Nombre de alumno: Mirna Abigail López Santis

Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico: Promoción de la salud física.

Materia: Fundamentos de enfermería 3

Grado: 3ro

Grupo: A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Julio de 2021.

Promoción de la salud física

- **PERCEPCIÓN MANEJO DE SALUD**
  - Se encarga de valorar el como percibe el individuo la salud y bienestar.
    - Así también el como maneja todo lo relacionado con su salud, mantenimiento y recuperación.
      - Se valora con los hábitos higiénicos, personales, vivienda, vestido, etc.
        - El patrón se encuentra alterado si su salud es pobre, regular o mala.
          - Todo esto debido a si tiene un inadecuado cuidado de su salud, bebe en exceso o fuma.
- **NUTRICIONAL**
  - Este corresponde al segundo patrón
    - Valora el consumo de alimentos y líquidos en relación con las necesidades metabólicas.
      - Y se valora haciendo una recogida del número de cada comida así mismo la hora, lugar y dietas.
        - Así también preguntar sobre el tipo de alimentos que consume, como frutas, verduras, carnes, etc.
          - Este patrón se considera alterado si con respecto al IMC que debe ser de entre 18.5 a 24 este presenta menos o más.
            - Y también si tiene una nutrición desequilibrada
- **ELIMINACIÓN**
  - Este se encarga de valorar las funciones excretoras, intestinal, urinaria y de la piel.
    - La valora según las consistencias, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, incontinencia, etc.
      - En caso de la urinaria se valora cuantas veces al día, características como el color.
        - El patrón se considera alterado si la persona presenta estreñimiento, incontinencia, diarrea o dolor al defecar.
- **ACTIVIDAD Y EJERCICIO**
  - Este patrón valora la actividad, tiempo libre y recreo.
    - Así como los requerimientos de consumo de energía de las actividades diarias.
      - Este valora el estado cardiovascular, frecuencia cardiaca, cambios en el ECG que reflejen isquemia, arritmia, etc.
        - Valora también antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, etc.
          - El patrón se considera alterado si tiene dificultades para respirar alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, uso de oxígeno domiciliario.
- **SUEÑO**
  - Valora la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse.
    - Se valora el espacio físico, tiempo dedicado al sueño, hábitos, entre otros.
      - Así también los problemas psicológica que afecte el estado anímico como la ansiedad o depresión.
        - Este patrón se considera alterado si para dormir se utiliza algún fármaco, el despertar precoz, somnolencia, etc.
          - En niños se recomienda dormir de entre 10 y 14 horas ya que ellos se encuentran en pleno desarrollo.
- **COGNITIVO PERSEPTIVO**
  - Este valora los patrones sensorial-perceptivos y cognitivos, también el nivel de la conciencia de la realidad, adecuación de los órganos de los sentidos.
    - Como la percepción del dolor, lenguaje, ayuda para la comunicación.
      - Se valora con el nivel de conciencia y orientación, con el nivel de instrucción que es si puede leer y escribir o no.
        - Así mismo si tiene problemas de visión, audición, olfato o gusto, algún tipo de dolor, etc.
- **AUTOPERCEPCIÓN/ AUTOCONCEPTO**
  - Valora las actitudes acerca de uno mismo.
    - Así como la percepción de las capacidades cognitivas, afectivas y físicas.
      - Se valora la presencia de problemas de uno mismo.
        - Como el de su imagen corporal, problemas conductuales, etc.
          - El patrón eta alterado cuando existen verbalizaciones auto negativas o de inutilidad.
- **ROL-RELACIONES**
  - Valora las relaciones con los demás, la percepción de roles importantes.
    - Se valora el con quien vive, estructura familiar, condiciones en las que vive, problemas familiares, cambios de domicilio frecuente.
      - Se considera alterado cuando hay problemas en las relaciones familiares, sociales, escolares, o si se siente solo.
      - En cambios de domicilio se refiere a los ancianos, ya que comúnmente cambian a los domicilios de todos los hijos.
- **SEXUALIDAD**
  - Valora los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad.
    - También valora el patrón reproductivo pre y post menopausia.
      - Se valora todo lo relacionado con el ciclo menstrual, como métodos anticonceptivos, embarazos, abortos, etc.
        - El patrón esta alterado si la persona presenta preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción.
- **ADAPTACIÓN, TOLENCIA AL ESTRÉS.**
  - Valora las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona.
    - También las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés. La capacidad de adaptación a los cambios.
      - Se valora incitando al paciente a recordar situaciones estresantes, el como se ha tratado y evaluar la efectividad.
        - Este se encuentra alterado si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.
- **VALORES Y CREENCIAS**
  - Valora las creencias que conlleva a tomar ciertas decisiones.
    - La que consideran como apropiado, bueno o malo.
      - Se valora si tiene planes a futuro importantes si consigue en la vida lo que quiere.
        - El patrón esta alterado si existe conflicto con sus creencias, si tiene problemas para sus practicas religiosas, etc.
          - El patrón esta alterado si existe conflicto con sus creencias, si tiene problemas para sus prácticas religiosas, etc.
            - La valoración de este patrón se enfoca a la que es importante en la vida para el paciente.

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2021). *Fundamentos de Enfermería 3.* Comitán Chiapas: UDS.