



**Nombre de alumnos: Angel de Jesus Reyes
Ramirez**

Nombre del profesor: Ruben Eduardo Dominguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Fundamentos de Enfermería 1

Grado: 1er Cuatrimestre

Grupo: A

INTRODUCCION:

La respiración es un proceso vital para los seres vivos, consiste en tomar oxígeno del medio, procesarlo en el sistema respiratorio y luego eliminarlo en forma de dióxido de carbono.

Las funciones del cuerpo requieren oxígeno, y los demás gases son productos de desecho. El trabajo de los pulmones es proporcionar la energía a las células y eliminar el gas residual. Así como este, existen diversos procesos que son fundamentales para el buen organismo, en los siguientes textos dare a conocer cuáles son.

DESARROLLO:

La respiración es uno de los procesos más importantes de los seres vivos, ya que en este suceden distintos fenómenos vitales para el funcionamiento del organismo. Se trata de una función donde recolectamos oxígeno del aire y lo expulsamos en forma de dióxido de carbono.

La respiración se puede valorar tomando en cuenta diferentes factores, como es el ejercicio de forma en la que consumimos la energía que tenemos. Para esto valoramos los aspectos como son las frecuencias cardíacas y presión arterial. Algunos de los síntomas que se presentan cuando este patrón está alterado son: disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, Tolerancia a la actividad: Fundamentalmente en pacientes cardíacos y respiratorios Valoración de la movilidad: Debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular.

Como enfermeros debemos de tener establecido un protocolo, donde estén una serie de cuidados para estos pacientes. Toma de constantes. Viales Vigilancia de la disnea, episodios de dolor torácico, disnea, instauración de alguna arritmia. Apertura de gráfica, hoja de tratamiento y observación de enfermería, petición de cama en la Unidad especial. 110 Información, comunicación y apoyo al paciente y a la familia, entrega de efectos personales. Registro de necesidades alteradas detectadas, diagnósticos de enfermería, objetivos e intervenciones realizadas hasta el momento. Traslado a la Unidad Especial manteniendo la vigilancia en el estado del paciente y la continuidad del tratamiento.

La mecánica corporal es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad. Es la utilización adecuada del

cuerpo humano. Comprende las normas fundamentales que deban respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, con el objeto de utilizar el sistema osteomuscular de forma eficaz, reduciendo la energía requerida para moverse y mantener el equilibrio, evitando la fatiga innecesaria y la aparición de lesiones. Su finalidad principal es facilitar el uso seguro y eficiente del grupo de músculos adecuado.

La correcta mecánica corporal es esencial tanto para prevenir lesiones en los cuidadores que realizan las movilizaciones a los pacientes, como para las personas que son movilizadas.

La incorrecta puesta en práctica de estas técnicas puede tener como consecuencia fatiga, resbalones, desequilibrios, etc. por parte del cuidador, que podrían conllevar la caída o lesión de la persona dependiente que está siendo atendida en ese momento.

Los principales objetivos de la mecánica corporal se basa en poder disminuir el gasto de energía muscular, Mantener una actitud funcional y nerviosa, y Prevenir complicaciones musculo esqueléticas.

Los pacientes que tengan dificultades para poder ejercer esto, se deben de aplicar distintos cuidados y movimientos que ayuden a su movilización. Para esto existen diferentes posturas que debemos de tener en cuenta, cada una de las siguientes cuenta con diferentes ventajas y razones para llevarlas a cabo;

POSICIONES SEDENTES

- Fowler elevada: Paciente sentado en silla o cama con el tronco en posición vertical y extremidades inferiores apoyados sobre un plano resistente. Indicaciones: Exploración física de región anterior del cuerpo, Alimentación, Favorecer exhalación respiratoria adicional, Disminuir tensión muscular abdominal y lumbar, Aplicación de algunos tratamientos o intervenciones quirúrgicas en cabeza o cara
- Descanso. Fowler: Paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 45° y ligera flexión de extremidades inferiores. Indicaciones: Similares a la anterior a excepción de la tercera indicación, Favorecer la respiración.
- Semifowler: Paciente sentado en cama con elevación de a cabecera a 30° y liger a flexión de extremidades inferiores. Indicaciones: Similares a la posición de Fowler.
- Yacente o en Decúbito Dorsal con piernas elevadas: Paciente en decúbito dorsal o supina con extremidades inferiores elevadas sobre almohadas o piecera de la cama. Indicaciones: Favorecer relajación muscular, Disminuir edema de extremidades inferiores.

- Decúbito Dorsal o Supina: Paciente acostado sobre su región posterior, extremidades superiores a los lados del cuerpo y las inferiores ligeramente flexionadas. 114 Indicaciones: Exploración física de región anterior del cuerpo, Relajación muscular, Aplicación de tratamientos específicos en región anterior del cuerpo, En laparatomías.
- Dorsosacra: Paciente en decúbito dorsal o supina con separación de rodillas y pies apoyados sobre un plano resistente. Indicaciones: Similares a las anteriores.
- Ginecológica o litotomía: Paciente en decúbito dorsal con región glútea apoyada en el borde de la mesa de exploración, extremidades inferiores flexionadas y separadas por medio de piñeras. Indicaciones: Atención al parto, En intervenciones médicas y quirúrgicas de órganos pélvicos.
- Rossier: Paciente en decúbito dorsal con almohada por debajo de los hombros para producir hiperextensión de cuello. Indicaciones: Favorecer la ventilación pulmonar, Exploración e intervenciones quirúrgicas en el cuello.
- Trendelenburg: Paciente en decúbito dorsal con elevación de piecera de cama entre 30 a 45°, de tal manera que la cabeza se encuentre en un plano más bajo que los pies. Indicaciones: Favorecer drenaje postural, Incrementar riego sanguíneo cerebral, Intervenciones quirúrgicas de vejiga y colon, Favorecer retorno venoso.
- 115 Decúbito ventral o Prona: Decúbito ventral o Prona: Paciente acostado sobre región anterior del cuerpo, cabeza de lado, extremidades superiores en extensión a los lados del cuerpo y las inferiores en extensión. Indicaciones: Exploración de región posterior del cuerpo, Aplicación de tratamientos en región posterior del cuerpo, Recuperación posanestésica.
- Prona de Urgencia: Paciente en decúbito ventral con cabeza fuera del borde de la cama y extremidad superior correspondiente sobre un banco de altura. Indicaciones: Evitar la broncoaspiración por expulsión de vómito en proyectil o secreciones de vías respiratorias, Favorecer drenaje postural.
- Genucubital: A partir de la posición prona, el paciente descansa sobre brazos y rodillas, con la cabeza de lado. Indicaciones: Exploración de región pélvica, Exploración sigmoidoscópica, En tratamientos rectosigmoideos.
- Genupectoral o de Bozeman: A partir de la posición prona, el paciente descansa sobre la cara anterior del tórax y rodillas; cabeza lateral y las extremidades superiores alrededor de ésta. Indicaciones: Similares a la genucubital. De Kraske o navaja sevillana: Paciente en decúbito ventral con inclinación de muslos formando

un ángulo de 90° y piernas apoyadas sobre la parte inferior de la mesa de 116 exploración. Inclinar parte superior de la mesa o cama, de tal forma que las caderas queden más elevadas que el cuerpo. Indicaciones: Exploración e intervenciones quirúrgicas en recto, Aplicación de tratamientos en recto.

- Decúbito Lateral: Paciente acostada sobre el lado derecho o izquierdo, extremidades superiores en ligera flexión y la inferior del lado opuesto ligeramente flexionada sobre la otra. Indicaciones: Favorecer la relajación muscular, Recuperación pos anestésica, Aplicación de varios tratamientos. De Sims: Paciente en decúbito lateral izquierdo con extremidades superiores ligeramente flexionadas, extremidad inferior izquierda ligeramente flexionada y la derecha flexionada hasta casi tocar el abdomen. Indicaciones: Aplicación de enemas, Exploración de recto, Relajación muscular.

Como sabemos, descansar es una necesidad al igual que comer y beber agua para poder vivir. El descanso trae diversos factores positivos en nuestro cuerpo. Desde los bebés, niños, adolescentes adultos y adultos mayores, hasta todo tipo de animal, es de vital importancia dormir. El sueño le da al cuerpo un descanso y permite dar fuerza para el siguiente día, un cerebro descansado hace que podamos resolver problemas. El no descansar bien durante la noche es un gran motivo para estar de malas el siguiente día. El patrón del descanso describe la capacidad de la persona para poder conseguir dormir, también implica la profundidad del sueño, así como la percepción del nivel de energía en el día. La finalidad es poder saber como actúa el factor de sueño y descanso en los pacientes.

Los problemas para dormir y descansar están basados en diferentes factores como son: Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo. Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés Tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño como es el Uso de fármacos para dormir. Consumo de sustancias estimulantes Presencia de ronquidos o apneas del sueño.

Los adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo. El sueño en ancianos es un sueño fraccionado; en general suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una y media horas diurnas.

Todo estos factores son influencias que estan en el no poder dormir y descansar. Cuando no podemos es por que tenemos alterado este patrón. Por esto se considera alterado si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar. Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche. Somnolencia diurna. Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso. Disminución de la capacidad de funcionamiento. Conducta irritable en relación a la falta de descanso.

CONCLUSION:

Los humanos estamos equipados para extraer oxígeno del aire usando nuestro sistema respiratorio adaptado para este propósito, el sistema respiratorio humano está compuesto de un par de pulmones, una serie de vías respiratorias y una capa delgada de musculo liso llamada diafragma, la inhalación de aire es sólo una parte del proceso de respiración que lleva a cabo un organismo dependiente del oxígeno, la respiración incluye todos los mecanismos involucrados en la toma de oxígeno por parte de las células de tu cuerpo y en la eliminación del dióxido de carbono. La función principal de la respiración, consiste en la manera de proporcionar un medio para el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, entre el torrente sanguíneo y el medio ambiente externo, suministrando oxígeno a las células y los tejidos del organismo, eliminando de ellos los desechos del dióxido de carbono.

La mecánica corporal son un conjunto de posiciones que describen el uso eficaz, coordinado y seguro para mover objetos y realizar actividades de la vida diaria; además de comprender normas fundamentales que deben respetarse al realizar movilización o transporte de un peso para utilizar el sistema músculo esquelético de forma eficaz, y evitar la fatiga innecesaria y la aparición de lesiones en el profesiona

Es importante que la Enfermería tenga conocimientos de mecánica corporal, ya que es el uso adecuado, coordinado y eficaz de nuestro cuerpo que nos permitirá realizar las actividades de enfermería velando por nuestra seguridad y la de los pacientes.

BIBLIOGRAFIA:

- **FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA 8 A EDICION DE POTTER PERRY.**
- **LIBRO: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA 3RA. EDICIÓN.**
- **AUTORAS: SUSANA ROSALES BARRERA Y EVA REYES GÓMEZ**
- **LIBRO: PROCESO ENFERMERO, APLICACIÓN ACTUAL**
- **AUTORA: BERTHA A. RODRÍGUEZ S.**
- **LIBRO: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA 1RA EDICION**
- **AUTORA: MARGARITA ALBA HERNANDEZ**