



ENSAYO

Nombre de alumnos: Carlos Enrique Maldonado Juárez

Nombre del profesor: María del Carmen López

Nombre del tema: patrón actividad-ejercicio

Materia: fundamentos de enfermería I

Grado: 1er LEN

Grupo: C

Comitán de Domínguez Chiapas

INTRODUCCION

En este tema se albergará temas importantes sobre los cuales se nos pueden complicar durante nuestro periodo de vida, en entender bien las funciones



respiratorias y las complicaciones que podríamos tener en ellas, de la misma manera en la función del cuerpo ya sea en la movilidad y la importancia de un descanso y el sueño para poder mantener una vida saludable. La respiración es

un tema para tratar muy importante, ya que es unos procesos biológicos propios de los seres vivos, cuyo objetivo es mantener activo su organismo. La movilidad se entiende por el conjunto de desplazamientos de personas que se producen en un entorno físico

Mediante un sueño y el descanso del cuerpo es algo muy importante para poder mantener estables día a día, también en entender los problemas que podríamos como las apneas del sueño y los ronquidos pueden ser constitutivos de otros problemas de salud y habrá que tenerlos en cuenta en ese sentido.

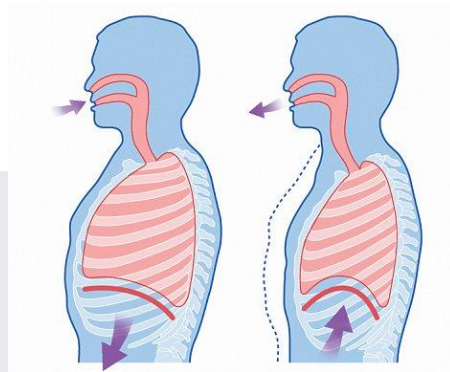


Respiración

Primeramente, que nada podemos decir que se llama respiración al proceso mediante el cual los seres vivos intercambian gases con el medio externo, este proceso consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono de este.

El sistema respiratorio lo componen:

- la nariz,
- la faringe,
- la laringe,
- la tráquea,
- los bronquios
- los pulmones



valoración del patrón respiratorio

Debemos valorar los antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración.

De la misma manera en lo que con lleva Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia.

Si el paciente tiene signos de respiración, se debe valorar los siguientes puntos:



1. Frecuencia respiratoria

- Rápida: más de 30 rpm (taquipnea)
- Normal: 16-24 rpm
- Lenta: menos de 10 rpm (bradipnea)

2. Características de la respiración

- Profundidad (superficial, normal, profunda)
- Regularidad (regular, irregular)
- Ruidos durante la inspiración y la espiración.

3. Movimientos respiratorios

- Simetría de los movimientos torácicos.
- Esfuerzo respiratorio: utilización de músculos no habituales en la respiración durante la inspiración (los del cuello, clavículas y abdominales).
- Saturación de O₂: Normal 90-100% (Paciente con EPOC entre 88-92%).
- Integridad del tórax: existencia de deformidades, heridas penetrantes, etc.

Cuidados en pacientes con problemas de respiración.

La atención de una enfermedad respiratoria debe ser constante, oportuna y eficaz, debido que en esta enfermedad se presentan fallas o insuficiencias de oxígeno que conlleva a fatiga muscular respiratoria e hipoxemia. Es por eso, que un paciente con este tipo de enfermedad debe ser intervenido y atendido en una unidad de cuidados intensivos. En este servicio se hospitalizan los pacientes críticos que necesitan de un cuidado constante las 24 horas del día. En este caso, se debe proporcionar oxígeno, realizar un monitorio respiratorio exhaustivo, administración de medicamentos como los broncodilatadores, disminución de la ansiedad, los cuales son actividades propias del profesional de enfermería.



Algunos cuidados son:

- ⊗ Vigilar la frecuencia, ritmo, profundidad y esfuerzo de las respiraciones, evaluar el movimiento torácico.
- ⊗ Observar si se producen respiraciones ruidosas, mantener la permeabilidad de las vías aéreas.
- ⊗ Preparar el equipo de oxígeno y administrar mediante un sistema calafateado y administrar oxígeno suplementario, según órdenes.

Movilidad

Se caracteriza por la limitación de las habilidades motoras finas y/o gruesas, inestabilidad postural durante la ejecución de las actividades de la vida diaria, enlentecimiento que puede ir acompañado de temblor, al realizar los movimientos, cansancio, mayor dependencia en la elaboración de las actividades de la vida diaria e instrumentales, insomnio, deterioro en los movimientos en la cama y la deambulaci3n.

Valoraci3n del patr3n de movilidad

En la presencia de sntomas ffsicos: cansancio excesivo, hipotonfa muscular, inmovilizaciones, claudicaci3n intermitente, pulsos perif6ricos disminuidos, par3lisis, parecias. Deficiencias motoras. Problemas de movilidad Problemas de equilibrio, inestabilidad.



- ♣ COMER Incapaz, necesita ayuda, independiente.
- ♣ TRASLADARCE ENTRE LA SIILA Y LA CAMA Incapaz, necesita ayuda importante (personas entrenadas)
- . ♣ ASEO PERSONAL Necesita ayuda con el aseo personal, independiente para lavarse la cara, manos y los dientes, peinarse.

Mecánica corporal

Las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria, con una buena mecánica corporal podemos prevenir lesiones o fatigas. La mecánica corporal está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo.

Cuidados en pacientes con problemas de movilidad

Teniendo en cuenta los problemas con lo que los pacientes llevan acabo se lleva una serie de cuidados que son:

- ♣ Ayudar al paciente a desarrollar un programa de ejercicios adecuado a sus necesidades. ♣ Valorar las ideas del paciente sobre el efecto del ejercicio físico en la salud.
- ♣ Colaborar mediante fisioterapia en el desarrollo de un plan de fomento de la mecánica corporal, si está indicado.
- ♣ Ayudar a evitar sentarse en la misma posición durante períodos de tiempo prolongados. Explicar al paciente el plan de ejercicios de las articulaciones.
 - ♣ Determinar la existencia de dolor/molestia durante el movimiento o actividad.
- ♣ Disponer la utilización de colchones/sillas o almohadas, si correspondiera.

Patrón sueño – descanso

En el patrón de sueño y descanso se describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día. La percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso. La percepción del nivel de energía. Las ayudas para dormir pueden variar entre medicamentos y ciertas rutinas, mediante esto pueden ser ejercicio antes de irse a dormir entre otras cosas especialmente para ello. su objetivo es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva de la persona con el fin de intervenir eficazmente sobre la disfunción.

Necesidad de descanso y sueño

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC.



Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

Conclusión

Dado a los temas sobre la respiración que nos explica lo referente a lo que es y mediante en lo que está conformado podemos resumir que la respiración está compuesta por órganos como nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones. los pulmones son algo muy importante en la respiración ya que nos Permiten la entrada de oxígeno en nuestros cuerpos mediante la inhalación. También en el conocimiento de algunas enfermedades respiratorias y en saber como actuar en cada una de ellas mediante un procedimiento para así basarnos en una buena salud del paciente.

De la misma manera se da entender el conocimiento de la importancia movilidad y los problemas que pueden existir en ellos al igual en tener un cuidado respectivo sobre lo que cabe en ello. Se da conocer igual cual es la importancia de un buen descanso para nuestra salud y condición física mediante un buen sueño y los problemas que pueden existir en base a ello.

referencias

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20207/2/2020_cuidado_enfermeria_respiratorias.pdf

<https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/c623bf4a1231691b590e2b10ee950646.pdf>