



Itzel Pérez González

3er cuatrimestre

Lic. En enfermería.

-Universidad de sureste-

“Promoción de la salud física y conceptos”

Lic. Juana Inés Hernández

Actividad 1...

Concepto de las siguientes palabras:

Salud: la salud es la ausencia de la enfermedad, un estado deseable.

Bienestar: situación material que permite satisfacer las necesidades de la existencia.

Enfermedad: alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

Confort: es aquello que produce bienestar y comodidades; espíritu, fuerza, consolar al afligido.

Etnia y cultura: en enfermería puede definirse como el conjunto de actividades profesionales destinadas al cuidado, promoción, mantenimiento o restablecimiento de la salud optima tanto para la persona como para la sociedad, basándose en fundamentos teóricos y metodológicos.

Espiritualidad y religión: incorporando nuevos valores presentes en los entornos familiares, sociales y culturales, "es el punto de llegada y de partida del cuidado", es colocarse en el lugar del otro, intentando descubrir sus sentimientos y emociones. Espiritualidad es aquella dimensión del ser básica y trascendente formada por creencias y valores.

Sexualidad: es el conjunto de condiciones que caracterizan el sexo de cada persona. Es el punto de fenómenos emocionales, de conductas y practicas asociadas a la busca de emoción sexual, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo.

Actividad 2...

<i>Signos vitales y parámetros normales:</i>	<i>Concepto</i>
Tensión arterial:	Esta mide la fuerza de la sangre con otras paredes de las arterias, ya sea alta o baja. 120/80 _{mm hg} → 80/160 _{mm hg} .
Frecuencia cardiaca:	Mide la velocidad con la que el corazón late. 100 lat. por mnts / 60 lat. por mnts
Frecuencia respiratoria:	Esta mide la respiración, cambios respiratorios leves, pueden ser por causa tales como tener la nariz tapada o ejercicio intenso.(traslado de oxígeno a los tejidos capilares y retiro de bióxido de carbono) 12-18 respiraciones por minuto.
Temperatura:	Mide que tan caliente está tu cuerpo. 36.5°C (hipotermia) 37°C.

Actividad 3...

Patrón I:
percepción-
manejo de salud.

Que valora:

Como percibe el individuo la salud y el bienestar. Como maneja todo lo relacionado con la salud, respecto a su mantenimiento o recuperación, la adherencia a las practicas terapeutas. Incluye practicas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)

Como se valora:

Hábitos higiénicos, personales, vivienda, vestido, vacunas, alergias, percepción de la salud, conductas saludables: interés y conocimiento, existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición) existencia o no de hábitos tóxicos, accidentes laborales, tráfico y doméstico, ingresos hospitalarios.

El patrón está alterado si:

Si la persona considera que su salud es pobre, regular, o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud, bebe en exceso, fuma o consume drogas, no tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapeutas, no está vacunado, la higiene personal o de la vivienda es descuidada. Aclaraciones de tabaco: se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de tabaco, alcohol: se considera toma de alcohol excesiva 40gr/día o 5 unidades/día o 280gr/semana en hombres y 24 gr/día, 3 unidades/día o 168gr/semana en mujeres, Drogas: si existe o no consumo y tipo de drogas. Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicativos de violencia de género o domestica por lo que es preciso estar atentos ate su presencia.

Patrón 2:

Nutricional

Que valora:

Descubre el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas, horarios de comida, preferencias y suplementos, problemas en su ingesta, altura, peso y temperatura. Condiciones de piel, mucosas y membranas.

Como se valora:

Valoración de IMC. Valoración de alimentos: recoge el Nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas, así como líquidos recomendados para tomar en el día. Se deben hacer pregunta sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos. Valoración de problemas para comer: dificultades para masticar, tragar... alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros.

El patrón está activado si:

- ✚ Dieta no equilibrada
- ✚ Dieta insuficiente
- ✚ Comer entre horas
- ✚ "comer sin hambre"

Patrón 3:

Eliminación

Que valora:

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

Como se valora:

Intestinal: consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomias, incontinencia.

Urinaria: micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomias), incontinencias.

Cutánea: sudoración copiosa.

**El patrón está
activado si:**

Intestinal: existe un estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomias).

Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomias)

Patrón 4:

Actividad/ ejercicio

Que valora:

Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar etc.) la capacidad funcional, el tipo, cantidad y calidad del ejercicio.

Como se valora:

Valoración del estado cardiovascular: frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejan isquemia o arritmia, etc.

Valoración del estado respiratorio: valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna.

Valoración de la movilidad: debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular.

**El patrón está
activado si:**

Existe síntomas respiratorios: FR alterada, disnea, cianosis, tos efectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario.

Problemas circulatorios: alteración de tensión arterial y FC en respuesta a la actividad, pasos periféricos existentes, además, claudicación intermitente, problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual.

La presencia de síntomas físicos: cansancio, excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parresias.

Patrón 5:

Sueño

Que valora:

Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de 24 horas del día, la percepción de cantidad y calidad de sueño, descanso, la percepción del nivel de energía. Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas etc.).

Como se valora:

El espacio físico: (ventilación, temperatura agradable y libre de ruido) el tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos, recursos físicos o materiales favorecedores del descanso (mobiliario).

Exigencias laborales: (turnos, viajes) hábitos socioculturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos), problemas de salud física que provocan dolor o malestar, problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad depresión) situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés.

Aclaraciones:

En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño, en niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo, el sueño en ansianos es un sueño fraccionado; en general suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una y media horas diarias. El objetivo de la valoración de este patrón es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño mientras otras necesitan muchas más.

Patrón 6:

Cognitivo- perceptivo.

Que valora:

Patrones sensorios- perceptuales y cognitivos, nivel de consciencia de la realidad, adecuación de los órganos de los sentidos, comprensión o prótesis, percepción del dolor y tratamiento, lenguaje, ayudas para la comunicación, memoria juicio, comprensión de ideas, toma de decisiones.

Como se valora:

Nivel de consciencia y orientación: nivel de traducción: si puede leer y escribir. El idioma, si tiene alteraciones cognitivas, como problemas para expresar ideas o de memoria, dificultades opera la toma de decisiones, problemas de lenguaje, de concentración, síntomas depresivos, problemas de comprensión, fobias o miedos o dificultades en el aprendizaje.

El patrón está activado si:

Si la persona si esta no está consiente u orientada, presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, especialmente vista y oída. Hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo, presencia de dolor. Existen problemas de memoria, de concentración, de expresión o comprensión de ideas.

Patrón 7:

**Autopercepción- auto
concepto:**

Que valora:

Actitudes acerca de uno mismo, percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas, imagen corporal, social, identidad, sentido general de vida.

Patrón emocional de postura: corporal y movimiento, contacto visual, patrones de voz y de conversación.

Como se valora:

Se valora la presencia de problemas consigo mismo, problemas con su imagen corporal, problemas conductuales, otros problemas así como cambios recientes: datos de imagen corporal, postura, patrón de voz, rasgos personales, contacto visual, si se siente querido, cambios frecuentes del estado de ánimo, asertividad/ pasividad y nerviosismo/ relajación.

Resultados del patrón:

El patrón está activado si existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza, expresión de inutilidad. Tiene presencia de irritabilidad, agitación y angustia si el patrón está activado, conducta indecisa, confusión, deterioro de la atención "otros problemas" es un patrón alterado.

Patrón 8:

Rol- relaciones:

Que valora:

Las relaciones de las personas con las demás, la percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad), responsabilidades en su situación actual, satisfacción o alteraciones en familia, trabajo, relaciones sociales.

Como se valora:

Familia: con quien vive, estructura familiar, rol en la familia y si este está alterado, problemas de la familia, si alguien depende de la persona y como lleva la situación, apoyo familiar, si depende de alguien y su aceptación, cambios de domicilio, grupo social; si tiene amigos próximos, si pertenece a algún grupo social, comunicación, violencia.

Resultado del patrón:

El patrón esta alterado si presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales (escolares) se siente solo. No tiene personas significativas (amigos, familia) refiere creencias afectivas, falta de comunicación, tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligentes... insatisfacción con el rol o falta de motivación o de capacidad para asumirlo, conductas inefectivas de duelo, violencia doméstica o abusos.

Patrón 9:

Sexualidad:

Que valora:

Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad, alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales, seguridad en las relaciones sexuales. Patrón reproductivo, pre menopausia y pos menopausia, problemas percibidos por la persona.

Como se valora:

Menarquia y todo lo relacionado con el ciclo menstrual. Menopausia y síntomas relacionados, métodos anticonceptivos, embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción, problemas o cambios en las relaciones sexuales.

**El patrón está
activado si:**

Si la persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción. Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer. Existen problemas en la menopausia, relaciones de riesgo.

Patrón 10:

**Adaptación, tolerancia
estrés:**

Que valora:

Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona. La respuesta habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés. Capacidad de adaptación a los cambios. El soporte individual y familiar con que se adaptado a esas situaciones.

Como se valora:

La enfermera instara al paciente a recordar situaciones estresantes, describir como se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones, preguntara por: cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis. Si esta tenso o relajado la mayor parte del tiempo. Que le ayuda cuando esta tenso. Si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando esta tenso. Cuando ha tenido cualquier problema en su vida como lo ha afrontado, como lo ha tratado. Si esta forma de tratarlo ha tenido éxito, si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario.

**El patrón está
activado si:**

Si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no disponible de herramientas para controlarlo. Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva, si recure al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas.