



FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

RESPIRACION.

1RO LIC ENFERMERIA.
GRUPO A.

ASESOR ACADEMICO: MARIA DEL CARMEN LOPEZ.
COMITAN DE DOMINGUEZ 02 DE DIC 2020.

ANDERSON MEDA LEMUS

RESPIRACION Y CUIDADOS EN PACIENTES CON PROBLEMAS RESPIRATORIOS

INTRODUCCION.

La respiración en los seres vivos es de vital ayuda para nuestro cuerpo, órganos, células y todos los tejidos, es fundamental desde que nacemos hasta que morimos. El proceso es simple, mas sin embargo es un proceso por todo nuestro cuerpo, consiste en la entrada de gas (oxígeno) y la salida del mismo pero modificado (dióxido de carbono). El sistema respiratorio es el encargado de extraer del aire que respiramos el oxígeno, este gas como ya mencionado es necesario para el buen funcionamiento de nuestras células, después de inhalar, exhalamos dióxido de carbono que las células producen después de usar el oxígeno. La respiración es un proceso involuntario y automático ya que nuestro cuerpo necesita la gran ayuda de este medio para que se dé un funcionamiento correcto de todos los órganos como los son los pulmones el cerebro etc. Una buena alimentación sana y balanceada como lo son las verduras y los vegetales ayudaran en este proceso, unido a esto el hacer ejercicio, correr hacer caminata muy a menudo ayudara al mejor desempeño de órganos involucrados en la respiración. El dormir bien tiene un papel fundamental en el buen funcionamiento de la respiración natural y autónoma.

DESARROLLO:

El funcionamiento del sistema respiratorio, el intercambio de gases que ocurre durante la respiración es esencial para lograr la oxidación completa de los alimentos y obtener energía para el resto de los procesos corporales, el sistema respiratorio está constituido por, las fosas nasales- la faringe- la laringe- la tráquea- los bronquios y los pulmones. Los pulmones son los responsables del intercambio gaseoso, estos están ubicados en la caja torácica protegida por la costilla y separado por una pleura. Por debajo de ellos se encuentra el diafragma que divide la cavidad torácica de la abdominal y se encarga de distender los pulmones. Existen muchas enfermedades comunes en este proceso ya sea algún órgano del sistema respiratorio o por algún virus común en este proceso, algunos de ellos son: ASMA, Consiste en la dificultad para respirar por la hinchazón y

estrechamiento de las vías respiratorias aproximadamente el 15% de la población sufre de esta enfermedad. Suelen ser causadas por inhalar sustancias como lo pueden ser los pelos de los animales, los cambios en el clima, el humo del tabaco, por olores químicos fuertes. Los síntomas inician con una tos aguda luego de dificultad para respirar. Cuidados en pacientes con asma, Evitar los alérgenos que más le afecten. Debemos de mantener el entorno libre de sustancias que pueden empeorar el asma del paciente.

REALIZAR EJERCICIOS RESPIRATORIOS HABITUALES. Le enseñaremos de manera regular ejercicios que ayuden a controlar la respiración y la ansiedad cuando llegue una crisis. Si esta se produce le daremos medicamentos, buscaremos que este en una posición cómoda, generalmente sentado con los brazos apoyados en una mesa o barandilla, deberá respirar con los labios fruncidos y respirar sin ansiedad, apoyándose del abdomen.

DEPORTE PERO CON PRECAUCION: El deporte será de gran ayuda la natación o el ciclismo preparara las vías respiratorias a la hora de una crisis, se recomendará siempre en tiempos cortos al inicio.

EVITAR FUMAR Y ALEJARSE DE AMBIENTES CON HUMO.

El tabaco es uno de los desencadenantes del asma porque incrementa el riesgo en mayor cantidad.

USO DE MEDICAMENTOS.

El uso de los medicamentos es indispensable para mejora del paciente asmático, así como inhalador y lo que el medico recomiende.

Otra enfermedad muy común en el sistema respiratorio es: LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA (EPOC).

Esta enfermedad genera una privación de aire es una enfermedad pulmonar inflamatoria que cohea la obstrucción del flujo de aire de los pulmones, los síntomas incluyen, dificultad para respirar, tos, producción de moco, (esputo) y sibilancias. La causa principal de esta enfermedad crónica que no tiene cura es fumar: aproximadamente el 80% de los

pacientes con EPOC, son o han sido fumadores. Sin embargo, esto no quiere decir que los no fumadores estén exentos de tener esta enfermedad, aunque el riesgo es mucho más bajo.

CUIDADOS EN PACIENTES CON EPOC.

El EPOC es una enfermedad relacionada al tabaquismo por lo que se implementara la iniciativa para que el paciente deje de fumar.

ALIMENTACION: su alimentación deberá ser sana evitando por completo comidas que le pueden hinchar y gaseosas ya que estas pueden provocar síntomas de ahogo. Una dieta rica en frutas y verduras es lo correcto, teniendo en cuenta que algunas verduras como la col o el pepino causan gases.

Consumir lácteos y jugos por el aporte de calcio, tener cuidado con la sal y evitar las grasas.

DEPORTE: Una gran recomendación es la natación ya que este deporte no incluye el cargo de peso y no se agita tan rápido.

DESCANSAR: El dormir suficiente también ayudara en muchos aspectos a los pulmones y a otros órganos.

CIERRE.

La respiración nos ayuda a una mejor vida diaria, teniendo en cuenta que el fumar es muy peligroso y dañino en nuestros órganos podemos contraer cáncer ya sea en los pulmones, la tráquea o la faringe etc. Existen muchas otras enfermedades respiratorias como por ejemplo: GRIPE Y RESFRIADO COMUN- RINITIS- RINOSINUSITIS- FARINGITIS- AMIGDALITIS- BRONQUITIS- ENFISEMA PULMONAR- NEUMONIA (DE LAS MAS GRAVES QUE EXISTEN) – CANCER DE PULMON (CAUSA PRINCIPAL POR EL TABAQUISMO).

El hacer ejercicio (MOVILIDAD) nos ayudara a un mejor rendimiento respiratorio, el llevar una dieta sana y rica en vitaminas. Todas estas iniciativas se deben implementar en pacientes con enfermedades respiratorias, ayudándolos a mejorar su salud tanto física como mental, creando una iniciativa para que no consuman drogas o cigarrillos ya que son letales para la salud.

