

NOMBRE DEL ALUMNO:
GILBER JOVANY GONZALEZ MIGUEL

NOMBRE DE LA ESCUELA:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA:
ENFERMERIA

GRADO Y GRUPO:
1º. "A"

MATERIA:
FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA I

PROFESORA:
MARIA DEL CARMEN LOPEZ SILBA

TRABAJO:
ENSAYO

FECHA DE ENTREGA:
03/12/2020

INDICE

PORTADA.....	1
INDICE.....	2
INTRODUCCION.....	3
DESARROLLO.....	4, 5 y 6
CONCLUSION.....	7
BIBLIOGRAFÍA.....	8

El presente trabajo que analizaremos a continuación tratara de temas muy interesantes, hablaremos acerca del tema “Patrón actividad – ejercicio”, ya que dentro de este tema encontraremos subtemas muy atrayentes de la cual como estudiante de enfermería nos serviría de mucho, a continuación tendremos nuestros sub-temas a cerca de la respiración, nuestro patrón respiratorio, como cuidados a pacientes que tienen problemas de respiración así también hallaremos sobre el subtema de movilidad, el patrón de movilidad, mecánica corporal, cuidados hacia pacientes con problemas de movilidad, también el patrón de sueño – descanso y necesidades de descanso y sueño, temas muy interesantes para un aprendiz de enfermería.

En esta página hacia adelante analizaremos con profundidad los sub temas ya mencionados.

Respiración:

Empezaremos por respiración, es un proceso vital para los seres vivos, este consiste en tomar oxígeno del medio, luego 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 (oxígeno) a las células y eliminar el gas residual. Pero si bien creemos que consta solamente de inhalación y exhalación, el proceso respiratorio incluye varias fases, pues después que se completa la inhalación y exhalación se inicia la asimilación del oxígeno en nuestro cuerpo. Durante el proceso de respiración se identifican cuatro etapas: La inhalación y exhalación: el sistema respiratorio recibe oxígeno y expulsa dióxido de carbono. La hematosi: recepción del oxígeno en los pulmones (En otros organismos, por los bronquios, tráqueas o por la piel). El transporte: se transporta por medio de la sangre a las células del organismo y así a los órganos y sistemas. La respiración celular: las células para obtienen energía a través del oxígeno.

Valoración del patrón respiratorio:

Una valoración respiratoria es completa y engloba el uso de la observación, la palpación, la percusión y la auscultación junto con una valoración global del estado de salud y los antecedentes del paciente. Utilice un método sistemático para realizar la inspección visual del torso y la espalda del paciente.

El control de la respiración se realiza en el tronco del encéfalo. Los patrones respiratorios pueden ayudar a localizar la zona de la lesión e incluso a sospechar la etiología: Apnea de posthiperventilación: sólo se explora en sujetos obnubilados, ya que requiere un mínimo de colaboración.

Cuidados en pacientes con problemas de respiración:

Cuidados en pacientes con problemas de respiración: los principales cuidados e intervenciones de enfermería son: Tomar de constantes vitales. La vigilancia de la disnea, episodios de dolor torácico, disnea, instauración de alguna arritmia. Apertura de gráfica, hoja de tratamiento y observación de enfermería, Información, comunicación y apoyo al paciente y a la familia, entrega de efectos personales. El registro de necesidades alteradas detectadas, diagnósticos de enfermería.

Movilidad

Movilidad está relacionada con el movimiento físico, incluidos los movimientos motores gruesos simples y los movimientos motores finos más complejos, junto con la coordinación que se asocia con esos movimientos.

Es el consumo de energía de las actividades de la vida diaria como son: higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, entre otros. La capacidad funcional El tipo, cantidad y calidad del ejercicio. Las actividades de tiempo libre.

Valoración del patrón de movilidad:

Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias como ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc.

Los síntomas físicos son: cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parecias. Deficiencias motoras. Problemas de movilidad Problemas de equilibrio, inestabilidad. Capacidad funcional alterada (Katz o Barthel) ver aclaraciones Incapacidad de ocio habitual, aburrimiento manifestado por la persona.

Mecánica corporal

Este trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculoesquelético en coordinación con el sistema nervioso. Los estados de equilibrio y movimiento del aparato musculoesquelético dependen de la coordinación que tiene con el sistema nervioso.

La mecánica corporal implica tres elementos básicos:

Alineación corporal (que es postura): es la organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre sí.

Equilibrio (que es estabilidad): es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad.

Movimiento coordinado del cuerpo

Cuidados en pacientes con problemas de movilidad:

Posiciones sedentes: es una de las posiciones anatómicas básicas. Mantenerse sentado de forma autónoma es una capacidad fundamental para la salud y el bienestar de las personas. Muchas personas con movilidad reducida precisan de silla de ruedas para poder desplazarse.

Fowler: Paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 45° y ligera flexión de extremidades inferiores.

Semifowler: Paciente sentado en cama con elevación de a cabecera a 30° y liger a flexión de extremidades inferiores.

Yacente o en Decúbito: este es una postura corporal que implica estar tumbado, acostado o yacente.

Patrón sueño descanso:

Este describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse. También implica la profundidad del sueño, así como la percepción del nivel de energía diurna. La finalidad de este trabajo es el de evaluar el factor sueño- descanso.

Necesidades de descanso y sueño:

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. El objetivo de la valoración de este patrón: es detallar la efectividad del patrón desde la apariencia del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más. Las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido, pero si no interfieren con la sensación de descanso no alteran el patrón.

En conclusión llegué a que toda esta información que analice pude aprender un poco más, los temas acerca de respiración, movilidad, entre otros me ayudaron de mucho en un futuro tanto teóricamente como práctico, los temas son centrados también pude indagar por internet acerca de estos temas y también por la antología. Bueno, ya que sabemos que 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.

Bibliografía:

<https://okdiario.com/curiosidades/que-respiracion-4580178>

<http://nurypachecoleccionweb.weebly.com/importancia-de-la-movilidad-fiacutesica.html>

Y algunos puntos importantes fueron sacados de la antología.