

An anatomical illustration featuring a detailed view of the human heart and its major blood vessels on the left side, and a full view of the human ribcage and spine on the right side. The background is a light blue grid.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Yennifer Guadalupe López Martínez

Cuatrimestre:1 Grupo: A

PATRÓN ACTIVIDAD – EJERCICIO

16 de Octubre del 2021

 UDS

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

Respiración

Valoración del patrón respiratorio

Cuidados de enfermería en pacientes con problemas respiratorios

Movilidad

Valoración de la movilidad

Mecánica corporal

Cuidados de enfermería en pacientes con problema de la movilidad

Patrón sueño-descanso

Necesidad de descanso y sueño

## CONCLUSIÓN

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaremos sobre el patrón actividad-ejercicio que describe las capacidades para la movilidad autónoma, el ejercicio, la actividad, tiempo libre y recreo, así como los requisitos de consumo de energías para las actividades de la vida diaria, se incluye la movilidad y la función respiratoria, así nosotros debemos de saber cuándo emplearlo para el cuidado del paciente y en que momento aplicarlos, evaluarlos y/o alterarlos, al igual saber el cómo implementarlos ante nosotros en la vida cotidiana o laboral.

## **Respiración**

Nosotros como seres vivos dependemos de nuestros sistemas para poder vivir, uno de los más importantes es el sistema respiratorio que al igual trabaja en conjunto con otros sistemas y aparatos; hablando anatómicamente consta de una nariz, una faringe, una laringe, una tráquea, bronquios y pulmones. La función de este sistema es el intercambio de gases y la oxigenación, para poder oxigenar el aire tiene que pasar por la nariz hasta llegar al pulmón a los alveolos para ser exacta (inhalar y exhalar) y esto nosotros podemos denominarlo ventilación pulmonar. El pulmón es elástico, con viscosidad y fuerza. Como futura enferma debo de saber que para valorar un paciente hay parámetros de valoración como lo son la Frecuencia Respiratoria que indican si un paciente esta con una FR normal, con taquipnea o bradipnea, al igual que sus características y movimientos.

## **Cuidados de enfermería en pacientes con problemas respiratorios**

Uno de los trabajos como enferma es el cuidado de nuestro paciente, en este caso serian los problemas respiratorios, debemos de vigilar la frecuencia, el ritmo, la profundidad y esfuerzo de las respiraciones, evaluar el movimiento torácico, ver si se producen respiraciones ruidosas, debemos de preparar un equipo de oxígeno y administrarlo si lo requiere, enseñarle a toser de manera efectiva, observarlo por si aparecen indicios de exceso de fatiga física y emocional, y seleccionar intervenciones para reducir la fatiga combinando medidas farmacológicas y no farmacológicas si lo requiere.

## **Movilidad**

En este tema hablamos no tanto de la definición si el deterioro de la misma y con base a ello los cuidados que debemos brindarle al paciente, el deterioro como tal lo dice NANDA es la incapacidad o limitación de movimiento, ya sea del cuerpo completo, una parte o una extremidad, estos pacientes se pueden identificar por la limitación de las habilidades motoras finas y/o gruesas, la inestabilidad postural durante la ejecución de las actividades de la vida diaria, el enlentecimiento que puede ir acompañado de temblor, al realizar los movimientos, el cansancio, la mayor dependencia en la elaboración de las actividades de la vida diaria y/o instrumentales, el insomnio, el deterioro en los movimientos en la cama y la deambulación.

## **Valoración de la movilidad**

Se valoran las actividades con el índice Barthel y con ello se le da una puntuación, como también se hace una valoración de las actividades de la vida diaria con el índice de Katz con una clasificación.

## **Mecánica corporal**

Es el uso corporal para tener un movimiento de una manera eficiente, coordinado, seguro y equilibrado ante nuestras actividades, así podremos evitar lesiones, fatigas, desequilibrio, resbalones, etc. Como tal la mecánica corporal implica tres elementos básicos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado de nuestro cuerpo. Debemos mantener siempre la espalda recta y buscar un equilibrio, mantener la carga tan cerca del cuerpo para un levantamiento posible, debemos contraer los músculos abdominales y glúteos, al igual una buena posición de la pelvis antes de realizar un movimiento, es mejor poder deslizar al paciente que llevarlo o alzarlo, no debemos de girar el tronco y solo impulsarnos con los pies, emplear siempre un equipo y tener un buen lugar de trabajo

## **Cuidados de enfermería en pacientes con problema de la movilidad**

Cuando nos llega un paciente con problemas de movilidad debemos de actuar y tomar en cuenta los cuidados requeridos, valorar y escuchar al paciente sobre el efecto del ejercicio físico en la salud, ayudarlo a identificar un modelo positivo para el mantenimiento de ejercicios, informarle y ayudarlo al paciente sobre la frecuencia, duración e intensidad de los ejercicios, hay que ayudarlo al paciente a establecer metas a corto y largo plazo de los ejercicios, ayudar en las fisioterapias, enseñarle posturas y mecanismos corporales para evitar lesiones al momento de las actividades físicas, dar colchones/sillas o almohadas si se ocupan, ver si hay dolor o molestias ante sus movimientos.

## **Patrón sueño-descanso**

En este patrón se ve el ritmo de sueño, semisueño, despertar y consecuencias de su alteración. Debemos de identificar si el paciente sufre alguna dificultad para conciliar el sueño o sueño interrumpido, también podría presentar despertar precoz, somnolencia excesiva, cansancio o falta de energía diurna, para poder brindarle un descanso de calidad y una cantidad de sueño. Con la valoración podremos saber si este patrón es eficaz para el paciente para poder mejorar en el ámbito, debemos saber el origen y verificar el problema, también si existe historia previa, posibles causas.

## **Necesidad de descanso y sueño**

Como bien se sabe el sueño y el descanso son primordial para nuestro cuerpo, para una buena salud y vida de calidad, y así poder realizar nuestras actividades con concentración, sin estrés e irritabilidad, algunas de las alteraciones del sueño y descanso se originan por trastornos progresivos de la mente, comportamientos anormales del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad o psicosis. El descanso sería el reposo de la actividad mental y física en un estado neutro sin actividad, con tranquilidad y relajación, sin estrés emocional y sin ansiedad para que nosotros podamos sentirnos frescos, rejuvenecidos y preparados para continuar con nuestras actividades cotidianas, para poder llevar este descanso cada uno de nosotros tiene hábitos para conseguirlo. Para poder valorar a un paciente debemos conocer sus condiciones. El sueño es una parte integral para nuestra vida cotidiana, una necesidad primordial que permite restablecer nuestras funciones físicas y psicológicas esenciales para un buen rendimiento. Fordham (1988) define el sueño de dos maneras: Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona; Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

## **CONCLUSIÓN**

Para poder tener un buen patrón de actividad-ejercicio debemos cerciorar que el paciente cuente con todo al momento de valoración y ejecución, debemos de satisfacer las necesidades de manera continua y tener una anotación del proceso.