



**Nombre de alumno: Shareni
Guadalupe Becerra Gutiérrez**

**Nombre del profesor: María del
Carmen López**

**Nombre del trabajo: PATRON
ACTIVIDAD – EJERCICIO**

Materia: Fundamentos de Enfermería

Grado: 1º

Grupo: A

Introducción.

En esta unidad observaremos como detectar ciertos factores que ponen en riesgo nuestra salud, así mismo a cómo saber tratarlos y darles la atención que es necesaria para el pronto mejoramiento del paciente. Aquí aprenderemos a tratar los problemas de movilidad, problemas respiratorios, problemas de sueño descanso y distintas posiciones sedentes, esto nos ayudaran a identificar a pacientes con anomalías físicas y ayudarlos en sus síntomas.

Para ello se recomienda al personal de enfermería conocer los conceptos básicos de cada una de las áreas que serán vistas, sus tratamientos y saber identificarlos, también a brindarles a los pacientes la ayuda tanto física como psicológica para que gocen de una perfecta salud en ambos puntos. Es importante que el paciente confíe en el personal y para ello se le debe dar un ambiente de seguridad, dándole a conocer a la persona cual es el tratamiento, el cuidado que llevara y el resultado que se espera que sea obtenido.

El personal tiene que estar capacitado para la atención que el paciente requiera y su servicio sea excelente, se evite la negligencia en el personal y así mismo de algún abuso q pueda existir. Para eso el personal tiene q estar altamente capacitado, conociendo cuales son los problemas que pueden presentarse y el cómo solucionarlo.

Respiración

La respiración es una función biológica de los seres humanos y los animales esta implica el remplazo del dióxido de carbono en los pulmones por el oxígeno que está en el aire, para que podamos llevar a cabo las funciones vitales de nuestro organismo.



Valoración del patrón respiratorio

Como se valora: Se valora el estado cardiovascular: frecuencia respiratoria o PA anormales a respuesta a la actividad, cambios ECG (electrocardiograma) que reflejan isquemia o arritmia.

Valoración del estado respiratorio: para ello se llevará a cabo una serie de preguntas al paciente de tal forma en la que descubramos ciertas anomalías como son antecedentes de enfermedades respiratorias, tos nocturna, expulsión de flemas u otras secreciones formadas en las vías respiratorias, ahogo o dificultad para respirar, entre otras. También afecta si el paciente lleva una vida sedentaria, una mala alimentación, problemas cardiacos o sus actividades cotidianas

Resultado del patrón: este se encuentra alterado si existe alguna anomalía antes mencionada, como la fatiga, dificultad al respirar, tos, expulsión de flemas, piel azul o morada por la falta de aire, el uso de oxígeno para poder respirar, hinchazón o inflamación en los pulmones, dificultades para realizar algunas actividades, presión arterial afectada, problemas de equilibrio, entre otros

Cuidados de pacientes con problemas de respiración

Cuidados principales.

- Tomar constantemente sus signos vitales
- Vigilar al paciente y ayudarlo con sus síntomas
- Reposo
- Llevar al pie de la letra su tratamiento

Trasladarlo a una unidad especial manteniendo en observación el estado del paciente y la continuidad del paciente

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.

Movilidad

La movilidad es la capacidad de movernos libremente, con facilidad al hacer alguna actividad, es necesario para cubrir las necesidades básicas que tenemos.

Valoración del patrón de movilidad

Tenemos que valorar el estado cardiovascular del paciente para observar si existe alguna anomalía, como así mismo de problemas respiratorios, parálisis, deficiencias motoras, problemas circulatorios, inmovilizaciones, disminución de fuerza en los músculos, entre otros.



Mecánica corporal

La mecánica corporal es la encargada de estudiar el equilibrio y los movimientos aplicados en los seres humanos, esto nos ayudara a que el paciente goce de una buena movilidad y un mejor aspecto físico, así mismo a ayudarlos a realizar ciertas actividades que las causen fatiga o sean complicadas para ellos. También con esto, logramos una estimulación neuromusculoesquelética que se logra mediante el masaje, otro factor que nos ayuda es la práctica de algún deporte o hacer ejercicio, caminar y para que el paciente se sienta más seguro, brindarle algún aparato o material de apoyo.

Objetivos

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

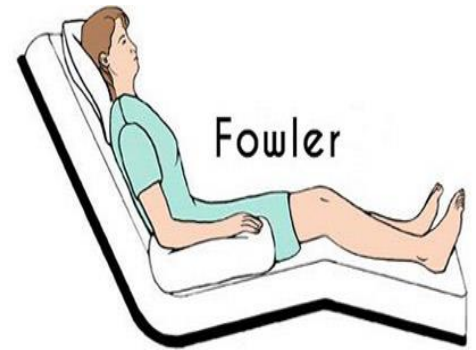
Cuidados en pacientes con problemas de movilidad

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

Posiciones sedentes

Fowler elevada: el paciente deberá estar sentado en una silla o una cama, en posición vertical con las extremidades colocadas de forma cómoda y en un plano resistente.

Esta posición es utilizada para una mejor alimentación, para mejorar la exhalación respiratoria, disminuir las molestias de la región lumbar y abdominal, también es utilizadas para la aplicación de algunos tratamientos o intervenciones quirúrgicas de la cara o cabeza y para que el paciente tenga un mejor descanso.

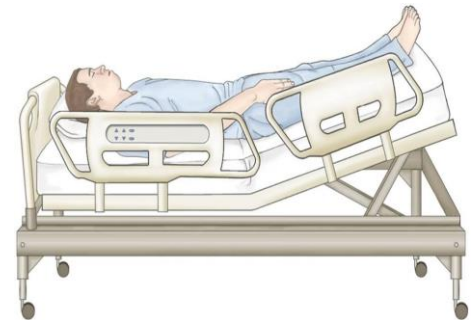


Fowler: es igual a la anterior solo que en esta la cabecera está a 45° y las extremidades presentan una leve flexión. Es más utilizada para mejorar la respiración del paciente

Semifowler: es similar a la posición de Fowler, solo que la cabecera está a 30°, esta posición es más utilizada en el descanso

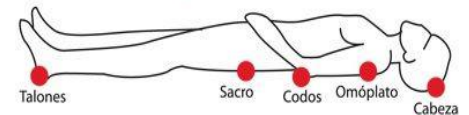
Yacente o en Decúbito

Dorsal con piernas elevadas: en esta el paciente se encuentra boca arriba con las extremidades elevadas con almohadas o algún material de apoyo, esta posición es utilizada para la relajación muscular y ayudar a disminuir un edema en las extremidades inferiores



Decúbito Dorsal o Supina: el paciente se encuentra acostado sobre su región posterior con las extremidades superiores a un lado y las inferiores ligeramente flexionadas. Esta es utilizada para hacer una exploración física, para relajar los músculos, es utilizado en la aplicación de algunos tratamientos y en laparatomías.

Decúbito Supino / Dorsal



Dorsosacra: es igual a la posición de decúbito dorsal, solo que en esta las rodillas están separadas y los pies están apoyados sobre un plano resistente, esta es muy utilizada para la exploración física en la parte íntima



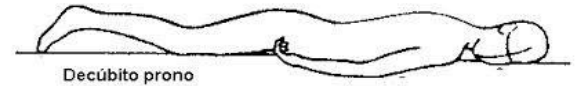
Ginecológica o litotomía: es parecida a dorsosacra, pero los pies están elevados y sujetados por las piernas, esta posición es utilizada a la hora del parto y en operaciones pélvicas.



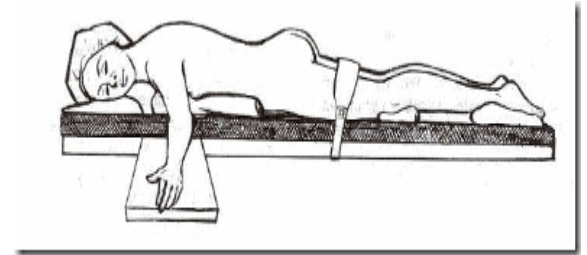
Rossier: el paciente se encuentra en la posición de decúbito dorsal, pero la cabeza tiene que estar al borde de la cama de tal forma que esta quede colgada, es utilizada para las operaciones quirúrgicas en el área del cuello



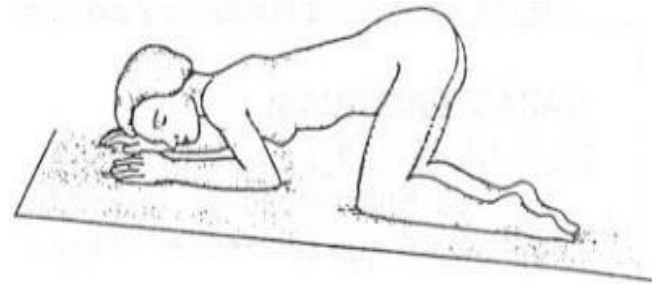
Decúbito ventral o Prona: en esta posición el paciente se encuentra boca abajo, con la cabeza a un lado y las extremidades superiores a un lado del tronco y las inferiores extendidas



Prona de Urgencia: es igual a la posición decúbito ventral, solo que la cabeza está al borde de la cama y la mano extendida al mismo nivel que el cuerpo, se puede utilizar una mesa como apoyo, es muy utilizada en pacientes que presentan vómito

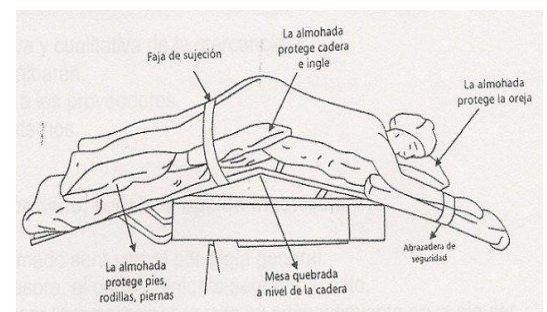


Genucubital: a partir de la posición prona, el paciente eleva el área de la cadera quedando sujetado con las rodilla y los brazos, con la cabeza de lado, esta es utilizada mayormente para la exploración pélvica



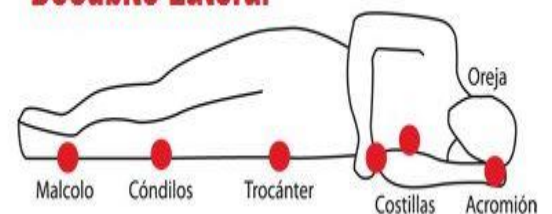
Genupectoral o de Bozeman: es exactamente igual a la genucubital, solo que las extremidades superiores están alrededor de la cabeza

De Kraske o navaja sevillana: en esta posición el paciente se encuentra decúbito ventral, pero tiene un ángulo de 90°, es decir, que solo la parte flexionada resaca en el área de la cadera, esta posición está utilizada para intervenciones quirúrgicas en el recto



Decúbito Lateral: el paciente estará acostado sobre su lado derecho o izquierdo, con el brazo que quede en la parte de abajo, flexionado y cerca de la cara, utilizada en tratamientos.

Decúbito Lateral



De Sims: es igual a la decubito lateral, solo que la pierna esta flexionada hacia adelante hasta casi tocar el abdomen, es utilizada para la exploracion en el recto y para la relajacion de musculos



Patrón de sueño descanso

Es la capacidad de las personas para conseguir dormir, para ayudar a recuperar sus energías y relajar los músculos del cuerpo, algunas personas usan algunos medicamentos para lograr dormir o rutinas

Necesidades de descanso y sueño

Como se valora: dependiendo del descanso que el paciente tome, si duerme mucho o muy poco, si se agita al realizar actividades físicas, somnolencia, poca energía, el uso de algún somnífero, poca actividad física, problemas de salud, problemas psicológicos, entre otras cosas son algunos factores que afectan el descanso del ser humano. Es importante llevar un descanso adecuado conforme a la edad que tenemos para evitar ciertos problemas que a la larga se presentan.

Los adultos tienen que dormir entre 7 a 8 hrs, los niños requieren de 10 a 12 hrs, los bebés de 12 a 15 hrs y los adultos mayores de 7 a 8 hrs

En caso de sufrir con alguna anomalía, es recomendable usar algún somnífero para ayudar a conciliar el sueño y hacer algún deporte para gastar nuestras energías, lo más recomendable es acudir con un personal capacitado para llevar un tratamiento correcto

Conclusion

Es importante cuidar nuestro cuerpo, tanto físico como psicológico para evitar ciertos problemas o enfermedades que puedan presentarse, así mismo conocer los factores de riesgos y el tratamiento para ayudar a la pronta recuperación de una persona que requiera de ello.

Bibliografía

[Posiciones anatómicas-básicas - SlideShare
es.slideshare.net › mobile › posiciones-anatmicasbsicas](https://es.slideshare.net/mobile/posiciones-anatmicasbsicas)

[Cuántas horas necesitamos dormir - Sanitas
www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)

[Respiración: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración
medlineplus.gov › ... › Enciclopedia médica](https://medlineplus.gov/.../Enciclopedia_m%C3%A9dica)