



**NOMBRE: ANA CELIA DIAZ RAMIREZ**

**GRADO: 3ER CUATRIMESTRE GRUPO: "A"**

**MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III**

**PROFESORA: JUANA INES HERNANDEZ LOPEZ**

**ESPECIALIDAD: LIC. EN ENFERMERIA**

**TEMAS: PROMOCION DE LA SALUD Y CONCEPTOS.**

**UNIDAD III.PROMOCION DE LA SALUD FISICA.**

## Actividad 1

### CONCEPTOS

**Salud:** Es la condición de todo ser vivo que goza en un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social, o en otras palabras como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro(celular) y macro (socia).

**Bienestar:** se le conoce como bienestar al estado de la persona humana en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Hace referencia a un estado de satisfacción personal o de comodidad que proporciona al individuo satisfacción económica, social y laboral, psicológica, biológica entre otras.

**Enfermedad:** es la alteración o la desviación del estado fisiológico en unas o en varias partes del cuerpo por causas en general conocidas manifestadas por síntomas y signos característicos, cuya evolución es más o menos previsible.

**Confort:** es el bienestar físico o material que proporcionan determinadas condiciones, circunstancias u objetos, como, por ejemplo; un sillón, un auto o una cama etc.

**Etnia:** se trata de una comunidad humana que comparte una afinidad cultural que permiten que sus integrantes puedan sentirse identificados entre sí. Tienen en general un origen común, así como una historia y una tradición que los unen como pueblo, transmiten de generación en generación, sus lenguas, sus costumbres, valores, creencias e instituciones, así como un conjunto de expresiones artísticas que conforman parte de su acervo cultural (música, danza, poesía, etc.).

**Cultura:** conjunto de conocimientos y rasgos característicos que distinguen a una sociedad, una determinada época o un grupo social donde es una abstracción. Aquel todo complejo que incluye de conocimientos, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros ámbitos o capacidades adquiridos por el hombre. Donde es una construcción teórica a partir del comportamiento del individuo de un grupo.

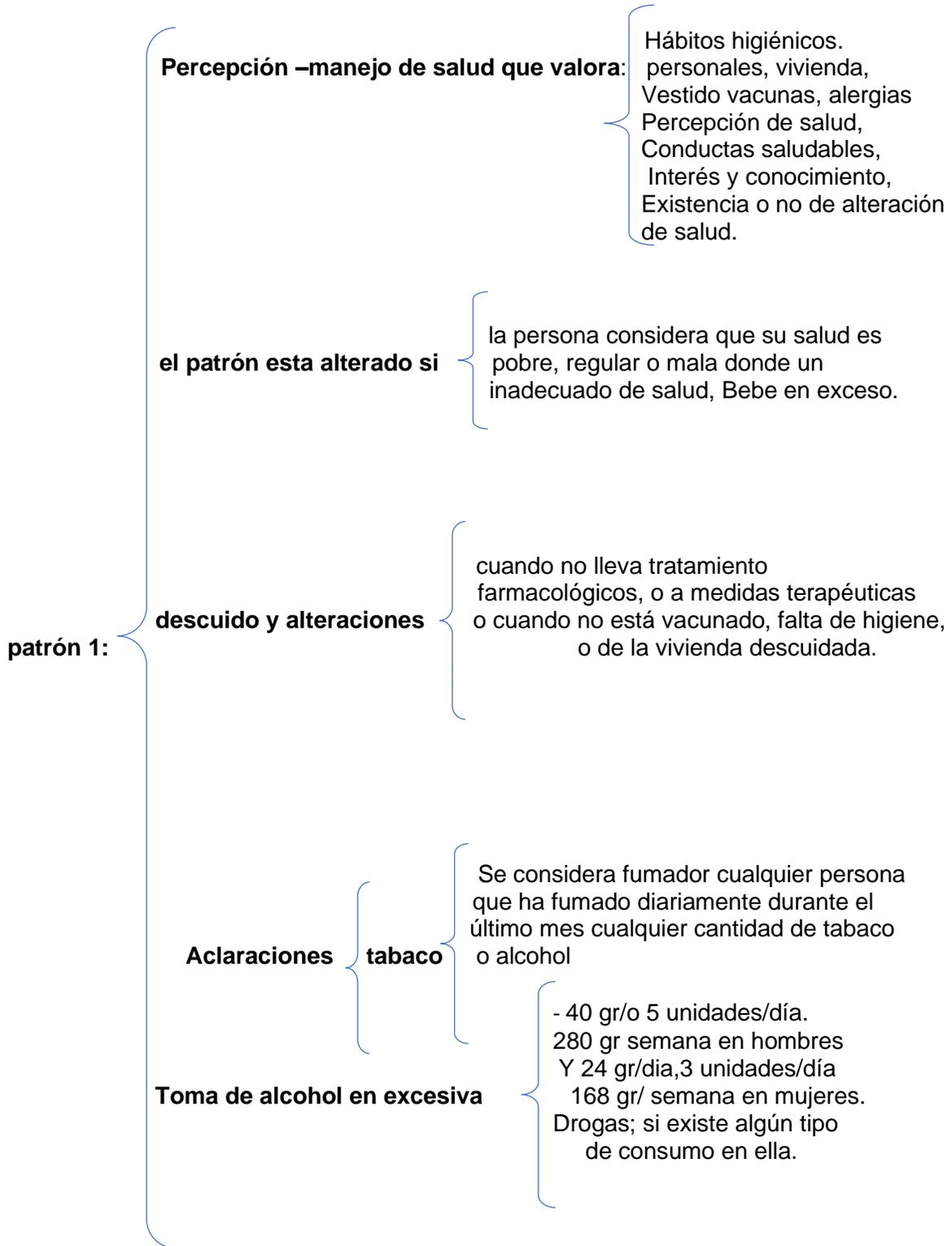
**Espiritualidad:** es el conocimiento aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo donde es dirigir la vida y el desarrollo espiritual según las enseñanzas de un dios o profeta y hablando filosóficamente hace referencia a un sistema de filosofía en el que defiende la esencia espiritual y la inmortalidad del alma, surgiendo como respuesta al positivismo denominada a su filosofía.

**Religión:** En religión son conjuntos de creencias religiosas de normas de comportamiento y de ceremonias de oración o sacrificios que son propias de un determinado grupo humano y con las que el hombre reconoce una relación con la divinidad (un dios o varios dioses).

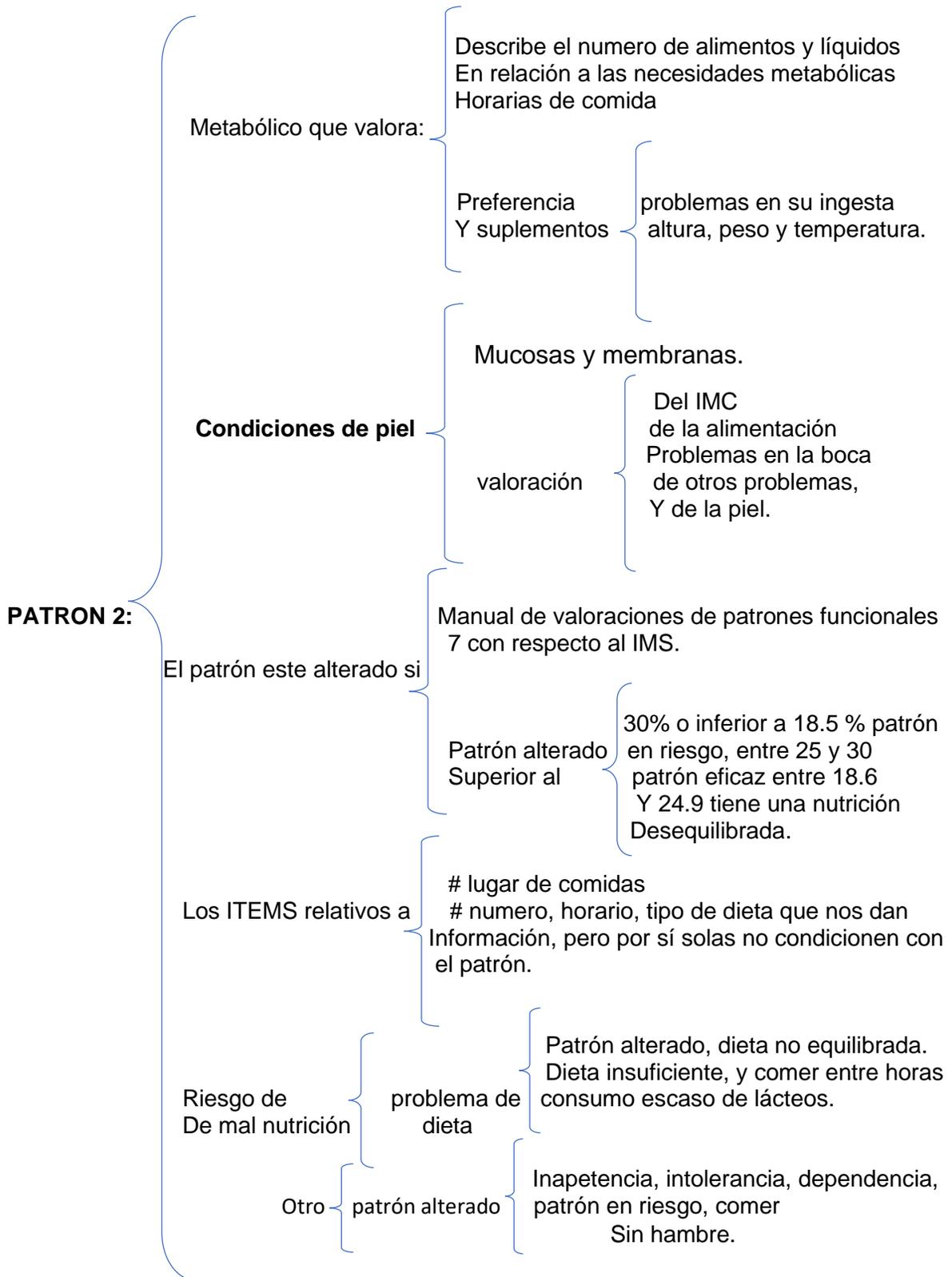
**sexualidad:** es un aspecto central del ser humano que esta presenta a lo largo de su vida, abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Donde es un estado de bienestar físico mental y social en relación con la sexualidad derivadas en conjuntos de las condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas que caracterizan a cada sexo

Unidad III.

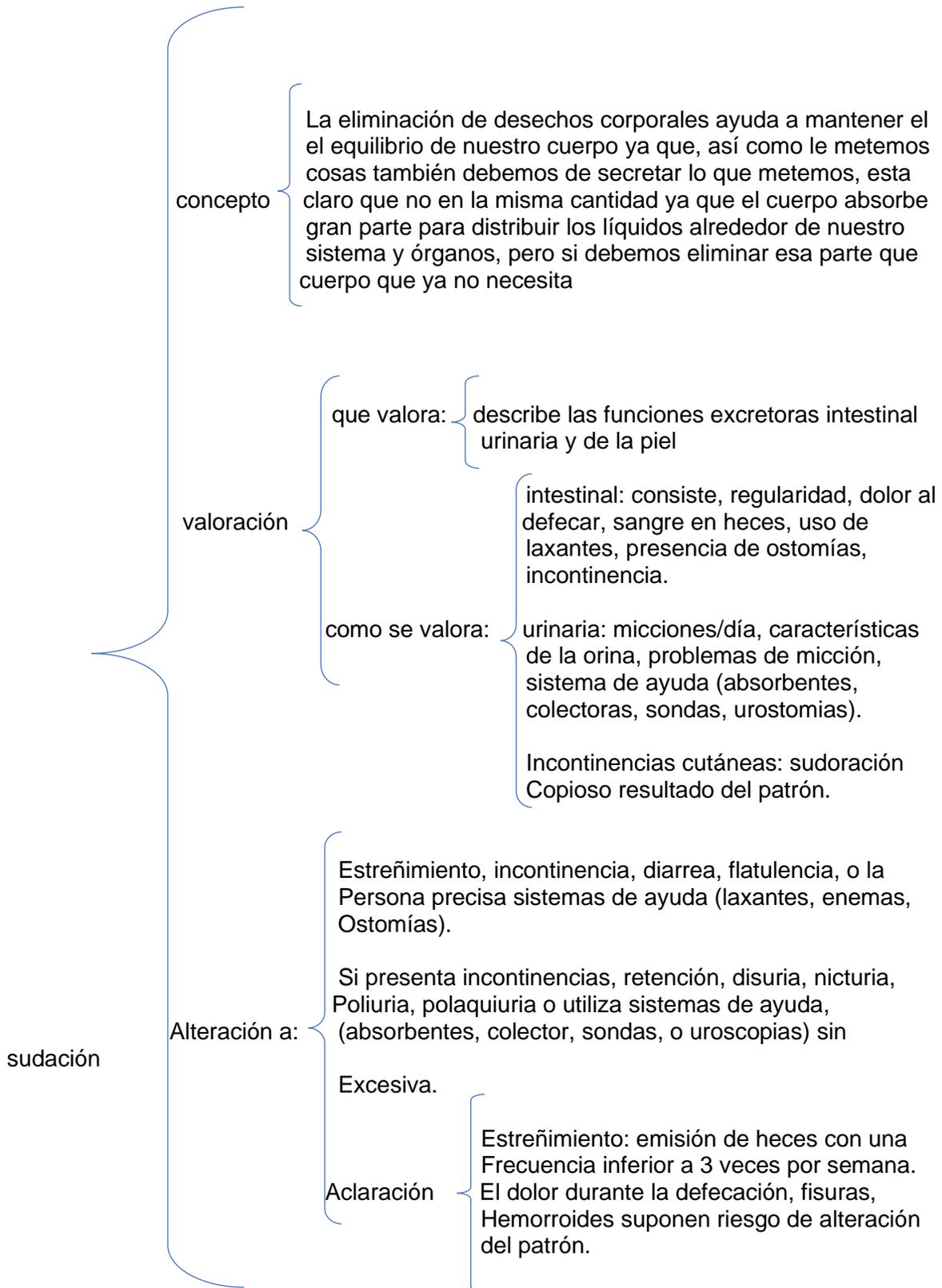
3.1. ACTIVIDAD Y EJERCISIO.



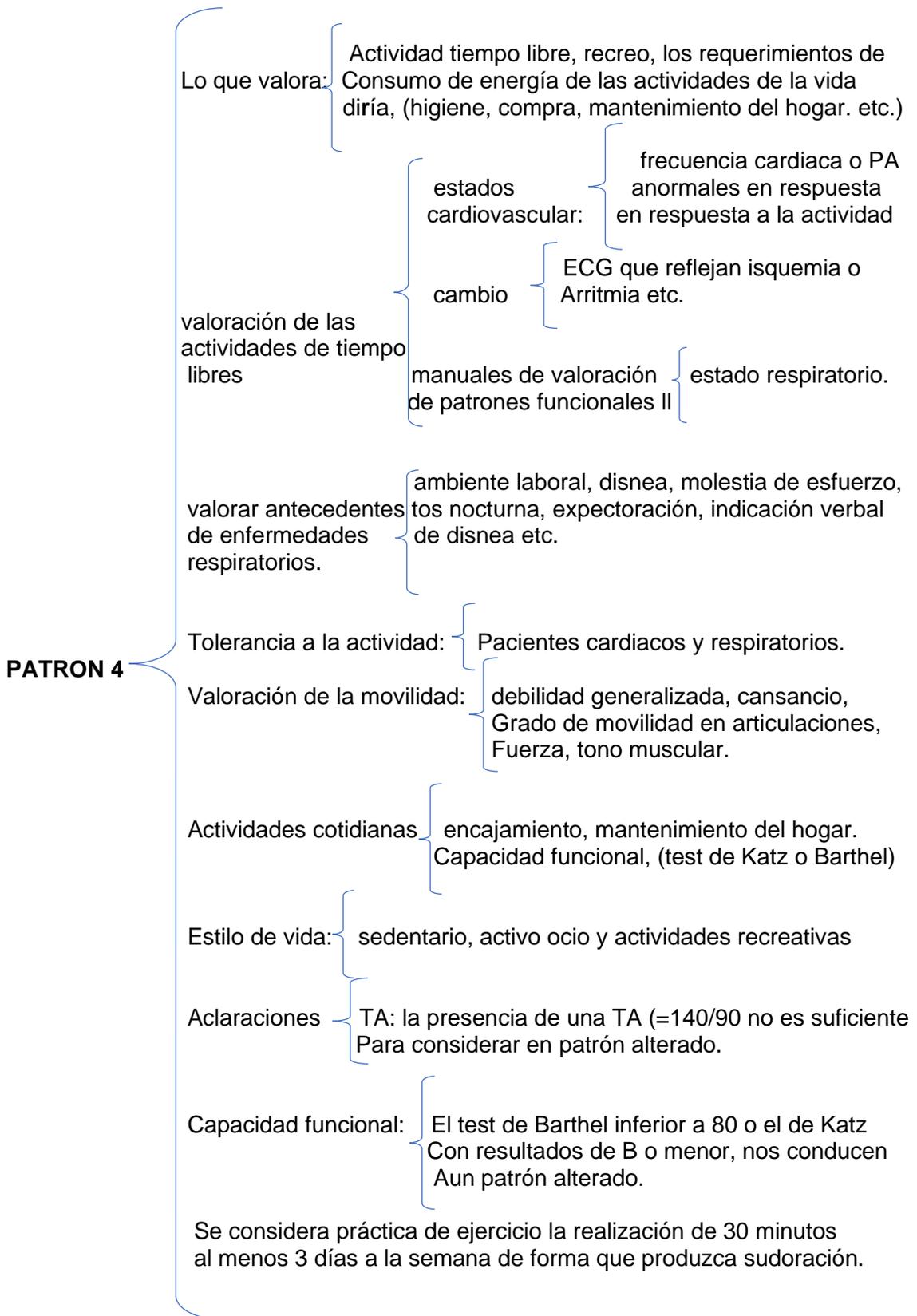
### 3.2. PATRON 2. NUTRICIONAL



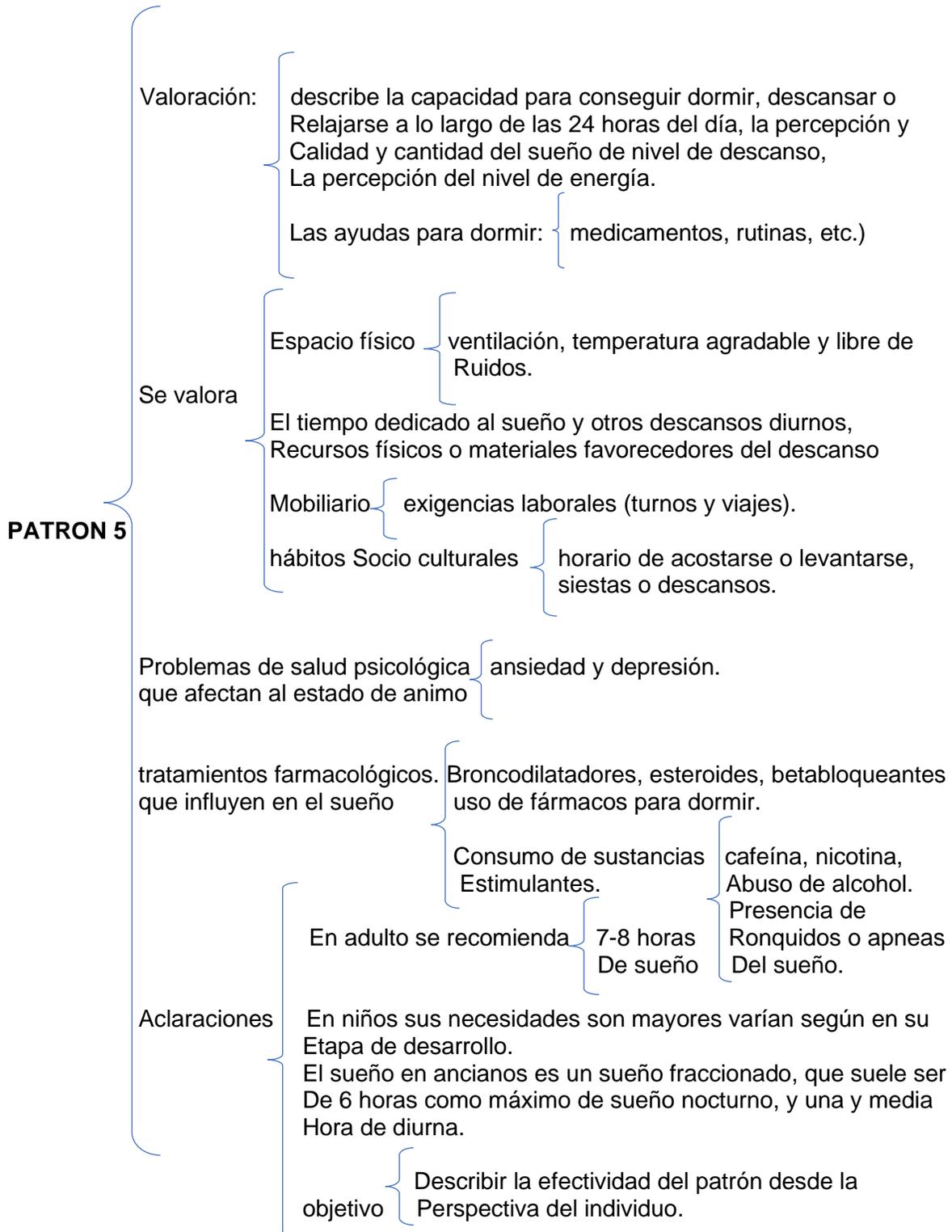
### 3.3 PATRON 3. ELIMINACION



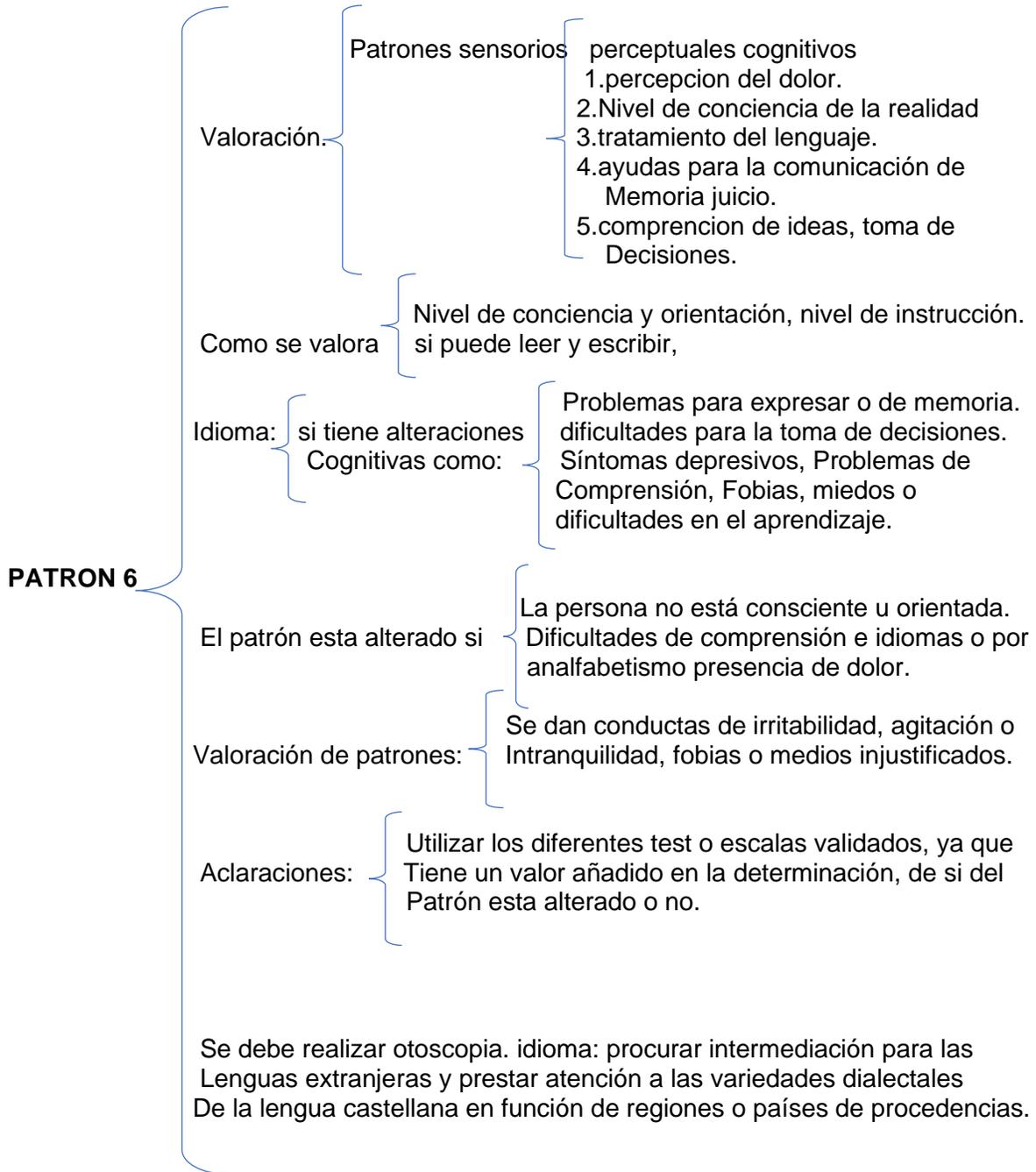
### 3.4 PATRON. PATRON 4: ACTIVIDAD/EJERCISIO.



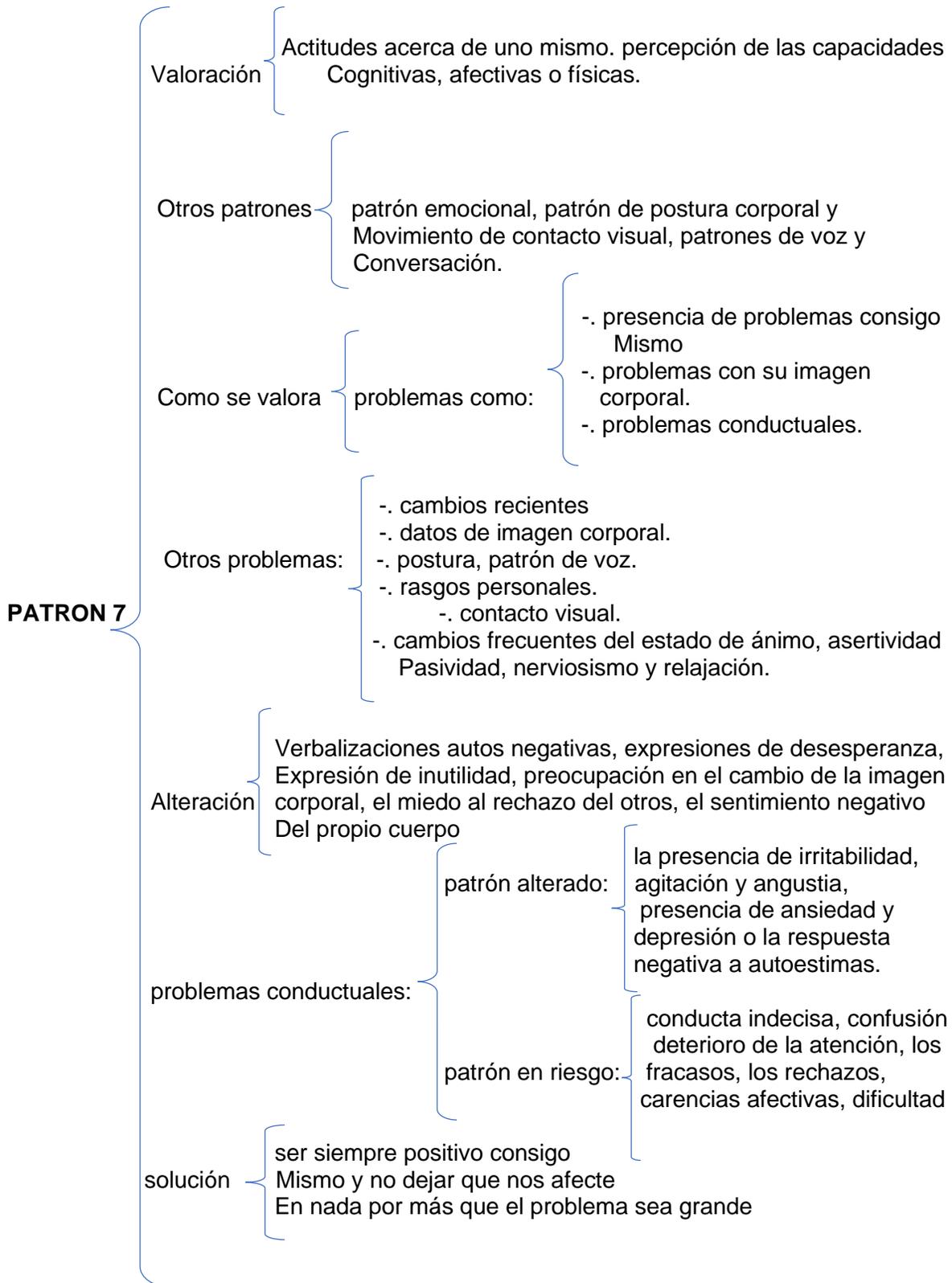
### 3.5 PATRON 5: SUEÑO



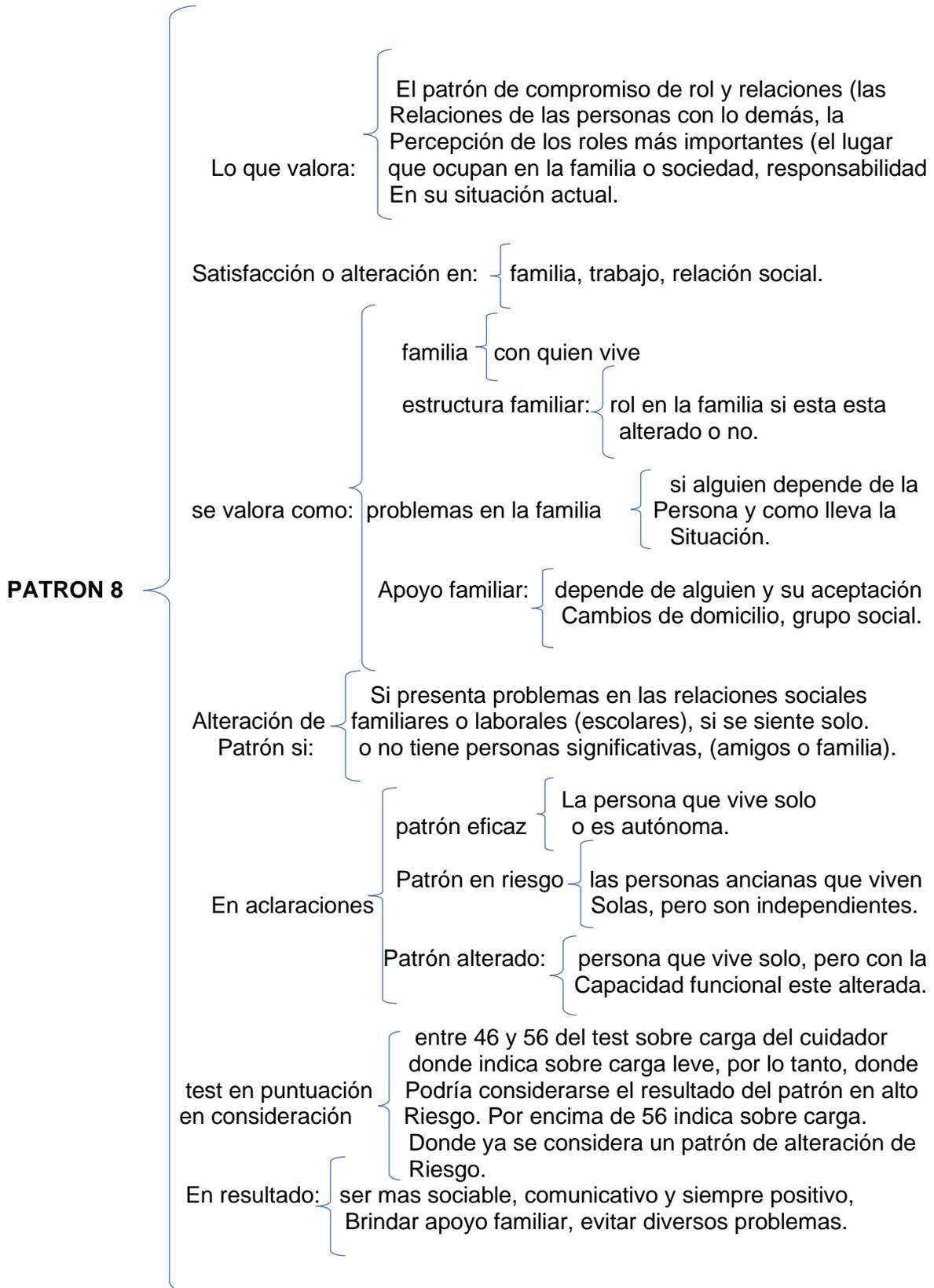
### 3.6 PATRON 6: COGNITIVO- PERCEPTIVO



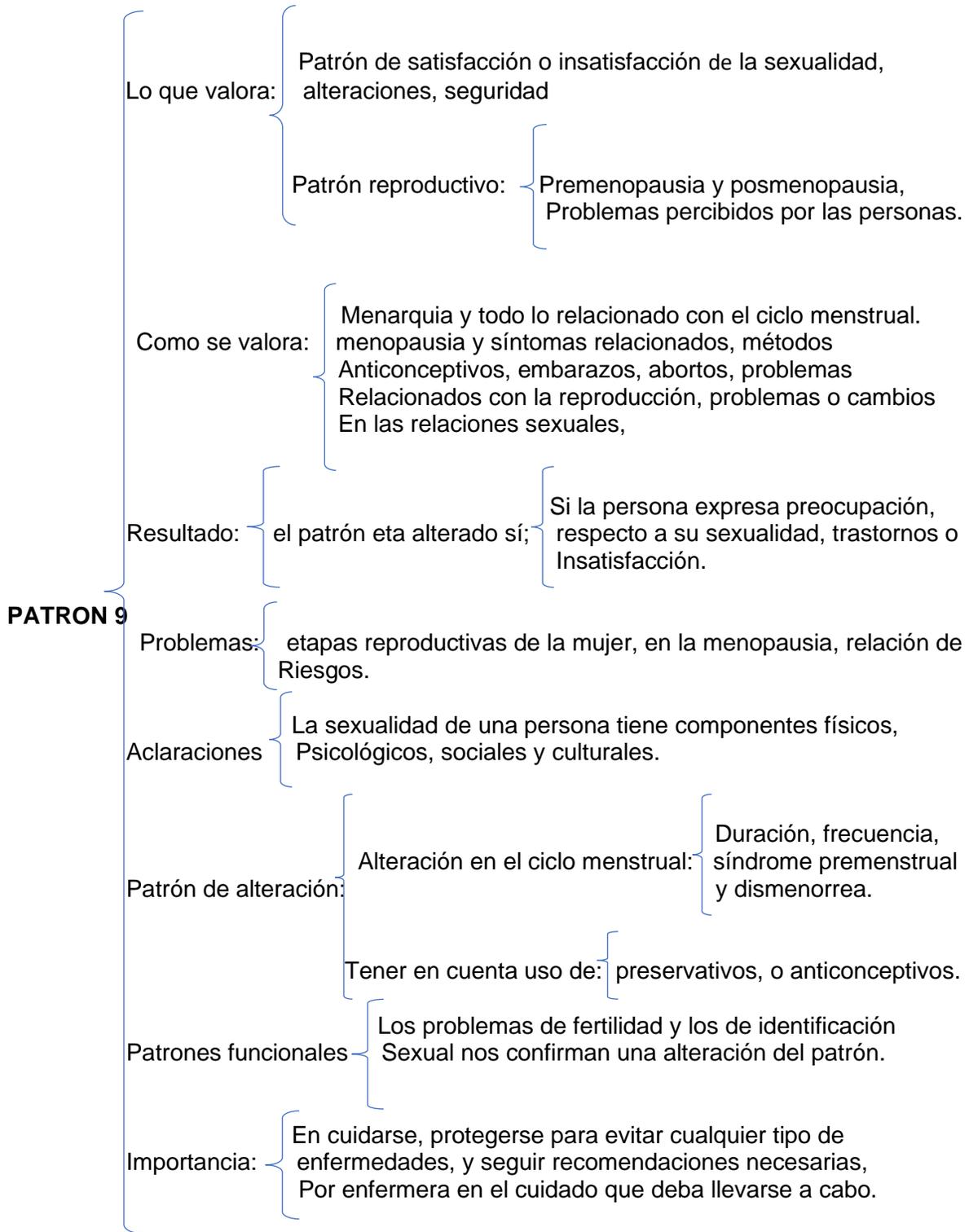
### 3.7. PATRON 7: AUTOPERCEPCION- AUTOCONCEPTO



### 3.8. PATRON 8: ROL-RELACION.



### 3.9. PATRON 9: SEXUALIDAD.



### 3.10. PATRON 10: ADAPTACION – TOLERANCIA AL ESTRÉS.

#### PATRON 10

Lo que valora:

La capacidad de adaptación a los cambios, las formas o Estrategia de afrontamiento general de las personas, formas de controlar el estrés, el soporte individual y familiar con lo Cuenta el individuo, la percepción de habilidades para Controlar o dirigir situaciones estresantes.

Como se valora:

Como enfermera debemos recordarle las situaciones Estresantes, evaluar las efectividades de la forma en Que se ha adaptado esas situaciones, estar pendientes Ante cualquier situación que se vea alterado, tratar de Calmarlo y darle una solución posible.

El patrón se altera si

Si la persona manifiesta tener sensación habitual de Estrés y no dispone de herramientas para controlarlos  
Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el Individuo no es capaz de afrontarlos de forma efectiva  
Si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol Para superar los problemas.

Aclaraciones:

Cambios que efectúa la persona o paciente, negaciones, Negaciones inapropiadas, problemas, preocupaciones Excesivas o prolongadas.  
en necesario dar algún tipo de cambio como respuesta.

Un patrón alterado

es cuando hay uso de medicamentos o sustancias  
O como cualquier tipo de drogas que dañen  
O afecten a organismos, es donde ahí se considera el Patrón alterado.

solución

evitar consumo a cualquier sustancia dañina ala persona,  
Acudir si es necesario aun especialista para estos tipos de Problema y a darle una solución posible.

### 3.11. PATRON: VALORES Y CREENCIAS.

