al autor (gomez, 2012) afirma que. *La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura”.*

Con cuerdo con el autor ya que sin duda alguna practicar algún deporte es de gran importancia para nuestra salud ya nos ayuda a eliminar desechos o toxinas que nuestro cuerpo no necesita.

La nutrición es de gran importancia, ya que llevar una buena alimentación balanceada y equilibrada nos ayuda para el buen funcionamiento de nuestros órganos también comer en la hora indicada para no provocar alteraciones dentro de nuestro organismo. Con base a la nutrición es de gran importancia que teniendo en cuenta el plato del buen comer y la jarra del buen comer llevamos una buena nutrición ya que nos aportan proteínas que son importantes para nuestro cuerpo.

El patrón de eliminación nos da a conocer los conductos de excreción de gran importancia en nuestro organismo, que sin duda alguna cuando este sistema esta alterado se percibe en los desechos fecales una alteración.

Patrón de actividad y ejercicio evalúa los tiempos libres que se presentan mediante el trascurso de nuestra rutina diaria como ir de compras, comer, es aquí donde se valora el sistema cardiovascular y el respiratorio.

Uno de los aspectos de comodidad para el ser humano es dormir el sueño es ahí donde nosotros descansamos durante la noche para poder recuperar energía que también dentro del sueño puede haber alteraciones ya que los ronquidos es una afección para el ser humano es

por ello que hay personas que en unas cuantas horas están bien descansadas pero hay otras personas que requieren más horas para poder dormir.

Conectivo perceptivo este patrón interactúa con los sentidos sensoriales, en donde implica en la toma de decisiones y de conciencia, también en el nivel de aprendizaje, miedo, este patrón estudia estos ámbitos sobre los sentidos que controlan dichos deseos o sensaciones. El siguiente patrón valora la actitud de cada individuo su personalidad, como es su forma de ser, la relación que tiene con la sociedad y las emociones que la persona tiene o demuestra en un ambiente. También esto incumbe dentro de su imagen en como es visto ante la sociedad y cómo influye su comportamiento. En el rol de relaciones es aquí donde se observa la relación que se tiene así las demás personas o con la sociedad, esto se ve alterado cuando no todo está bien en el trabajo, escuela incluso en la familia de acuerdo con el autor (Yeran, 1995) *aboga que al lograrse un clima sociopsicológico positivo, promueve bienestar y satisfacción emocional, identificación grupal; los estados emocionales predominantes provocan disposición a rendir y mejorar las relaciones interpersonales.* Conuerdo con el autor ya que el ser humano cuando está en un ambiente de charla y de confianza se alcanza una satisfacción que promueve el bienestar de la persona.

Al hablar de sexualidad esto engloba los distintos ámbitos como lo es la reproducción, métodos anticonceptivos, embarazos, abortos y problemas relacionados con la reproducción, temas de gran interés que repercute mucho tanto en rama de salud ya que sin duda alguna son temas sencillos pero es de suma importancia en la actualidad, pero a la vez preocupante por lo que a las personas les causa miedo al momento de que tengan alguna complicación durante un parto entre otro.

Al hablar de adaptación es cuando nos acoplamos a un lugar, persona u objeto o también pensar tanto en cosas que nos hacen un daño grande a nuestra persona en pocas palabras los problemas que nos destresan es aquí donde el personal de enfermería pone en práctica su conocimiento para poder ayudar al paciente y poder recuperarse con mayor facilidad, también preguntándolo acerca de cosas que aun recuerde como por ejemplo la pérdida de un ser querido que es difícil de superar y como lo ha superado a esa persona como se ha adaptado a su contexto al momento de ver que ese ser querido le hace falta y también es ahí donde se cuestiona que hace cuando está en un trabajo tenso y así poder terminar su trabajo con bien. También hay personas que buscan su refugio en las drogas y alcohol por lo esto es un gran error.

En conclusión los patrones en el ámbito de enfermería es de gran utilidad ya que gracias a ello podemos ayudar a muchas personas tanto emocional, físicamente, que sin duda alguno acuden muchas personas con muchos problemas en donde no tienen a quien platicarles y sus familias o amigos los rechazan esto implica un gran error ya que estas personas buscan donde desahogarse y como son rechazados se refugian en las drogas o halcolismo

## Bibliografía

gomez, p. h. (2012). actividad fisica,salud y calidad de vida. *calidad de vida*, 50.

oms. (1948). *official records of the world health*.

yeran, p. (1995). las relaciones intrapersonales componente esencial en el clima sociopsicologico. 45.