



**Nombre de alumno: Natalia Betsabe
Gómez Guzmán.**

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

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Fundamentos de enfermería.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de diciembre de 2020.

Introducción

En el presente ensayo argumentare de manera escrita el tema perteneciente a la unidad cuatro, el cual trata del patrón respiración, actividad y ejercicio. Los subtemas correspondientes a esta unidad son: la respiración, en el cual se explicará cómo funciona el mecanismo de respiración, como se sabe el pulmón es el principal órgano que interviene en este proceso fisiológico, para valorar este patrón se emplea la exploración física, se toma los signos vitales, se le hace la entrevista clínica al paciente, si en dado caso existiera alguna alteración en el organismo se procede a los tratamientos y los cuidados en pacientes con problemas respiratorios, este último es otro subtema del que se hablara más adelante.

También se tratará de la movilidad, que también en este aspecto influye mucho la respiración, porque cuando una persona tiene problemas cardiacos o respiratorios como dificultad para respirar (disnea), taquipnea o alguno otro, tiende a dejar sus ejercicios o actividades cotidianas, ya que siente miedo e incapacidad de hacerlos, otros factores que hacen que el patrón se altere son la hipotonía muscular, el sedentarismo, problemas circulatorios, parálisis, etcétera.

La mecánica corporal es la que restaura los movimientos afectados por ciertos factores, en enfermería la mecánica corporal se aplica casi en todos los casos, ya que se evitan más complicaciones en el paciente, como, por ejemplo: prevenir que una fractura se agrave; el personal tendrá los conocimientos necesarios de como ejecutar el plan de cuidados específicos para paciente en situaciones delicadas respecto a su movilidad. Para poder realizar correctamente los cuidados en pacientes con problemas de movilidad es necesario conocer la estructura y los planos corporales, ya que sin ellos no tendremos idea de cómo movilizar o trasladar a un paciente.

El patrón sueño descanso valora la capacidad de una persona de poder conciliar el sueño, cuando este patrón se ve alterado, afecta de manera directa las de más capacidades, como la concentración, las actividades físicas, aumenta el estrés, entre otros. El patrón se valora principalmente desde el espacio en donde la persona descansa, si hay o no existencia de ruidos, ya que los ruidos afectan el tiempo correcto de descanso, si hay presencia de problemas de salud que causen un mal descanso, así como también si el ambiente es favorable para poder dormir tranquilamente. En ocasiones se recurre a los fármacos como los somníferos para poder dormir, esto quiere decir que el patrón esta alterado, y existe alguna enfermedad que lo está afectando.

Patrón respiración.

La respiración es un proceso mediante la cual los seres vivos toman oxígeno del medio y dejan el dióxido de carbono, que resulta de la actividad celular. El aire que respiramos entra a los pulmones seguidamente pasa a los alveolos y por medio de estos se distribuye por la sangre y el dióxido de carbono que es el producto de desechos de las células, son transportados por la sangre, para finalmente llegar a los pulmones y ser expulsados.

El sistema respiratorio está compuesto principalmente por los pulmones, bronquios, tráquea, laringe, faringe, fosas nasales y muchas otras partes más. En la respiración intervienen dos fases: la inspiración esta fase corresponde a la entrada de oxígeno a los pulmones, el diafragma y los músculos intercostales se contraen y la caja torácica se expande, es decir, aumenta de volumen, en la segunda fase que es la espiración el diafragma y los músculos intercostales se relajan, y la caja torácica vuelve a su posición habitual, la espiración es la salida del aire de los pulmones al exterior del cuerpo, esto en forma de dióxido de carbono.

El patrón de respiración valora el funcionamiento respiratorio y como este influye en sus actividades cotidianas, si no necesita algún tratamiento, si aún es capaz de realizar actividades rutinarias, que tan saludables es su alimentación y si lleva una vida activa o sedentaria.

Para valorar el patrón respiración es importante hacerle una serie de preguntas al paciente (entrevista clínica), el objetivo es obtener información sobre los hábitos de la persona, por ejemplo; ¿cuantas veces a la semana realiza ejercicios físicos? ¿Qué tipo de alimentos consume? ¿tiene antecedentes, o sospecha que tiene alguna enfermedad?

Estas preguntas son de suma importancia para poder hacer un diagnóstico, ya que por medio de estas preguntas se conoce a fondo lo que siente (síntomas), también es necesario tomarle los signos vitales para poder identificar qué factores intervienen en las alteraciones respiratorias del paciente, los signos vitales se toman para cualquier caso, este o no enfermo, con esto se previenen enfermedades o se controlan, también para mantenerse saludables, estando en los parámetros normales. Aparte de las preguntas y la toma de signos vitales, para evitar cualquier error en el diagnóstico y el tratamiento que se le dará al paciente, es necesario hacerle algunos exámenes como por ejemplo un electrocardiograma, para poder ver los resultados y verificar si la actividad del corazón es normal y detectar existentes alteraciones cardiacas.

Cuando una persona tiene dificultades para respirar, dolores, signos vitales anormales, tiene algún condicionamiento físico, depende de otras personas hacer sus actividades, significa que su patrón esta alterado, para esto el personal de enfermería proporcionara cuidados específicos a los pacientes ya que cada uno el nivel de gravedad de la enfermedad y tipo de

enfermedad es diferente. Como se mencionó anteriormente los cuidados incluyen la toma constante de signos vitales, vigilar que el paciente no presente más signos y síntomas estando internado, porque algunos medicamentos pueden alterar más la salud, como, por ejemplo: elevar la glucosa, la presión arterial o cualquier otra, necesariamente se le debe informar al paciente y sus familiares de los procesos e intervenciones que se le hará, para que estos tengan conocimiento.

En situaciones más graves, en los pacientes se le administrará la medicación por vías venosas, para que el medicamento actúe más rápido, también se le hará electrocardiogramas en varias sesiones para observar si hay cambios en el corazón y si no este repercutiendo la respiración.

Patrón movilidad.

El patrón movilidad valora la actividad física que se realiza cotidianamente, si no existe algún factor que impida que se mueva el paciente, o si requiere de ayuda para poder movilizarse, y cada cuanto realiza ejercicios físicos, porque también depende del buen desarrollo de la movilidad, llevar una vida sedentaria dificulta la movilidad del cuerpo ya que no está acostumbrada, al momento de ejercitarse o hacer movimientos que casi no se hacen, se pueden sufrir lesiones, lo contrario pasa con una persona que lleva una vida activa, es decir se ejercita, se alimenta adecuadamente y así mismo la actividad muscular estimula el desarrollo de los músculos.

El patrón se valora inicialmente con la toma de signos vitales, específicamente la presión arterial (el valor varía de acuerdo a las edades, la normal en adultos es de 120/80 mm Hg), verificando si esta no cambia al momento de realizar ejercicios o actividades físicas, al igual que las demás signos vitales, también se valora si anteriormente el paciente contaba con alguna enfermedad relacionada, con el corazón, muscular o respiratorio.

Este patrón se encontrará alterado si existe alteraciones en los órganos respiratorios, alguna anomalía del corazón o si el paciente necesita de ayuda para poder caminar, levantarse, comer, etcétera. Los factores que propician en la incapacidad de moverse pueden ser por la falta de ejercicio físico, que pueden llegar incluso a la obesidad en donde también se ve muy afectada la respiración y la presión arterial llegan a niveles muy altos, o si la persona tiene escasa musculatura (hipotonía muscular) propicia a una gran debilidad por la presión baja o hipotonía, deshidratación y lesiones por accidentes menores, causando la inmovilidad.

Mecánica corporal.

La mecánica corporal ayuda especialmente a los pacientes que se encuentran con la incapacidad de mover ciertas partes del cuerpo, con el objetivo de evitar más lesiones, y que el tratamiento sea menos prolongado, este mecanismo regula y equilibra los movimientos del

cuerpo involucrando los músculos y los huesos: ya sea para tratar enfermedades relacionadas con el sistema musculoesquelético o corregir los movimientos. El sistema nervioso cumple un papel importante en este proceso, ya que envía los impulsos nerviosos por medio de las neuronas, a las distintas partes del cuerpo, haciendo que podamos ejercer movimientos voluntarios e involuntarios, un mal funcionamiento de este sistema puede ocasionar la pérdida de ciertos movimientos.

La mecánica corporal ayuda también a no perder la funcionalidad de las partes del cuerpo, si esto sucediera ciertos movimientos serían dolorosos y complicados al momento de realizarlos, ya que estar en una posición rutinaria se pierde la elasticidad y la actividad normal del cuerpo, esto también puede ser causada por una enfermedad, como la artrosis, artritis, etcétera.

Los cuidados en pacientes con dificultades de movilidad incluyen terapias: un fisioterapeuta por ejemplo trata a personas cuyos movimientos están limitados por alguna lesión, emplean ejercicios y equipos especializados. El objetivo de estos cuidados es ayudar al paciente a poder recuperar su movilidad, evitando que ponga un esfuerzo extremo, que puede lesionarlo más, en pacientes de casos delicados (postrados en cama) es necesario conocer los planos corporales para examinar al paciente, así como también saber que técnicas de movimientos emplear para movilizar al paciente, para no ocasionarle alguna herida o hematoma.

Patrón sueño-descanso.

El patrón sueño-descanso valora la capacidad de una persona para poder dormir, descansar o relajarse, que tiempo le dedica a este patrón, con qué calidad duerme o descansa, si necesita ayuda para dormir o no, y como afecta al organismo y la actitud de tener una mala calidad de sueño.

Este patrón se valora en la forma de como duerme el paciente, es decir, valora el espacio de descanso, los factores que puedan alterarlo como la temperatura, los ruidos externos, así como también el tiempo que le dedica al descanso, y el sueño, ya que todo esto afecta la calidad de este patrón. Otro factor que también afecta el sueño y descanso, son las enfermedades que la persona tiene ya sean psicológicas o en el organismo, como sucede en las personas con hipertensión arterial, en ocasiones tiene ataques cardíacos por las noches, o se le aumenta más la presión arterial aumenta, disminuyéndole su tiempo correcto para dormir. El insomnio es una enfermedad psicológica que altera el patrón, provocándole a la persona dificultad para dormir, mayormente se debe al estrés o pensamientos negativos, como consecuencia se reduce el rendimiento físico de la persona, con sensación de cansancio y somnolencia, llega al tal caso de recurrir a medicamentos para poder conciliar el sueño. Un patrón sueño-descanso alterado tiene al menos alguno de los factores antes mencionados.

Conclusión

En enfermería es importante conocer las partes del cuerpo a su cómo su funcionamiento, saber que parámetros son los correctos y saber si existen anomalías funcionales.

Los signos vitales se emplean casi en la mayoría de problemas respiratorios y cardiacos, estos parámetros reflejan las alteraciones en estos sistemas, estas alteraciones también influyen mucho en las actividades físicas que realizamos, una mala actividad de corazón no nos permitirá realizar algunas actividades que otras personas si pueden, esto también afecta a la respiración ya sea aumentándola o disminuyéndola.

Los movimientos y lo sistemas musculares y esqueléticos se relacionan con la mecánica corporal, ya que intervienen para poder realizar movimientos, entre más activo sea una persona, mas desarrollado tendrá los movimientos y sistemas que efectúan estos mecanismos. El sistema nervioso es fundamental en este proceso ya que son los que hacen funcionar a las partes del cuerpo, estimulándolos por medio de los impulsos eléctricos que recorren la medula espinal y gracias a esto los músculos funcionan correctamente.

Cuando existen alteraciones en los patrones de respiración, movimiento, causan una mala calidad de sueño y descanso, ya que estos factores, intervienen a que el cuerpo se relaje, y como consecuencia no se logra descansar o dormir bien, por tal motivo algunas personas recurren a los medicamentos que ayudan a poder dormir.

Para tratar cualquier patrón alterado, es recomendable acudir a un especialista, ya que el profesional de salud sabrá que diagnóstico y cuidados proporcionará a estas alteraciones de salud.

Bibliografía

Universidad del sureste (UDS). 2020. Antología. Fundamentos de enfermería. Comitán de Domínguez, Chiapas.