



**Nombre del alumno: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.**

**Nombre del tema: Retroalimentación**

**Parcial: 1°.**

**Nombre de la materia: Fundamento de enfermería 1.**

**Nombre de la profesora: Juana Inés Hernández López.**

**Nombre de la licenciatura: Enfermería.**

**Cuatrimestre: 1°.**

**Lugar y fecha: R/a triunfo 2da sección, Macuspana Tabasco, 14 de octubre del 2021**

### **Patrón actividad-ejercicio**

Describe el patrón de ejercicio, actividad, ocio y recreo. Está formado por la movilidad y las funciones respiratorias. Incluye las actividades de la vida diaria que requieren gasto de energía, como la higiene, compra, trabajo y el mantenimiento del hogar. También se incluye el tipo, cantidad y calidad del ejercicio, incluidos los deportes. De igual forma se encuentran los factores que interfieren en la realización de las actividades deseadas o esperadas por el individuo (como los déficits neuromusculares y compensaciones, problemas cardiacos o pulmonares, restricciones o esfuerzos musculares) y los signos vitales tomando en cuenta los parámetros normales (FR: 12-20 respiraciones por minuto, FC: 60-100 latidos por minuto, TA: 120-80 mmHg, saturación de oxígeno: 90-100), Aclaraciones: la presencia de una TA ( $\geq 140/90$ ) no es suficiente para considerar el patrón alterado, estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio. También están incluidos los patrones de ocio y describe las actividades de recreo realizadas por el individuo tanto en grupo como de forma individual. Se hace énfasis en las actividades de elevada importancia o significativas para el individuo.

### **Patrón sueño-descanso.**

Describe la capacidad de las personas para conseguir dormir, descansar o bien relajarse a lo largo de las 24 horas del día. Incluye la percepción del individuo de la calidad, cantidad de sueño y descanso, así como también la percepción del nivel de energía. A su vez se encuentran los espacios físicos, recursos físicos (mobiliario), exigencias laborales, hábitos socioculturales, problemas de salud física, salud psicológica, ansiedad, estrés, sustancias estimulantes y la presencia de ronquidos o apneas del sueño. De igual forma se incluyen las ayudas para dormir como medicación o rutinas para irse a dormir que emplea el individuo. Los factores que interviene en este patrón son: dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, despertar precoz, somnolencia excesiva, cansancio o falta de energía por las noches. La necesidad del sueño y descanso mejora la calidad de vida, esto quiere decir que aumenta la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas, al mismo que tiempo que reduce la irritabilidad. El sueño restaura los niveles normales de actividad y el equilibrio de los centros neuronales. En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño, en los niños sus necesidades son mayores varían en función de su etapa de desarrollo, en ancianos suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno. El objetivo de esté es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo.