

**Nombre de alumno: Seidy Jazmín
Ramírez Castellanos**

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

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Enfermería en el Cuidado
de la Mujer**

Grado: 4°

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2020.

La licenciatura en enfermería tiene un objetivo, y es formar profesionales capaces de brindar atención generalizada a todo tipo de personas, desde los pequeños en el área de pediatría, pasando por el cuidado de la mujer, hasta llegar a los adultos mayores. De hecho, en este sentido, partiendo del cuidado de la mujer, debe ser capaz de brindar atención integral a las personas para prevenir, promover y restablecer el bienestar integral biopsicosocial del ser humano, desarrollando su quehacer profesional de manera ética y reflexiva, con fundamentos científicos y con una amplia disposición de servicio para colaborar con otros profesionales del cuidado del ser humano:

- Detectar los desequilibrios biopsicosociales que pueden provocar malestar físico, psicológico, emocional y disfunción social.
- Estructurar planes de prevención ante situaciones de riesgo biopsicosocial que acontecen en diferentes etapas de la vida del ser humano.
- Formular estrategias de promoción del bienestar biopsicosocial de las personas y de los grupos sociales, a nivel de los valores, las creencias y la comunicación humana.
- Implementar medidas de manejo integral de la estructura biopsicosocial de los individuos y grupos sociales, en colaboración multidisciplinaria con otros profesionales del cuidado integral del ser humano.
- Aplicar los principios de la metodología científica para interpretar la información relacionada con su ejercicio profesional.

Por eso, es importante, que el ámbito del cuidado de la mujer, se entiendan algunos aspectos que son eje medular en el desarrollo de la atención a la mujer. En este caso, se espera que, exista una asistencia y cuidados del parto, puerperio, trastornos ginecológicos, concientización y autocuidado, ver las causas de muertes en mujeres, los padecimientos de ella y las medidas básicas de prevención de sus enfermedades.

En este campo, lo primordial, es que la parte de cuidados en el rubro de la enfermería, sea la principal promotora en que se consiga que la madre y el niño estén sanos durante este proceso del parto, para ello, se espera se verifique que los signos vitales de la madre sean los correctos en el momento del parto y que los signos vitales iniciales del bebé también lo sean en el momento del nacimiento.

De esta forma, durante el puerperio, también es importante que se auxilie a la madre con cuidados y vigilancias propias al mismo. Es necesario hacer una buena anamnesis para con la madre, para descartar algunas complicaciones mayores. De lo contrario, se podría ver expuesta a un problema mayor o bien hasta incluso perder la vida.

En este sentido, es necesario, también que se preste atención a las necesidades que vayan surgiendo a nivel ginecológico, ya que en determinado momento la madre puede verse expuesta a ciertos problemas, tales como el climaterio y la menopausia. En este caso, es vital que se auxilie de forma oportuna a la mujer, ya que puede presentar diferentes problemas aislados o bien en conjunto que denoten una alteración hormonal.

Por otro lado, es bueno que se determine mediante un estudio socioeconómico las condiciones de esta índole de la mujer y del tipo de forma o manera de pensar ante una situación de esterilidad por edad o bien por cuestiones meramente fisiológicas. En este caso, será de manera primordial que se auxilie a la paciente con ayuda psicológica, para que ella misma pueda enfrentar de alguna forma esta parte emocional que puede estar afectando a nivel físico.

Otro aspecto que también merece seria consideración, es la buena información que se tenga que brindar, para que de algún modo, la paciente no solo sepa que puede enfermarse, sino, que, esté en condiciones necesarias para poder realizar una buena autoexploración y cuidado. Algunos estudios muestran que las

mujeres que sienten que su salud es mala o negativa, son aquellas que, sin información confiable, llegan a tener o crear enfermedades en su mente, lo que les ocasiona en muchos casos, serios problemas físicos provocados.

Por eso, es necesario, que, también a la mujer se le estimule a tener una buena actividad física, evitando el sedentarismo y creando una rutina diaria de ejercicio. Y que también debe de cuidar su salud. Y es que, cuando generalmente escuchamos la palabra “dieta”, todos en algún momento pensamos en la restricción de alimentos, o en la modificación de nuestros hábitos. Pero casi siempre se piensa que esa palabra es sinónimo de aguantar horas de hambre, de reducir el antojo o de quedarse esperando a que llegue el día en que se pueda comer de “todo”. Pero lejos de que la palabra dieta sea ese su significado, es por el contrario saber cómo comer, qué comer, cuándo comer y cuanto comer.

La palabra “dieta”, es define de forma correcta por **PÉREZ, J.**, al decir *“una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego díaita, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir” (2008)* De manera que podemos ver que la palabra como tal no alude a una suplantación de rigurosas horas de privarse de comer, sino, que más bien es una forma de vida, es parte de nuestra vida y es una manera de contribuir a que la salud sea conservada bien por mucho tiempo y en el caso de la mujer aún más.

Pero esta idea o este concepto mal empleado, ha hecho que muchas mujeres no quieran estar bajo un régimen de alimentación sano. Y es por esa razón que vemos muchos casos de padecimientos fisiológicos y/o ginecológicos, que en su mayoría se presentan a diario en las consultas que se ofrecen o este es uno de los motivos por el que el paciente acude al consultorio. También es necesario hacer mención de que, en algunos casos, el entender mal la palabra “comer bien” ha hecho que muchos lleguen a los excesos, se supriman de algunos alimentos

como lípidos o carbohidratos, y a la larga les traiga una descompensación orgánica o una desnutrición.

Para evitar que esto suceda, es importante que la dieta sea adecuada a las necesidades nutrimentales de la mujer y así evitar aquellas causas de muerte ponderantes, tales como: enfermedades no trasmisibles, cardiovasculares, depresión, lesiones auto infligidas, auto lesión, suicidio, agresiones físicas, por parto, endometriosis, miomas, dismenorreas, etc.

CONCLUSIÓN

Como conclusión puedo señalar que, ante la sociedad tengo una gran responsabilidad en procurar el bienestar de las mujeres que estén en mi círculo profesional, debido a que, en este caso, las mujeres son más propensas o sensibles a presentar diferentes padecimientos, que en su mayoría son ocasionados por problemas de tipo hormonal. En este sentido, se esperaría que la parte del cuidado de la enfermería, hiciera que se pudiera conseguir un aspecto bien marcado en beneficio óptimo de la mujer en el nivel médico actual.

Algo que es bueno hacer mención, es que se ve que la mujer necesita atención integral, que incluya aspectos fisiológicos, emocionales, mentales y psicológicos, de manera que, en determinado momento pueda de alguna forma, conseguir que el punto de partida o restricción en cuanto a salud, no sea reincidente, sino, que sea incidente pero en aspectos que permitan que la mujer pueda recibir un cuidado interno por el grupo de médicos y un cuidado externo por parte de ella misma, permitiendo que pueda de alguna forma retrasarse la aparición de enfermedades y contribuir a su bienestar.

REFERENCIAS:

- <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/c89cace07b9d386d286a88f5729bba58.pdf>
- **Pérez, J. (2008)** “*Dieta*”, consultado el 02 de diciembre 2020, obtenido de: <https://definicion.de/dieta/>