



**Nombre del alumno: Marleni Elizabeth  
López Vázquez**

**Nombre del profesor: Rubén Eduardo  
Domínguez**

**Nombre del trabajo: Elaboración de  
ensayo**

**Materia: Fundamentos de enfermería I**

**Grado: 1°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

## Patrón Eliminación y Patrón Actividad – Ejercicio

Alguna vez te has preguntado ¿qué le pasa a todos los alimentos que consumimos a diario, desde lo sólido hasta lo líquido?, ¿será que todos esos alimentos lo absorbe el cuerpo? ¿hacia dónde crees que lo llevara?, pues para ello existe el patrón de eliminación que se encarga sobre los desechos que elimina día a día nuestro cuerpo como son las heces, la orina o el sudor, y dentro de ello también se conocerá acerca de la eliminación intestinal, los cuidados en pacientes con este tipo de problemas, la eliminación urinaria, la valoración del patrón de eliminación urinaria, el cuidado en pacientes con este problema y drenajes; así mismo se conocerá otro patrón importante y es el patrón de actividad – ejercicio, bien como su nombre lo dice consta de los ejercicios o movimientos que genera nuestro cuerpo cuando realizamos una actividad de la vida diaria, en ello se maneja la respiración, la valoración del patrón respiratorio, los cuidados en pacientes con problemas de respiración, la movilidad, la valoración del patrón de movilidad, la mecánica corporal, los cuidados de pacientes con problemas de movilidad, el patrón sueño y la necesidad de descanso – sueño. Al conocer sobre estos patrones tenemos en cuenta cómo podemos identificarlo en las personas que lo padecen, así como tener en cuenta porque se inicia.

### La eliminación intestinal

Más que nada son desechos de la digestión que realiza nuestro organismo, conocido como heces; esto varía en las personas al momento de expulsarlas por lo que la frecuencia puede ser de varias veces al día, pues esto varía dependiendo el consumo de alimentos que hacemos o de tres veces por semana, pero eso no es todo ya que, también hay que saber cómo es el color de estas heces que en lo normal su color será de amarillo al marrón, si vemos un color diferente ya sea, blanca, verde, negra o roja sería anormal, es decir, que puede ser que presente algún problema o infección en el intestino, aunque también se debe tener en cuenta otras características como moco, pus, sangre, etc. Pues esto debe ser tratado porque puede ser que presente disentería o alguna otra enfermedad. Muchos de nosotros hemos pasado por algún estreñimiento que cuando vamos al baño las heces son secas y duras, y esto se debe a la falta de líquidos en el cuerpo, otra alteración sería la fecaloma que la masa fecal está muy endurecida en el recto, también está la flatulencia que es un exceso de aire, así como la diarrea que como bien sabemos las heces son más sueltas.

### Valoración del patrón eliminación intestinal

Para hacer este tipo de valoración en los pacientes se deberá comenzar con una entrevista, preguntándole si tiene molestias al momento de defecar, también se deberá hacer un examen físico que consiste en conocer la edad, el estilo de vida como la dieta que lleva, si realiza ejercicio, así como también observar las características de las heces como bien mencionaba anteriormente el color, el olor que presenta y si hay algo más extraño, para especificar mas bien sobre las características las heces en su forma normal debe ser parecido al diámetro del recto, con un color amarillo si es lactancia o marrón que sería en los adultos, el olor es acre un aroma áspero aunque también dependerá de la alimentación, las consistencias deben ser blandas y formadas, la frecuencia que expulsa el cuerpo es de 1 vez al día o de 2 a 3 veces a la semana en los adultos y en los de lactancia es de 5 a 8 veces tomando leche materna; mientras que los signos anormales en su forma son estrechas en forma de lápiz, presentando sangre, pus, moco, parásitos como los gusanos, en el color es blancas, negras o pálido, en su olor presenta un cambio nocivo por la sangre o infección, en la consistencia es líquida o dura y en la frecuencia es de menos de una vez a la semana, ya sea estreñimiento.

#### Cuidados en pacientes con problemas de eliminación intestinal

Después de haber revisado al paciente se deberán llevar a cabo los cuidados de enfermería, comenzando con un manejo intestinal que lleva a observar si hay sonidos intestinales, la frecuencia que tiene, observar los signos y síntomas de diarrea, estreñimiento, o impactación, así como instruir al paciente con la familia para registrar el color, olor, volumen, etc., de las heces, administrando los medicamento requeridos de acuerdo a la descripción médica y evaluar la medicación para ver si surgen efectos secundarios; en cuestión del manejo de la diarrea se debe evaluar el perfil de la medicación para ver algún efecto secundario, solicitar a la familia del paciente que registre el color, volumen, y la frecuencia de las heces, así como identificar los factores que son bacterias, alimentación o medicación para ver si son los causantes de la diarrea, también informarle al paciente que debe avisar al enfermero de cada episodio de la diarrea así como la frecuencia, observación de la piel perianal para verificar si hay irritación o ulceración y finalizando se deberá administrar medicamentos contra la diarrea de acuerdo a la descripción médica.

#### Eliminación urinaria

No solamente debemos estar atento a las heces sino también a la orina del paciente, como ya conocemos cada persona porta un aparato urinario que contiene una serie de órganos,

tubos, músculos y nervios que trabajan para producir, almacenar y transportar la orina. Nuestro cuerpo va absorbiendo los nutrientes de los alimentos que nos sirve para el funcionamiento del cuerpo, mientras que también va desechando todo lo que ya no sirve en este caso la orina, para mantener un equilibrio en las sustancias químicas y el agua en el cuerpo. Un adulto en promedio elimina cerca de un litro y medio de orina al día, aunque también va dependiendo de cuanto líquido y alimento consume la persona, y sobre lo que pierde al sudar/respirar, pues esto afecta a la cantidad de orina que pierde el adulto al día. Este aparato urinario también elimina un desecho de la sangre llamado urea, ya que esto se produce cuando se consumen alimentos como la carne de res, aves o algunos vegetales exportan proteínas que se descomponen en el cuerpo y esto es transportado a los riñones través del torrente sanguíneo

### Valoración del patrón de eliminación urinaria

Para realizar esta valoración se debe conocer que deberá realizarse una entrevista donde el paciente da a conocer si presenta dolor al orinar, también se realiza un examen físico para valorar la orina, que consiste en observar el color, olor y aspecto, cambios en la pigmentación de la piel; y realizar un examen diagnóstico de la orina teniendo en cuenta las características que se ha mencionado. Para hacer la exploración física se lleva a cabo la utilización de la percusión de los riñones para detectar áreas de dolor, una inspección para detectar si presenta hinchazón, flujo o inflamación, valorando el color y textura, también debe tenerse en cuenta que las condiciones normales es de un 96% de agua y un 4% de soluto en la orina.

### Cuidados en pacientes con problemas de eliminación urinaria

Para llevar a cabo esto se debe observar las características y medir la orina, así como ayudar al paciente en ir al baño, mantener la intimidad de ellos y darles tiempo para que realicen su necesidad, la colocación de sonda hay que tener precaución al momento de introducirlo para no provocar una infección, tener un buen aseo en la región perineal y el lavado de manos. También concentrar y eliminar los productos de desecho del metabolismo celular, para reducir el trabajo del riñón se debe indicar una dieta hipo proteica, evitar el sodio y el potasio, limitarse a la ingestión de líquidos para evitar el edema.

### Drenajes

Estos drenajes quirúrgicos son tubos que están conectados a recipientes que son cerrados con presión negativa, esto sirve para extraer la sangre o fluidos que en una cirugía se puede acumular en el paciente, pues esto también tiene su ventaja ya que es de gran utilidad en disminuir el riesgo de complicaciones en una cirugía por lo que es muy segura. Estos se clasifican en la forma de drenar ya sean pasivos o activos, según su mecanismo de acción como la profilácticos que este evita la formación de una colección evitando complicaciones y terapéuticos que se utilizan para dar salida a colecciones ya formadas, y según su colocación como los quirúrgicos que se colocan en la herida quirúrgica tras una cirugía y la punción transcutánea que se realiza en una ecografía o tomografía axial computarizada para guiarlo hacia la colección de drenar. Los drenajes más conocidos son los drenajes de gasa o dedo de guante, el drenaje de Penrose, el drenaje de Jackdon Pratt, el drenaje de Redon, el drenaje de Blake, el drenaje de Kehr, el drenaje de Saratoga, el drenaje de Abramson, el drenaje de Pleur-evac y el drenaje de Pigtail. En cuestión de los cuidados de enfermería, se debe realizar una limpieza y desinfección de la zona de inserción del drenaje, así como revisar su tiene alguna rotura, también vaciar el líquido aspirado y evaluar el tipo de aspirado como su color, aspecto, contenido, etc.

## Respiración

Cuando hablamos de respiración, nos referimos al sistema respiratorio que lo componen la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones, que actúan junto al sistema circulatorio para proveer el oxígeno y remover el dióxido de carbono. La ventilación pulmonar es el proceso por el cual el gas se transporta desde el entorno del sujeto hasta los alveolos del pulmón y viceversa pues su objetivo es transportar oxígeno hasta el espacio alveolar para que suceda el intercambio y evacuar el dióxido de carbono. Nuestro pulmón tiene propiedades que se caracterizan por la elasticidad, la viscosidad, la tensión superficial y la histéresis.

## Valoración del patrón respiratorio

Hay que tener en cuenta que una frecuencia respiratoria normal es de 16 – 24 rpm, si es mayor más de 30 rpm se presenta la taquipnea y si es menor de 10 rpm es la bradipnea, así como también observar las características de la respiración que son profundidad, regularidad y ruidos durante la inspiración y la espiración, también los movimientos respiratorios como el esfuerzo respiratorio, la saturación de oxígeno, la integridad del tórax o la presencia de palidez.

## Cuidados de enfermería en pacientes con problemas respiratorios

Hay que vigilar la frecuencia, ritmo, profundidad y esfuerzo de como respira, se evaluara el movimiento torácico, tener preparado el equipo de oxígeno, administrar oxígeno si es necesario así como vigilar el flujo del litro de oxígeno, enseñar a toser de manera correcta y eficaz, utilizar instrumentos para medir la fatiga, observar si hay inicios de fatiga física o emocional, vigilar la respuesta cardiorrespiratoria a la actividad y seleccionar intervenciones para ir reduciendo la fatiga.

## Movilidad

En definición de la Nanda, el deterioro de la movilidad física es la limitación del movimiento independiente que padece una persona en su cuerpo en sus extremidades, los factores relacionados son aquellos de la prescripción de restricción de movimientos, la falta de conocimientos respecto a la actividad física, malestar o dolor, también se caracteriza por limitación de las habilidades motoras finas y gruesas, inestabilidad postural durante las actividades de la vida diaria, cansancio, deterioro en los movimientos en la cama e incluso suele existir el insomnio.

## Valoración del patrón movilidad

Para valorar este patrón se debe tener en cuenta que el paciente al momento de comer necesitará ayuda pues será incapaz para cortar o usar los condimentos, así como para trasladarse entre la silla y la cama, no podrá mantener sentado que requerirá ayuda importante tanto física como verbal, en cuestión del aseo personal se le deberá ayudar, a menos de que sea lavarse la cara, las manos y los dientes, peinarse o afeitarse lo hare independientemente, para ir de un lugar a otro se requerirá de una silla de ruedas en 50 m, o cualquier tipo de muleta que también le servirá de ayuda para bajar o subir escaleras, necesitará ayuda para vestirse aproximadamente a la mitad, independiente incluyendo botones, cremalleras o cordones, también en el control de heces y control de orina.

## Mecánica corporal

Esto comprende las normas que deben respetarse al realizar la movilización o el transporte de un peso, es decir, cuando realizamos actividades diarias hacemos un uso adecuado de nuestro cuerpo, si esto lo llevamos a cabo y tenemos una buena mecánica corporal podemos prevenir lesiones o fatigas. Esta formado por tres elementos que son la postura, esto quiere decir que el cuerpo está bien alineado y en equilibrio, si cuidamos bien de nuestra postura

estamos cuidando al cuerpo como son los músculos y los tendones; otro elemento sería el equilibrio que consiste cuando nuestro cuerpo está estable, ya que esto es importante para saber como acomodar al paciente según la necesidad que tenga, y por último el movimiento coordinado que significa la movilidad articular del cuerpo como son el músculo esquelético y nervioso. Alguno de los principios de la mecánica corporal son intentar mantener siempre la espalda recta, mantener la carga tan cerca del cuerpo, contraer los músculos abdominales y glúteos, evitar que se gire el tronco, puede perderse el alineamiento corporal y utilizar el equipamiento adecuado en función del estado y características del paciente.

### Cuidados de enfermería en pacientes con problemas de movilidad

Para llevar a cabo los cuidados es necesario valorar las ideas del paciente sobre el efecto del ejercicio físico, fomentar la manifestación oral de sentimientos acerca de los ejercicios, ayudar e identificar un mantenimiento de ejercicios, ayudar al paciente a establecer metas a corto y largo plazo de los ejercicios, enseñar al paciente a utilizar posturas para que se eviten lesiones al realizar alguna actividad física, utilización de colchones, sillas o almohadas, evitar que los pacientes se sienten en la misma posición durante algunos períodos de tiempos prolongados, verificar si tiene dolor cuando realiza algún movimiento, y tomar medidas de control del mismo antes de comenzar el ejercicio.

### Patrón sueño descanso

Este patrón describe la capacidad de una persona para que pueda dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día, su objetivo es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva de la persona para intervenir sobre la disfunción, así mismo se debe determinar la dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, despertar precoz, cansancio o falta de energía diurna. Si fuera el caso de insomnio se debe determinar las posibles causas y acciones llevadas a cabo. También existen los indicadores que se debe tener en cuenta en este tipo de valoración como son las necesidades personales diarias del sueño, las actividades de descanso, las preocupaciones del paciente y su capacidad para poner en práctica algunas técnicas de relajación, como enfermeros debemos actuar en evaluar los conocimientos que tiene dicha persona para fomentar hábitos y medidas que promuevan un descanso y sueño de calidad. Existen diversas causas que afectan a la persona al momento de dormir, como la preocupación, cuando esta se presenta en una persona es imposible

que pueda disfrutar de un buen descanso, ya que su mente estará pensando en otras cosas y no podrá concentrarse en dormir.

### Necesidad de descanso y sueño

Esto es muy esencial para nuestro cuerpo el tener un buen descanso y sueño, ya que si no lo hiciéramos no podríamos tener buena concentración, o la capacidad de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas porque estaríamos en un tiempo de irritabilidad. Cuando se presenta un trastorno progresivo de la mente, es decir, que la persona no descansa bien, sucederá un comportamiento anormal del sistema nervioso, la lentitud de pensar, irritabilidad y psicosis. Como a muchos de nosotros nos encanta tener un tiempo de descanso pues esto nos sirve a relajarnos tanto físico como mental, para después sentirnos preparados para continuar con nuestras actividades cotidianas, como bien mencionaba el descanso requiere de tranquilidad, relajación del estrés y liberación de ansiedad. Pero también hay que saber que cada persona tiene un hábito personal para descansar, no creamos que solamente es acostarse en una cama, si no que algunos invierten el tiempo de descanso en leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Este factor también se valora en la necesidad de descanso cuando las personas sienten que las cosas están bajo control, se sienten aceptados, están libres de molestias e irritaciones, saben que recibirán ayuda cuando la necesiten; y las situaciones que favorecen un descanso adecuado son la comodidad física, la eliminación de preocupaciones y el sueño suficiente. Ahora conozcamos acerca del sueño, esto es un estado de alteración en la conciencia, que se va repitiendo en un tiempo determinado para restaurar la energía y bienestar de cada persona. Según Fordham define al sueño como “un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona” y también lo definió como “una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia”, así que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima.

He concluido que estos patrones son muy importantes en nuestra vida, cada uno de ellos nos lleva a conocer sobre las diferentes maneras en cómo tratar a los pacientes, identificando las características del tipo de enfermedad que presente y de ellos partir para buscar las posibles soluciones, que para ellos existen varias, aunque también en todo momento la higiene nos debe acompañar para evitar infecciones o reacciones secundarias en el paciente, ahora bien el patrón de eliminación siempre se verá en los pacientes con enfermedades crónicas o ya sea enfermedad no tan riesgosas, pues cuando sucede esto el patrón sale muy afectado con infecciones en las heces u orina y ahí se presenta otro

problema que debemos tratar para evitar que el paciente siga con molestias, porque la verdad tener problemas con este patrón en nuestro cuerpo es muy molesto y doloroso, ya que no podemos hacer bien nuestras necesidades, en cuestión del patrón actividad – ejercicio abarca desde nuestro sistema respiratorio hasta la necesidad del descanso y sueño, que todo esto se va relacionando con las actividades que realizamos a diario y que siempre estamos en movimiento, ejercitando a nuestro cuerpo.