



Nombre de alumno: Espinoza Morales Fernanda Judith.

Nombre del profesor: López silba María del Carmen.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Fundamentos de enfermería I.

Grado: I

Grupo: B.

Patrón actividad-ejercicio.

Se le define al patrón actividad-ejercicio como el papel que describe las capacidades para la movilidad autónoma y la actividad, y para la realización de ejercicios. También describe las costumbres de ocio y recreo. El patrón actividad-ejercicio se relaciona con la respiración, cuidados de pacientes con problemas de respiración, movilidad, mecánica corporal, cuidados, patrón sueño-descanso y necesidad.

La respiración es la función biológica que realizamos los seres humanos, por la que se absorbe el oxígeno ya sea disuelto en aire o agua, por medio de la respiración se elimina o se expulsa el dióxido de carbono. El aparato respiratorio se compone de fosas nasales, faringe, epiglotis, tráquea, laringe, bronquio, bronquiolos, músculos intercostales, pulmón derecho, pulmón izquierdo y el diafragma. Como todo patrón debe pasar por una valoración para verificar la salud o enfermedad. El patrón respiratorio valora los requerimientos de energía de las actividades de la vida diaria, higiene, alimentación, mantenimiento del hogar, el patrón de ejercicio, actividad, tiempo libre, etc.

Para la valoración se toma en cuenta el estado cardiovascular que es la frecuencia cardíaca o PA anormales, cambio ECG que reflejen isquemia o arritmia. También se debe valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, disnea, molestias en el esfuerzo, tos nocturna, entre otros. Después de pasar por una valoración viene el resultado, en este se sabrá si está alterado o no, un ejemplo sería la disnea. Cuando hay alteraciones se debe realizar los cuidados en pacientes con problemas respiratorios. Los principales cuidados que debe tener un enfermero es tomar los signos

vitales, mantener vigilancia constante, observación, se debe informar y comunicar con familiares del paciente,

Se debe tomar en cuenta que el paciente debe disponer de movilidad, al igual que los demás, este también tiene una etapa de valoración, la cual es muy importante y consiste en valorar debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, actividades cotidianas y estilo de vida.

La mecánica corporal es la encargada de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos, es importante mencionarlo, ya que el enfermero deberá aplicarla consigo mismo y con el paciente. Tiene como fin aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales, mejorar su aspecto físico. En general tiene como objetivo disminuir el gasto de energía muscular, mantener una actitud funcional y nerviosa, prevenir complicaciones músculo esqueléticas.

Los cuidados en pacientes con problemas de movilidad, valora la conformación exterior, define planos corporales, reduce la tensión excesiva sobre las articulaciones que soportan el peso. En esta se dividen dos tipos de posiciones; la posiciones sedantes y yacente o en decúbito, las sedantes son: Fowler elevada: el paciente debe estar sentado en la silla o la cama con el tronco en posición vertical y extremidades inferiores apoyados sobre un plano resistente. Fowler: paciente sentado en cama con elevación de la cabecera 45° y ligera flexión de extremidades inferiores. Semifowler: paciente sentado en cama con elevación de la cabecera a 30° y ligera flexión de extremidades inferiores.

Las posiciones yacente son: dorsal con piernas elevadas, decúbito dorsal o supino, dorsosacra, ginecológica, Rossier, Trendelenburg, decúbito ventral, prona de urgencia, genucubital, genupectoral, de kraske, decúbito lateral, de sims.

El patrón de sueño-descanso describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar, o relajarse a lo largo del día, percepción de cantidad, calidad de sueño, etc.

Las necesidades de descanso-sueño valora es espacio físico, el tiempo dedicado al sueño, hábito socio-culturales, problemas de salud física, problemas de salud psicológica. El resultado del patrón considera el patrón alterado cuando se necesita ayuda farmacológica para conciliar el sueño, tener somnolencia diurna, conducta irritable por falta de descanso.

En los adultos se recomienda tener un descanso de 7-8 horas, en los niños puede variar.

El objetivo de este patrón es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo. Además de que las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido.

Es interesante aprender sobre los patrones y como se relacionan entre sí, también es importante aprender que valoran, cómo valoran, los riesgos de cada uno, y como son los cuidados. A pesar de verse como algo fácil, requiere de mucha dedicación, concentración y paciencia, pues conlleva un gran procedimiento.

Referencias

UDS. (SEPTIEMBRE-DICIEMBRE.). *Fundamentos de enfermería I. Licenciatura en enfermería.*

Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/c623bf4a1231691b590e2b10ee950646.pdf>