



**Nombre de alumno: Anyeli Guadalupe Ordoñez López**

**Nombre del profesor: Maria del Carmen López**

**Nombre del trabajo: Ensayo, 4ta unidad**

**Materia: fundamentos de enfermería**

**Grado: 1er Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## • INTRODUCCIÓN •



A partir del patrón Actividad-Ejercicio podemos describir las capacidades la movilidad autónoma y la actividad, y para la realización de ejercicios.

Este busca conocer el nivel de autonomía del individuo para las actividades de la vida diaria que requieren algún grado de consumo de energía.

Es por eso que en este ensayo daré a conocer la respuesta a algunas interrogantes que son necesarios para recaudar datos indispensables para la valoración del apartado, como por ejemplo:

- ¿Cómo se valora el patrón respiratorio?
- ¿Cómo se valora el patrón movilidad?
- ¿En que consiste la Mecánica corporal?
- ¿En que consiste el patrón sueño-descanso?



Así como los problemas y desordenes que pueden alterar el patrón.

## UNIDAD IV. PATRÓN ACTIVIDAD - EJERCICIO.

"La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan".

Platón (427 A.C. - 347 A.C. FILÓSOFO GRIEGO).

1. Respiración: La respiración es una función biológica que todos los seres vivos utilizamos, por la que se absorben oxígeno, disuelto, ya sea, en aire o en agua, dando así, la expulsión de dióxido de carbono, para así, mantener sus funciones vitales. El principal órgano implicado en este proceso son los pulmones en los vertebrados superiores. El patrón respiratorio valora el estado cardíaco - cardiovascular, así como los cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia.

Cuando se valora el estado respiratorio, se deben tomar en cuenta los antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, tolerancia a la actividad, debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular, actividades cotidianas, capacidad funcional, estilo de vida, ocio y actividades recreativas.

Cuando el patrón respiratorio está alterado se presentan síntomas como: Frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario, problemas circulatorios, síntomas físicos como el cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parestias, deficiencias motoras, problemas de movilidad, equilibrio e inestabilidad.

Cuando se presenta un paciente con problemas respiratorios los principales cuidados e intervenciones de enfermería son:

- Toma constante de signos vitales.
- Vigilancia de la disnea, episodios de dolor torácico, instauración de alguna arritmia.
- Apertura de gráfica, hoja de tratamiento y observación de enfermería, petición de cama en la unidad especial.
- Información, comunicación y apoyo al paciente y a la familia, entrega de efectos especiales.
- Registro de necesidades alteradas detectadas, diagnóstico de enfermería, objetivos e intervenciones realizadas hasta el momento.



## INICIO DEL CIRCUITO DE ATENCIÓN RÁPIDA.

Aviso al médico responsable y aplicación inmediata del ABC del soporte vital avanzado.

- Canalización de vía venosa periférica y extracción de muestra sanguínea para analítica urgente más GSA.
- Administración de medicación y oxigenoterapia a alto flujo.
- Toma de constantes vitales. Realización de ECG y Rx de tórax portátil.
- Monitorización hemodinámica completa.

2. Movilidad: Al hablar de patrón movilidad, se toma en cuenta el patrón de ejercicio, la actividad, el tiempo libre y recreo, los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria, la capacidad funcional, y sobre todo las actividades de tiempo libre.

Este patrón se valora tomando en cuenta la frecuencia cardíaca, o en todo caso PA normales en respuesta a las actividades. Se deben valorar los antecedentes, como enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestia de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, entre otras.

Cuando el patrón movilidad está alterado se presentan síntomas como la frecuencia respiratoria alterada, alteración de tensión arterial e incapacidad para la actividad habitual.

También se presentan síntomas físicos como el cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parestias.

En este apartado también se da a conocer la "mecánica corporal", ésta estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos. Se encarga de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicados a los seres humanos y se conceptualiza como la disciplina de los cuerpos que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato músculo-esquelético en coordinación con el sistema nervioso.

La mecánica corporal es aplicada en todas las acciones que realice consigo misma y con el paciente en las prácticas de personal de enfermería, esto reducirá los riesgos de lesión y evitará fatigas innecesarias.

Su finalidad es aumentar o establecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales.

- Disminuir el gasto de energía muscular.
- Mantener una actitud funcional y nerviosa.
- Prevenir complicaciones músculo esqueléticas.

Cuando un paciente tiene problemas de movilidad se deben aplicar cuidados como:

- Valoración de conformación exterior.
- Definición de planos corporales.
- Reducción de tensión excesiva sobre articulaciones que soportan el peso corporal.

3. Sueño descanso: En esta se describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de 24 horas del transcurso del día.

La percepción de cantidad y calidad de sueño depende de los horas que se duerma, y de esto luego depende la percepción de nivel de energía.

Se utilizan medicamentos, y rutinas en caso de no poder dormir.

Cuando el patrón se altera deben utilizarse ayuda de fármacos para dormir o descansar. Se padecen síntomas como despertar precozmente, inversión día/noche, somnolencia diurna, confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso, disminución de la capacidad de funcionamiento, conducta irritable a falta de descanso.

En cuanto a las horas de sueño, en adultos es recomendable un promedio de 7 a 8 horas de sueño, mientras que en niños sus necesidades son mayores, van variando en función de su etapa de desarrollo. En cuanto a los ancianos es un sueño fraccionado; por lo general suelen ser 6 horas como máximo de sueño.

El objetivo principal es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan mucho más.

Cuando la persona presenta apneas del sueño o incluso ronquidos, con muestra de un problema no específico de salud.



## CONCLUSIÓN



A buen seguro la mayoría de nosotras pensamos que las actividades que desarrollamos día con día no influyen en nuestra salud, o si lo sabemos, simplemente lo pasamos por desapercibido. Desde problemas respiratorios, hasta problemas para dormir, es importante tomar en cuenta las actividades que nos ayuden a mejorar nuestras costumbres en cuanto a salud física.

Finalmente, es importante informarse acerca de estos problemas, ya que muchos de nosotras quizá tengamos alguno, y, sin darnos cuenta, los dejamos pasar.

BIBLIOGRAFIA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2020). FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA I. COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS: CORPORATIVO UDS.