

**DOCENTE: RUBEN EDUARDO  
DOMINGUEZ GARCIA.**

**ALUMNA: ROSA PATRICIA TOMAS  
VASQUEZ.**

**TRABAJO: ENSAYO.**

**TERCERCUATRIMESTRE.**

**GRUPO "D"**

**FECHA DE ENTREGA 14/06/2020**

## PROMOCION DE LA SALUD FISICA

**La actitud y el ejercicio** esto se valora a través de la higiene del paciente, como vacunaciones, como también se considera que la salud de las personas puede ser pobre, regular o mala. **La nutrición** o alimentación de cada persona o de líquidos conforme a cada necesidad metabólica de cada uno como también conlleva a una dieta específica como por ejemplo: frutas, verduras, carne, pescado, legumbres y lácteos, como al igual deben de considerar la cantidad de comida, el número, horario y el tipo de dieta que desean llevar.

cuando el patrón está alterado es cuando actúa lo que es la **eliminación** a la hora de orinar como dolor a la hora de defecar, sangre, lo cual interviene lo que es la micción lo cual las características serían a la hora de orinar, problemas de micción. **sueño**: significa descansar para que el ser humano se relaje a lo largo de las 24 horas al día y se valora al espacio físico como (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos). En adultos se recomienda entre 7-8 horas, en los niños varían ya que en función de su etapa de desarrollo.

**perceptivo** del nivel de la conciencia de la realidad adecuada de los órganos de los sentidos compensación, como al igual del idioma si tiene alteraciones como a la hora de expresarse, como puede tener problemas a la hora de ver, de audición, del olfato de gusto o sensibilidad táctil.

**tolerancia de estrés** la forma de estrategia de afrontamiento general de la persona las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y la forma de control del estrés lo cual sería la de adaptación a los cambios, el soporte individual y familiar con que cuenta el individuo. **Examen clínico** es un instrumento de trabajo que tiene por objeto acabar información básica e indispensable del paciente para el personal de enfermería identifique las necesidades y problemas para hacer elaborar el diagnóstico y la atención de enfermería. mediante las siguientes etapas: historia clínica, exploración física, métodos auxiliares de diagnósticos (estudios) ya que se realiza mediante un interrogatorio para la recolección de datos del paciente para así saber de la enfermedad.

bibliografía: promoción de la salud física. diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificaciones

.2017- 2008. <https://es.slideshare.net/AndreaVelazquezJimenez/examen-clnico>.