



**Nombre de alumno: Fatima Díaz
Camposeco.**

Nombre del profesor: María del Carme.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Fundamentos de enfermería I.

Grado: 1er semestre.

Grupo: B.

Introducción:

El tema patrón actividad-ejercicio trata temas importantes respecto a funcionamiento del cuerpo, como es la respiración, la valoración de esta, así como de los cuidados que se le brindan a un paciente al presentar problemas en el patrón respiratorio, también la movilidad, la valoración del patrón de movilidad de un individuo que no presente dificultades, la mecánica corporal, el cuidado en pacientes con problemas de movilidad, el patrón del sueño descanso y las necesidades de descanso y sueño.

La respiración, es una de las primordiales acciones del cuerpo ya que por medio de la respiración se absorbe oxígeno aportando y ayudando a que el cuerpo funcione de manera correcta y es expulsada del cuerpo como dióxido de carbono, se realiza una valoración de patrón respiratorio para analizar o evaluar que tan bien respira una persona según los parámetros normales, así como que tanto se ve afectado su respiración al realizar alguna actividad de la vida cotidiana, al hacer ejercicio o actividades de esfuerzo físico o que tanto se ve afectada su respiración por el estilo de vida que lleva; el patrón respiratorio se le considera que está alterado cuando presenta anomalías en ella o síntomas, cuidados en pacientes con problemas de respiración: esto refiere a la atención que se le brinda a un paciente con parámetros anormales en la respiración, para que mejore y estabilizarlo, esto consiste en el chequeo constantes de los S.V (signos vitales), vigilancia de algún problema, informar al paciente sobre el diagnóstico y el tratamiento a ejecutar, el traslado del Pte. a una unidad especializada. La movilidad refiere las actividades en las que una persona se traslada de un lado a otro, o al realizar algún esfuerzo físico que implica aplicar movimientos en el cuerpo, la valoración del patrón de movilidad se encarga de evaluar que tan fácil o difícil es para la persona el moverse, el hacer un esfuerzo físico o trasladarse de un lado a otro, si presenta alguna alteración en sus S.V. al realizar dicha tarea, que tanto le afecta, la persona con problemas de movilidad, presenta síntomas físicos, el más común es el cansancio excesivo, inmovilización, problemas en el aparato locomotor, para poder tener una movilidad correcta es importante la mecánica corporal ya que se encarga del uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante una actividad, o el instruir a un Pte., la forma correcta de posturas al realizar actividades, para el funcionamiento correcto entre el músculo esquelético y el sistema nervioso y no provocar daños en el cuerpo, cuando un Pte. Presenta problemas de movilidad necesita de unos cuidados específicos, como son el proporcionar una posición adecuada conforme al problema que presente, así como asistencia para moverse, proporcionar cambios de posición para no provocar UPP. Otro punto importante es el patrón de sueño descanso ayuda a evaluar la capacidad de Pte. para poder dormir o descansar durante las 24 horas del día, la cantidad y calidad del sueño y descanso así como si depende de medicamentos para poder lograr el sueño o descanso, valoración de dicho patrón es importante ya que se valora los factores que lo alteran, los motivos por los cuales el Pte. no puede llegar a tener un sueño o descanso adecuado y placentero, para poder tratarlo.

Conclusión.

Son temas importantes ya que hablan sobre las necesidades del cuerpo para un funcionamiento correcto para poder realizar sus actividades y tener una vida plena, y lo importante de estar pendientes de los problemas que se puedan presentar en nuestro cuerpo para lograr una valoración oportuna y un buen tratamiento, así como la importancia del descanso para el cuerpo.

Bibliografía.

Plataforma educativa UDS/fundamentos 1/antología.