



**Nombre del alumno: María José
Hidalgo Roblero.**

**Nombre del profesor: Rubén Eduardo
Domínguez.**

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico.**

Materia: Fundamentos De Enfermería.

Grado: 1

Grupo: A

Promoción de la salud física

3.1 ACTIVIDAD Y EJERCICIO.

¿que valora?

este patrón valora como es que el individuo percibe su salud y como es que maneja todo lo relacionado a ella respecto a su mantenimiento o su recuperación.

¿Cómo lo valoramos?

Se valora mediante hábitos higiénicos: haceo personal, dentro de la vivienda, vestido, vacunas, alergias, percepción de su salud, conductas saludables: el interés y el conocimiento y si tiene o no alteraciones en su salud, hábitos tóxicos, accidentes laborales, tráfico y domésticos, ingresos hospitalarios.

¿Cuándo esta alterado el patrón

Cuando el paciente considera que su salud es pobre, regular o mala. No cuida de la manera adecuada su salud, consume bebidas alcohólicas entre otras cosas.

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

No consumir drogas, alcohol, tabaco, seguir bien los tratamientos dados, vacunarse, tener higiene tanto de la persona como del espacio que la rodea.

¿que valora?

Ayuda en el consumo de alimentos y bebidas con relación a las necesidades metabólicas horarios de comida. Preferencias y suplementos, si existe algún problema en su ingesta. Altura, peso y temperatura. Condiciones en la piel, mucosa y membranas.

¿Cómo lo valoramos?

Se recolecta la información de numero de comidas, el lugar, horario o si sigue dietas específicas, como también los líquidos recomendados para tomar durante el día. Realizar preguntas sobre los alimentos que consume: fruta, verdura, pescado, legumbres y lácteos. Se valora problemas en la boca si tiene caries o úlceras, su tiene problemas para comer, se le dificulta masticar o tragar.

¿Cuándo esta alterado el patrón

El patrón se altera cuando ay afecciones tanto bucales como intestinales o cualquier problema que impida que la persona no pueda alimentarse correctamente

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Para mejorar el patrón debemos de tener un cuidado hacia nuestra salud bucal realizar visitas al dentista y seguir un tratamiento. Cuidar de nuestra alimentación consumir mucha agua y menos bebidas azucaradas.

¿que valora?

Ayuda con las funciones excretoras intestinal, urinaria y en la piel.

¿Cómo lo valoramos?

Se valora mediante un análisis a las heces y al momento de defecar, la consistencia, su regularidad, si hay dolor, sangre, si usa laxantes. Al momento de orinar las características de esta y hay problemas de micción.

3.3 ELIMINACION

¿Cuándo esta alterado el patrón

cuando hay incontinencia, estreñimiento, diarrea, o si la persona necesita de ayuda para poder defecar. O si la persona necesita de ayuda para poder orinar.

Promoción de la salud física

3.4 ACTIVIDAD/ EJERCICIO

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Consumir más agua y los alimentos masticar los más para tener una mejor digestión, consultar un médico y seguir un tratamiento.

¿que valora?

Valora el tiempo que nosotros le dedicamos a realizar actividad física y el consumo de energía en las actividades que realizamos día a día. El ejercicio que realizamos, el tiempo y la calidad de ejercicio.

¿Cómo lo valoramos?

Se valora mediante el estado cardiovascular para así poder identificar alguna anomalía en la FC y FR en las arritmias, isquemia, etc. También se valora el hasta donde el paciente puede realizar actividad física el tiempo que él puede realizarlo.

¿Cuándo esta alterado el patrón

Cuando el paciente tenga afecciones respiratorias y musculares o cualquier anomalía que no le permita realizar actividad física.

¿Cómo podemos mejorar el patrón

Para mejorarlo se debe de incorporar actividad física de poco en poco con ejercicios de menor intensidad e irle subiendo y realizar un calentamiento previo para evitar accidentes.

¿que valora?

Valora el descanso, la forma de recuperar energía que través del sueño para aplicarlo en actividades diurnas. Lo valoramos a través de ciertos factores que intervienen en el sueño/descanso como factores ambientales, farmacológicos, el tiempo de descanso, etc.

3.5 SUEÑO

¿Cómo lo valoramos?

El espacio físico, el tiempo dedicado al sueño u otros descansos, exigencias laborales, hábitos socioculturales, problemas de salud física.

¿Cuándo esta alterado el patrón

Estará alterado cuando se tenga dificultad para conciliar el sueño/descanso agradable, cuando haya un consumo excesivo de fármacos.

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Para mejorar el patrón se pueden adoptar hábitos saludables como: buena alimentación, hacer actividades físicas, evitando el exceso consumo de fármacos, cafeína.

¿que valora?

valora el nivel de conciencia y la percepción de estímulos a través de los sentidos. Lo valoramos a través de cuestionamientos para identificar si existe coordinación cognitiva y perceptual, algunas interrogantes pueden ser: ¿puede mover sus brazos?, ¿cuál es su nombre?, etc. También a través del habla, si hay o no problemas de lenguaje, si hay alteraciones en los sentidos.

Promoción de la salud física

3.6 COGNITIVO-PERCEPTIVO

¿Cómo lo valoramos?

Se valorará si hay presencia de dolor y en ciertos pacientes se usa la escala de Glasgow para valorar este patrón.

¿Cuándo esta alterado el patrón

Estará alterado cuando exista desorientación, confusión, dificultad de entendimiento y en los sentidos de percepción (oído, vista).

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Para mejorar el patrón se deberá mantener hábitos saludables como un buen descanso, hacer ejercicio físico y de memoria, llevar a cabo una buena alimentación.

3.7 AUTOPERCEPCION-AUTO CONCEPTO

¿que valora?

valora como los humanos como individuos nos percibimos, es decir, como percibimos nuestra personalidad, nuestro ser, nuestra identidad.

¿Cómo lo valoramos?

Se valora identificando si existen problemas psicológicos con nosotros mismo, problemas de personalidad (imagen, físico forma de ser).

¿Cuándo esta alterado el patrón

Estará alterado cuando expresemos cosas negativas de nosotros mismos, de nuestro físico y de nuestras expresiones.

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Para mejorar este patrón y evitar alteraciones debemos de creer de manera positiva en nuestras habilidades, destrezas y principalmente creer en nosotros mismos. Debemos de fortalecer positivamente nuestros pensamientos.

3.8 ROL-RELACIONES

¿que valora?

: valora la relación que llevamos con los demás, familia, sociedad, amigos, y de cómo manejamos la comunicación y responsabilidad.

¿Cómo lo valoramos?

. Se valora a través de cómo se manejan las relaciones (con qué facilidad o dificultad), también a través de si es o no independientemente, si mantiene amistad, hermandad con otros que indiquen buen estado de relación.

¿Cuándo esta alterado el patrón

Estará alterado cuando al individuo se le complique comunicarse con otros (hacer nuevos amigos), cuando le cueste trabajo relacionarse con otros.

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Para mejorar este patrón debemos de ser más flexibles, más empáticos con otros. Igual podemos dar y recibir apoyo, haciendo todo más recíproco, comprender y ser comprendidos, escuchar y ser escuchado.

Promoción de la salud física

3.9 SEXUALIDAD

¿que valora?

? Valora los patrones de satisfacción o insatisfacción en la sexualidad.

¿Cómo lo valoramos?

Se valora mediante la relación con el ciclo menstrual, menopausia, síntomas relacionados a los métodos anticonceptivos, embarazos, abortos.

¿Cuándo esta alterado el patrón

Si el individuo presenta preocupación acerca de su sexualidad, trastornos, o insatisfacción

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Realizar chequeos constantes para saber llevar bien los problemas que podamos

¿que valora?

Las formas y estrategias que se deben tomar para enfrentar. Como el individuo responde en situaciones de estrés y como controlarlo.

¿Cómo lo valoramos?

La enfermera deberá de poner al paciente a recordar situaciones estresantes y ver cómo este reacciona y como lo supera. Checar si los últimos años a tenidos crisis o si a recaudo.

3.10 ADAPTACION TOLERANCIA AL ESTRÉS

¿Cuándo esta alterado el patrón

Cuando la persona empieza a tener situaciones de estrés y no puede controlarlo. Si en cambio de situaciones en su vida no tiene manera de enfrentarlos.

¿Cómo podemos mejorar el patrón?

Tener los recursos para que la persona pueda tener buena respuesta frente a un problema de estrés.

¿que valora?

Valora lo que consideran correcto o apropiado, lo bueno y lo malo.

¿Cómo lo valoramos?

Si tiene planes a futuro importantes. Si consigue lo que quiere. Si está contento con su vida. Si tiene alguna religión

3.11 VALORES Y CREENCIAS

¿Cuándo esta alterado el patrón

Cuando tiene conflicto con sus creencias, cuanta con problemas en sus prácticas religiosas, tiene conflictos con el sentido de la vida, muerte, sufrimiento, dolor.

