

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA

EN

ENFERMERIA GENERAL

TERCER CUATRIMESTRE

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III

CATEDRATICO:

LIC. EDGAR GEOVANNY LIEVANO MONTOYA

ALUMNO:

JESUS ALEXIS LOPEZ SANCHEZ

SAN CRISTOBAL DE LAS

CASAS, CHIAPAS

Unidad III

Promoción de la salud física

3.1 Actividad y ejercicio

Patrón 1: Percepción - Manejo de salud.

- Maneja todo relacionado a su salud respecto a su mantenimiento o recuperación, prácticas terapéuticas, así como prevención.
- Hábitos higiénicos: Personal, vivienda, vestido, vacunas, alergias, conductas saludables, hábitos tóxicos (tomar, fumar, drogarse).
- Existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición), accidentes laborales, tráfico, doméstico.

El patrón es alterado cuando la persona considera que su salud es pobre, regular o mala.

Nota:

Tabaquismo: Se considera fumador cuando ha fumado diariamente durante el último mes.

Alcoholismo: Alcohol excesiva 40 gr/día o 280gr/semana en hombres y 24gr/día o 168gr/semana en mujeres.

Drogas: si existe o no y tipos de drogas.

3.2 Patrón 2: Nutricional

- Metabólico: valora el consumo de alimentos, horarios, tipos o grupos de alimentos. Dentro de ellos como:

- Altura
- Peso
- Temperatura
- IMC: Patrón alterado $< 18,5$ o > 30 .
- Horarios de comida.

- valoración de alteración bucal:

- Caries
- Uceras
- Malformaciones

- valoración de problemas para comer:

- Dificultad para comer.
- Alimentación por sonda.
-

- Problemas digestivos

- Náuseas.
- Vómito.
- Pirosis.
- Alergias.
- Intolerancia alimenticia.

- valoración de la piel. Alteraciones.

- Fragilidad de uñas y pelo
- Deshidratación
- Prurito
- Edema
- Cicatrización
- Lesiones cutáneas
- Abscesos
- Lipomas
- Verrugas
- Coloración anormal

3.3 Patrón 3: Eliminación.

Valora las funciones excretoras intestinales, urinaria y de la piel.

- Valoración intestinal:

- Consistencia
- Regularidad
- Dolor al defecar
- Sangre en heces
- Uso de laxantes
- Estreñimiento
- Flatulencias

- Valoración urinaria

- Micciones/día (Incontinencia, disuria, nocturia, poliuria, polaquiuria o sifoneo vesical).
- Características de la orina.
- Color, olor.

- Valoración cutánea.

- Color
- Sudoración copiosa

3.4 Patrón 4: Actividad/Ejercicio

Valora el ejercicio, actividad, tiempo, requerimiento de consumo de energía de las actividades de la vida diaria, cantidad y calidad.

- Valoración del estado cardiovascular

- Frecuencia cardíaca (Bradicardia, normal, taquicardia, etc)
- Presión arterial (Hipertensión o Hipotensión).

- Valoración del estado respiratorio
 - Antecedentes de patologías respiratorias.
 - Frecuencia cardiaca respiratoria.
 - Alteraciones (Disnea, cianosis, taquipnea, bradipnea, apnea).
 - Tos nocturna.
 - Espectoraación.
- Valoración de la movilidad
 - Debilidad generalizada (Hipotonía muscular, Parálisis, atrofia).
 - Grado de movilidad en articulaciones (Artritis).
 - Deficiencia motora: Equilibrio, Inestabilidad, capacidad funcional alterada (Katz o Barthel).
 - Actividades cotidianas (encargamiento, mantenimiento del hogar).
 - Actividades a realizar (tipo, frecuencia y tiempo).
 - Sedentarismo.