



Nombre de alumno: Laura Anilu Garcia Morales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Ensayo 4 Unidad

Materia: Fundamentos de Enfermería

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1°

Grupo: "A" Lic. En Enfermería

Patrón actividad-ejercicio

En este patrón se hablará de tres funciones primordiales, que igualmente son patrones, en estos se encuentra la respiración, la movilidad y la mecánica corporal. Empezando con la respiración ya que es una función biológica de los seres vivos donde se adsorbe oxígeno, ya sea disuelto en aire o en agua, y expulsando dióxido de carbono. Siguiendo de la movilidad donde es la capacidad que tenemos de mover nuestras extremidades y por último tenemos la mecánica corporal donde estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicados a los seres humanos.

En cada uno de ellos existe una relación con los demás, un ejemplo es la respiración y la movilidad, en donde un paciente tiene dificultad para respirar debido a muchas causas, como lo puede ser una enfermedad respiratoria, esto afectaría la movilidad, por el cansancio y la dificultad de poder caminar o moverse y al mismo tiempo poder respirar de manera normal.

Otro patrón que se incluye es el, de sueño descanso, donde se describe si una persona consigue dormir, descansar o relajarse durante las 24 horas del día. También si toma algún medicamento para lograr dormir.

Patrón respiratorio

Empezando con el patrón de respiración su valoración se deberá a el estado cardiovascular: frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta de la actividad. También se valora antecedentes de enfermedades respiratorias, molestias de esfuerzo, tos nocturna.

En los pacientes con problemas cardiacos y reparatorios es importante valorar la movilidad en esto se centra en: debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular. Esto se valorará mientras el paciente realiza actividades cotidianas al igual que también las actividades en la que dedique su tiempo libre en donde aplica un esfuerzo para realizarlas.

Los cuidados necesarios para el paciente con problemas respiratorios, principalmente son ejecutados por las enfermeras, tomando los signos vitales constantemente, si tiene algún episodio de dolor torácico. También se debe de dar información a los familiares y registrar las necesidades alteradas que se han detectado, los diagnósticos que la enfermera diagnóstica, los objetivos e intervenciones que se han realizado hasta el momento.

Al iniciar el circuito de atención rápida, se le debe avisar al medico encargado y aplicar de manera inmediata del ABC del soporte vital avanzado.

Patrón movilidad

El patrón de la movilidad valora el estado cardiovascular, donde se toma la frecuencia cardiaca o PA normales en respuesta ala actividad. Donde se tomará en cuenta la tolerancia que se tiene al realizar una actividad, la respuesta de cansancio en las actividades cotidianas.

En este patrón se encontrará alterado cuando exista síntomas respiratorios como, frecuencia respiratoria alterada, uso de oxígeno domiciliario, problemas circulatorios en donde hay alteración de tensión arterial y FC en respuesta a la actividad. Hablando de síntomas físicos se tomarán en cuenta el cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parecias, al igual que si se el paciente llegara a tener una deficiencia motora, problemas de movilidad, equilibrio, inestabilidad.

La mecánica corporal es la que se encarga en estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicados a los seres humanos. Se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculo-esquelético en coordinación con el sistema nervioso.

Este mecanismo es usado por las enfermeras, aplicándolo con ellas mismas y con el paciente, en donde se busca disminuir los riesgos de lesión y evitará fatigas innecesarias. También hay que mencionar, que en esta mecánica corporal existen normas fundamentales que se deben respetar, al momento en el que se mueva o se llegue a transportar un individuo por parte del profesional de la salud.

Como finalidad de la mecánica corporal tiene es aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo, para poder realizar sus actividades funcionales. También llega a ser muy útil para evita o disminuir desequilibrios fisio psicosociales y favorecer su independencia hasta donde sea posible lograrlo.

Esto se logra mediante trabajo en equipo para coordinar y dirigir, que no solo la alineación corporal, sino también lograr una estimulación neuromusculo-esquelética mediante la realización de masajes, ejercicios con fines deportivos, de diagnóstico o terapéuticos. Este tipo de masajes o movilización que se da al individuo, requiere de algunas normas que se pueden consultar en el manual de procedimientos generales de enfermería.

Los cuidados que se deben de dar a un paciente con problemas de movilidad son los siguientes; Valoración de conformación exterior, definición de planos corporales, reducción de tensión excesiva sobre articulaciones que soportan el peso corporal.

Las posiciones sedentes son;

Fowler elevada, donde el paciente se encuentra sentado en una silla o en una cama con el tronco de posición vertical y extremidades inferiores apoyados sobre un plano resistente.

Flower, paciente sentado en cama con una elevación de la cabecera de 45° y ligera flexión de extremidades inferiores.

Semifowler, paciente sentado en cama con elevación de cabecera a 30° y ligera flexión de extremidades inferiores.

Yacente o en decúbito son las siguientes posiciones; -Dorsal con piernas elevadas, decúbito o supina, dorso sacra, ginecológica o litotomía, rossier, trendelenburg, decúbito ventral o prona, prona de urgencia, genucubital, genupectoral o de Bozeman, de kraske o navaja sevillana, decúbito lateral y de sims.

Patrón sueño descanso

En este patrón se valora el tiempo de sueño que una persona logra descansar sin interrupciones, y también si toma algún medicamento para lograr el sueño. Se valora el espacio físico, si hay ruidos molestos, ventilación donde se obtenga una temperatura agradable, el tiempo que se dedica al descanso, la exigencia que se tiene en el trabajo, los hábitos socio culturales, en donde hace referencia a las horas en que se duerme el individuo si toma alguna siesta y la hora en el que se despierta.

También puede lograr afectar este patrón si el individuo sufre de alguna enfermedad física que le cause dolor o molestias, al igual que problemas de salud psicológica que lleguen a afectar el estado de ánimo, como lo es la depresión y la ansiedad. Los tratamientos farmacológicos también llegan a afectar el sueño, debido a las fórmulas químicas que contienen.

El patrón se considerará alterado cuando se necesita de algún medicamento para dormir y descansar. Tener dificultad para conciliar el sueño, despertar en medio de la madrugada y no poder volver a descansar. Tener cansancio y confusión relacionado con la falta de descanso, ocasionando tener una conducta irritable por el exceso de sueño.

Las horas que un adulto debe dormir se considera entre 7 a 8 horas y en los niños, sus necesidades de sueño son mayores, y las horas van variando entre las diferentes etapas de la niñez. En los ancianos el sueño suele ser fraccionado, debido a que en promedio duermen 6 horas como máximo en la noche y una y media horas diurnas.

Como objetivo este patrón tiene describir la efectividad del patrón sueño descanso desde la perspectiva del individuo, ya que va variando las horas en que las personas se sienten descansadas. Un problema de salud también puede surgir por los ronquidos y las apneas del sueño, pero si estas no intervienen en la sensación de descanso no habría razón para alterar al patrón.

Como conclusión tenemos que cada uno de estos patrones alteraran nuestra vida cotidiana, y que si uno de estos llega a tener una alteración tenemos que realizarnos una consulta médica. Con respecto a los profesionales de salud deben de tener en cuenta cada norma ya especificada al momento de realizar alguna intervención para no ocasionar lesiones innecesarias al paciente.

Con respecto al sueño y al descanso cada persona debe de detectar si alguna vez se llega a tener una alteración de este patrón, ya que surgen complicaciones en la vida si uno no descansa de una manera adecuada. Desde no poder realizar sus actividades cotidianas o tener una conducta no deseable.

Mencionando los otros patrones debemos de tener en cuenta las dificultades que nos menciona, para así poder tener un tratamiento y no empeorar la situación como son las enfermedades respiratorias que llegan a ser dificultad para moverse.

Bibliografía:

UDS. (2020). Fundamentos de Enfermería I, licenciatura en enfermería. Comitán de Domínguez, Chiapas: corporativo UDS.