

UNIVERSIDAD UDS

NOMBRE DEL ALUMNO: DIANA HERNANDEZ ASTUDILLO

GRADO Y GRUPO: 1er CUATRIMESTRE

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO, UNIDAD 4

FECHA: 16 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

UNIDAD 4: ACTIVIDAD-EJERCICIO

RESPIRACION.

El sistema respiratorio lo compone la nariz, la faringe, laringe, tráquea, los bronquios y los pulmones. Existen dos tipos de sistemas reparatorios que son los siguientes:

El sistema respiratorio superior: que son la nariz, senos personales, faringe y laringe.

El sistema respiratorio inferior: lo compone la bronquea, bronquios, bronquiolos y alveolos.

La ventilación pulmonar es un proceso por donde el gas es transportado, el objetivo de la ventilación pulmonar es transportar el oxígeno hasta el espacio Ovelar para que se produzca el intercambio. El pulmón también tiene varias características que lo caracterizan por ejemplo son:

1: Elasticidad una propiedad de un cuerpo para volver a la posición inicial después de haber sido deformado.

2: Viscosidad: Esta depende de la fricción interna, entre el tejido pulmonar y el gas que circula por las vías aéreas.

3: tensión superficial está producida por las fuerzas cohesivas, de las moléculas.

Frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria se mide de diferente manera dependiendo de cada frecuencia.

Ejemplo:

Rápida: más de 30rpm taquicardia

Normal:16 a 24 rpm

Lenta: menos de 10rpm bradipnea

Las características de la respiración son: profundidad, regularidad, ruidos durante la inspiración y la espiración.

Los movimientos respiratorios también están compuestos por la simetría de los movimientos torácicos, el esfuerzo respiratorio. Los músculos no habituales en la respiración durante la inspiración son: los del cuello, las clavículas y los abdominales.

La mecánica corporal es la que comprende las normas fundamentales que deben respetar y realizar el traslado, la mecánica corporal está formada por tres elementos que serían: la Postura: significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio.

El equilibrio se consigue cuando nuestro cuerpo está estable.

Los principios básicos de la mecánica corporal.

Cuidados de enfermería.

Deberíamos valorar las ideas del paciente sobre el efecto del ejercicio, fomentar la manifestación oral de sentimientos, ayudar a modificar, determinar la existencia de dolores, molestias, durante el movimiento o actividad.

El descanso es esencial para la salud y básico para la calidad de vida ya que nos ayuda a descansar el cuerpo, el descanso tiene la actividad, no es simplemente inactividad, requiere relajación, tranquilidad sin estrés emocional. Cada persona tiene hábitos diferentes

Comunidad física, eliminación de preocupaciones, sueño suficiente.

El sueño es un estado de alteración de la conciencia que se repite, durante un tiempo determinado, la función es restaurar la energía, descansar el cuerpo, la mente y bienestar de la persona.

Según Maslow el sueño es una necesidad básica del ser humano, ya que sin un descanso vamos perdiendo actividad física, y ganas de seguir con nuestras actividades del día a día

Un buen descanso es fundamental para el cuerpo.