



Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis

Nombre del profesor: María del Carmen López

Nombre del trabajo: Ensayo "Patrón Actividad- Ejercicio"

Materia: Fundamentos de enfermería

Grado: Licenciatura en enfermería

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre

Patrón Actividad- Ejercicio

INTRODUCCIÓN

En este proyecto hablare acerca del patrón Actividad-Ejercicio. Este busca conocer el nivel de autonomía del individuo para las actividades de la vida diaria que requieran algún grado de consumo de energía, como parte del patrón actividad-ejercicio también se hablara acerca de **1.-la respiración, 2.-valoración del patrón respiratorio, 3.-cuidado de pacientes con problemas de respiración, 4.-movilidad, 5.-valoración del patrón de movilidad, 6.-mecánica corporal, 7.-cuidados en pacientes con problemas de movilidad, 8.-patrón sueño descanso, 9.-necesidades de descanso y sueño.**

La respiración es una Función biológica de los seres vivos por la que absorben oxígeno, disuelto en aire o agua, y expulsan dióxido de carbono para mantener sus funciones vitales. Durante el proceso de respiración se identifican cuatro etapas: La inhalación y exhalación: el sistema respiratorio recibe oxígeno y expulsa dióxido de carbono. La hematosis: 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. El patrón respiratorio valora los requerimientos del consumo de energía en las actividades de la vida diaria lo que esta relacionado con la higiene, las compras, el mantenimiento del hogar, entre otras. Se valora con la frecuencia cardiaca o PA anormales. El patrón esta alterado si existe: síntomas respiratorios, problemas circulatorios, presencia de síntomas físicos, problemas de movilidad. Los cuidados en pacientes con problemas de respiración son: 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.

La movilidad es vital para la autonomía, solemos definir nuestra salud y forma física por nuestra actividad ya que el bienestar mental y la eficacia del funcionamiento corporal dependen en gran medida de nuestro estado de movilidad. Todos los sistemas del cuerpo funcionan mejor cuando están activos. El patrón de movilidad valora el estado cardiovascular que se refiere a la Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc. Valora antecedentes de enfermedades respiratorias, tolerancia a la actividad, El patrón está alterado si existe: Síntomas respiratorios, Problemas circulatorios, Problemas de salud limitantes, La presencia de síntomas físicos, Deficiencias motoras, Problemas de movilidad, Problemas de equilibrio, inestabilidad. Los cuidados de pacientes con problemas de movilidad: Valoración de conformación exterior. Definición de planos corporales. Reducción de tensión excesiva sobre articulaciones que soportan el peso corporal. Están las Posiciones Sedentes entre ellas esta Fowler elevada: Donde el Paciente está sentado en silla o cama con el tronco en posición vertical y extremidades inferiores apoyados sobre un plano resistente. El Fowler: Donde el Paciente está sentado en cama con elevación de la cabecera a 45° y ligera flexión de extremidades inferiores. También esta Semifowler: Donde el Paciente está sentado en cama con elevación de la cabecera a 30° y ligera flexión de extremidades inferiores. Yacente o en Decúbito Dorsal: Con piernas elevadas, Decúbito Dorsal o Supina, Dorsosacra: Paciente en decúbito dorsal o supina con separación de rodillas y pies apoyados sobre un plano resistente. Ginecológica o litotomía. Rossier. Trendelenburg: Paciente en decúbito dorsal con elevación de piecera de cama entre 30 a 45°, de tal manera que la cabeza se encuentre en un plano más bajo que los pies. Decúbito ventral o Prona, Prona de Urgencia: Paciente en decúbito ventral con cabeza fuera del borde de la cama y extremidad superior correspondiente sobre un banco de altura. Genucubital: A partir de la posición prona, el paciente descansa sobre brazos y rodillas, con la cabeza de lado. Genupectoral o de Bozeman. De Kraske o navaja sevillana. Decúbito Lateral: Paciente acostada sobre el lado derecho o izquierdo, extremidades superiores en

ligera flexión y la inferior del lado opuesto ligeramente flexionada sobre la otra. De Sims.

La mecánica corporal La mecánica corporal se encarga de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos y se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato musculoesquelético en coordinación con el sistema nervioso. Comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, con el objeto de utilizar el sistema osteomuscular de forma eficaz, reduciendo la energía requerida para moverse y mantener el equilibrio, evitando la fatiga innecesaria y la aparición de lesiones. Su finalidad principal es facilitar el uso seguro y eficiente del grupo de músculos adecuado. Cabe mencionar que la realización de la mecánica corporal comprende normas fundamentales que deben respetarse al realizar movilización o transporte de un individuo por parte del profesional. La finalidad de la mecánica corporal es aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales. Lograr una estimulación neuromusculoesquelética mediante masaje; ejercicios con fines deportivos, de diagnóstico o terapéuticos. Los objetivos son: Disminuir el gasto de energía muscular. Mantener una actitud funcional y nerviosa. Prevenir complicaciones musculoesqueléticas.

El patrón sueño descanso 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 descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. Valora el espacio físico entre ellas está la ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos. Exigencias

laborales, hábitos socioculturales. Se considera alterado Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar.

BIBLIOGRAFÍA:

) FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA 8 A EDICION DE POTTER PERRY.

) LIBRO: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA 3RA. EDICIÓN.

) AUTORAS: SUSANA ROSALES BARRERA Y EVA REYES GÓMEZ

) LIBRO: PROCESO ENFERMERO, APLICACIÓN ACTUAL

) AUTORA: BERTHA A. RODRÍGUEZ S.

) LIBRO: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA 1RA EDICION

) AUTORA: MARGARITA ALBA HERNANDEZ