



PASIÓN POR EDUCAR



FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA

Nombre del alumno : Ingrid del Rosario Garcia Calderon

Nombre del profesor: María Del Carmen López

Tema: Patrón Actividad - Ejercicio

Grado: 1º

Grupo: "B"



PATRON ACTIVIDAD - EJERCICIO

INTRODUCCIÓN:

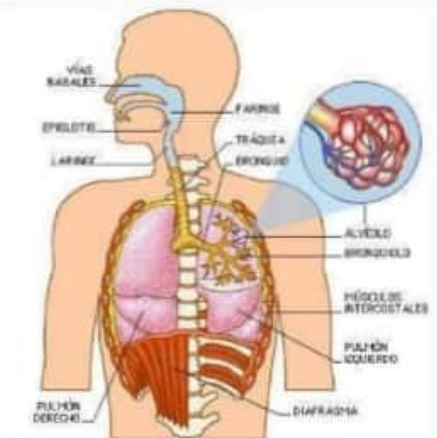
En estos temas miraremos lo que es la respiración en el cual hablaremos de su función biológica, también por otro lado hablaremos la valoración del patrón respiratorio, los cuidados que recibirá el paciente que tenga problemas respiratorios, también entraremos en lo que es el patrón de ejercicio en el cual hablaremos de la movilidad, valoración del patrón de movilidad, mecánica corporal, y los cuidados que se brindara al paciente que tenga problemas de movilidad y para finalizar el patrón de sueño y las necesidades de descanso y sueño.

DESARROLLO:

RESPIRACION

Las principales funciones del sistema respiratorio son obtener oxígeno a partir del ambiente externo, y proporcionarlo a las células, y eliminar del organismo el dióxido de carbono producido por el metabolismo celular, para mantener sus funciones vitales.

Los pulmones y el aparato respiratorio nos permiten respirar. Permiten la entrada de oxígeno en nuestros cuerpos (inspiración o inhalación) y expulsan el dióxido de carbono (expiración o exhalación). Cuando respiramos, el diafragma se mueve hacia abajo, en dirección al abdomen, y los músculos de las costillas empujan a las costillas hacia arriba y hacia afuera. Esto hace que la cavidad torácica se agrande y tome aire a través de la nariz y la boca para enviarlo a los pulmones. La respiración es un proceso biológico propio de los seres vivos, cuyo objetivo es mantener activo su organismo (por lo tanto, vivo) a través del intercambio de dióxido de carbono por oxígeno.



VALORACION DEL PATRON RESPIRATORIO

Que valora?

Valora el patrón de ejercicio, como la actividad en tiempo libre como el consumo de energía de las actividades que se realizan en la vida diaria, como el tipo, la cantidad y la calidad del ejercicio.

Como se valora?

Se valora por medio del estado Cardiovascular, como la frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta de la actividad, también por medio de los cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia.

También se puede valorar la Frecuencia respiratoria, las Características de la respiración y Movimientos respiratorios



Valoración del estado respiratorio:

Se valora los antecedentes de enfermedades respiratorias , ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, tolerancia a la actividad, valoración de la movilidad , actividades cardiacas, estilo de vida y actividades recreativas.

Resultado del patrón:

El patrón se encuentra alterado si existen síntomas respiratorios : frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, y uso de oxígeno domiciliario.

Cuidados en pacientes con problemas de respiración

Vigilancia de la disnea, toma de constantes vitales, episodios de dolor torácico, disnea, instauración de alguna arritmia, información, comunicación y apoyo al paciente y a la familia

Movilidad

Es el que ejerce la actividad en tiempos libres, los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria, la capacidad funcional , el tipo y calidad de de ejercicio.

Valoración del patrón movilidad

Los problemas que puedas presentar como si padeces de algunas enfermedades respiratorias, y problemas de salud limitantes , como la incapacidad de la actividad que se realiza habitualmente, esto va relacionado a la valoración del patrón respiratorio.

Mecánica Corporal

La mecánica corporal estudia al cuerpo humano para equilibrar sus movimientos y acciones. 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, como también mejorar su aspecto físico, evitar o disminuir desequilibrios fisiopsicosociales y favorecer su independencia y dirigir no sólo la alineación corporal, sino también para lograr una estimulación neuromusculoesquelética, movilización para lograr descanso y efectos biológicos o psicológicos progresivos, transferencia o desplazamiento de un lugar a otro y uso de elementos o dispositivos de apoyo y seguridad.



Cuidados de pacientes con problemas de movilidad

Hablaríamos de una posición como la postura sedente podría definirse como "una posición en la que una parte considerada del peso corporal se transfiere a una superficie de trabajo"

Fowler o semi-fowler La cabecera de la cama esta elevada hasta formar un ángulo de 45°. El paciente esta acostado con las rodillas flexionadas y los pies descansando sobre el plano horizontal de la cama.

Decúbito supino : Acostado sobre su espalda, con los brazos y las piernas extendidas, las rodillas algo flexionadas.

Decúbito lateral: Acostado de lado, con la cabeza apoyada sobre la almohada y el brazo inferior flexionado a la altura del codo y paralelo a la cabeza. El brazo superior está flexionado y apoyado sobre el cuerpo. La pierna inferior se halla con la rodilla ligeramente doblada y la pierna superior, flexionada a la altura de la cadera y de la rodilla. Los pies se sitúan en ángulo recto para evitar la flexión plantar. Esta postura puede ser lateral izquierda o derecha.

Decúbito prono: Acostado sobre su abdomen, con la cabeza girada hacia uno de los lados y los brazos flexionados a ambos lados de la cabeza.

Tredelemburg y tredelemburg invertida:

Colocado en decúbito supino, los pies están elevados sobre el plano de la cabecera, formando un ángulo de 45°. En la invertida el paciente se encuentra en decúbito supino, pero la cabeza y el tronco se encuentran en un plano superior al de las piernas formando un ángulo de 45°.

Litotomía o ginecológica: En decúbito supino, con las rodillas separadas y flexionadas. Los muslos estarán también flexionados sobre la pelvis. Las piernas deben colocarse sobre unos estribos que tienen las camillas ginecológicas.



Patrón sueño descanso

El patrón sueño descanso describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de 24 horas del día. 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.

Como se valora?

Se valora por medio de espacio físico, el tiempo dedicado al sueño y otros descansos diurnos, algunos problemas de salud física pueden afectar el estado en el cual puedes tener problemas para dormir o descansar.

El patrón se encuentra alterado si usas ayuda de fármacos para poder dormir o descansar, en adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño, en niños sus necesidades son mayores ya que es una función en la etapa de su desarrollo y el sueño de adultos mayores puede ser de forma fraccionada, generalmente puede ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una hora y media horas diurnas.



CONCLUSION:

De acuerdo a estos temas es importante saber que en el patrón de respiración la función biológica es importante para los seres vivos ya que es una parte de las funciones vitales del organismo, así también saber como se valora y que cuidados debemos brindarle aun paciente que acuda con algún problema respiración, lo cual va relacionado igual a la movilidad lo cual hace referirse a la actividad que se realiza durante el día, como también saber como valorarlo, otro tema muy importante es la mecánica corporal en el cual se hizo referencia al equilibrio y movimientos que son aplicados en los seres humanos lo cual nos ayuda para realizar diferentes acciones, y nos hace tener un funcionamiento correcto, en el cual también nos enseña una lista de cuidados del paciente con problemas de movilidad, en el cual explique algunas posiciones mas mencionadas para que el paciente pueda estar mas cómodo, y para finalizar el patrón sueño descanso y las necesidades del descanso y sueño en el cual mencione la importancia que es el poder descansar sin tomar ningún farmaco, el tiempo en el que una persona debe descansar dependiendo si es joven, adulto mayor o niño.

