

## **PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA**

### 3.1 actividad y ejercicio.

La actividad física es una herramienta eficaz y efectiva en la promoción de la salud siempre y cuando se incluyan aspectos inherentes al ser humano y no solamente la optimización del espacio físico como elemento primordial de las estrategias de promoción de la salud; de igual forma, se hace necesario el empoderamiento.

### 3.5 Patrón 5: sueño.

El sueño afecta tu salud física y mental. Dormir lo suficiente ayuda a activar tu mente y mejorar tu humor; y además ayuda a prevenir problemas de salud. Las mujeres son más propensas que los hombres a padecer insomnio y otros problemas para dormir.

### 3.6 Patrón 6: cognitivo-perceptivo.

Este patrón Valora las capacidades sensorio perceptuales y cognitivas del paciente: funciones visuales, auditivas, gustativas, táctiles y olfativas, comprobando si existe alguna prótesis. Valora si existe dolor al igual que comprueba las capacidades cognitivas relativas a la memoria y el lenguaje.

### 3.7 Patrón 7: autopercepción auto concepto.

Describe el patrón de autoconcepto del cliente y las percepciones de si mismo (por ejemplo, autoconcepto/valía, imagen corporal, estado emocional).

### 3.8 Patrón 8: rol relaciones.

El dominio rol-relaciones se conceptualiza como el mantenimiento o modificación de las conductas sociales esperadas y de la conexión emocional con otros. Todas las sociedades han generado mecanismos culturales reguladores del comportamiento de los individuos para la convivencia armónica.

### 3.9 Patrón 9: sexualidad.

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

### 3.10 Patrón 10: adaptación tolerancia al estrés.

El patrón adaptación tolerancia al estrés generalmente se enfoca en el afrontamiento y su eficacia en términos de tolerancia el estrés es decir que comprende la reserva o la capacidad de la madre para resistir un desafío a la integridad personal frente a situaciones estresantes.

### 3.11 Patrón 11: valores y creencias.

Los principios de una persona suelen ser el resultado de un conjunto de creencias y valores. Las creencias y valores son los responsables de controlar y determinar nuestros pensamientos, sentimientos, decisiones, felicidad, acciones y éxito.