



NOMBRE DEL ALUNO: MEYLIN DEL ROCIO
VELAZQUEZ RODRIGUEZ

NOMBRE DEL DOCENTE: MARIA DEL
CARMEN LOPEZ SILBA

TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

PASIÓN POR EDUCAR

GRADO: 1ro

GRUPO: C

INTRODUCCION

En este trabajo se presentará información valiosa e importante la cual nos ayudara a conocer y entender temas como lo es:

- LA RESPIRACION
- MOVILIDAD
- MECANICA CORPORAL
- PATRON SUEÑO – DESCANSO

Dentro de dicha información encontraremos, la valoración del patrón respiratorio, cuidados en pacientes con problemas de respiración, valoración del patrón de movilidad, mecánica corporal, cuidados en pacientes con problemas de movilidad, necesidad de descanso y sueño.

La respiración es un tema a tratar muy importante, ya que es un procesos biológico propio 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.

Patrón sueño – descanso describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, **descansar** o relajarse. También implica la profundidad del **sueño**, así como la percepción del nivel de energía diurna.

Mas adelante veremos estos temas mas a fondo, ya que es de mucha importancia saber y / o tener en cuenta dicha información valiosa, pues en algún momento de nuestra vida podría ser de utilidad.

RESPIRACION

Es el conjunto de órganos que participan en la respiración, El sistema respiratorio lo componen la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones. Actúan junto con el sistema circulatorio para proveer O₂ y remover CO₂, el sistema Respiratorio superior consiste de la nariz, los senos paranasales, la faringe y la laringe. El Sistema Respiratorio inferior consiste de la tráquea, bronquios, bronquiolos y alvéolos. El nivel de ventilación está regulado desde el centro respiratorio en función de las necesidades metabólicas, del estado gaseoso y el equilibrio ácido-base de la sangre y de las condiciones mecánicas del conjunto pulmón-caja torácica, el objetivo de la ventilación pulmonar es transportar el oxígeno hasta el espacio alveolar para que se produzca el intercambio con el espacio capilar pulmonar y evacuar el CO₂ producido a nivel metabólico, el pulmón tiene unas propiedades mecánicas que se caracterizan por: Elasticidad, Viscosidad, Tensión superficial, Histéresis.

VALORACION DEL PATRON RESPIRATORIO

En la respiración se hacen 3 valoraciones:

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.
 - Presencia de palidez o cianosis.

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN PACIENTES CON PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Es toda la atención especializada que pueda recibir una persona, bien sea de manera preventiva o cuando se encuentre enferma, bien sea que esté recluida en una institución de salud o en su casa. 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 calefactado y administrar oxígeno suplementario, según órdenes.
- ❖ Vigilar el flujo de litro de oxígeno e instruir al paciente acerca de la importancia de dejar el dispositivo de aporte de oxígeno encendido.
- ❖ Controlar la eficacia de la oxigenoterapia (pulsímetro, gasometría en sangre arterial), si procede. Eliminar las secreciones fomentando la tos o mediante succión, si es necesario.
- ❖ Enseñar a toser de manera efectiva.
- ❖ Vigilar el estado respiratorio y de oxigenación, según corresponda. Utilizar instrumentos para medir la fatiga
- ❖ Observar al paciente por si aparecen indicios de exceso de fatiga física y emocional.

MOVILIDAD

El deterioro de la movilidad física es definido por la NANDA como la limitación del movimiento independiente, intencionado, que padece la persona en el conjunto de su cuerpo o de una o más extremidades.

sus factores relacionados son la prescripción de restricción de movimientos, falta de conocimientos respecto a la actividad física, malestar, dolor, intolerancia a la actividad física, disminución de la fuerza y/o masa muscular, sedentarismo, estados de humor depresivo / ansioso, deterioro sensorial, neuromuscular o músculo esquelético, desnutrición de algún miembro o generalizada, índice de masa corporal por encima del percentil 75 para su edad.

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, entecimiento 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.

VALORACIÓN DEL PATRÓN MOVILIDAD

- 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.
- USO DE RETRETE
Necesita alguna ayuda (entrar y salir, limpiarse, vestirse)
- DESPLAZARSE
Inmovil, independiente en silla de ruedas
- CONTROL DE HECES
Incontinente, accidente excepcional
- CONTROL DE ORINA
Incontinente, o sondado incapaz de cambiar la bolsa

MECANICA CORPORAL

comprende 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 DE ENFERMERÍA EN PACIENTES CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

- 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.
- Ayudar al paciente a establecer las metas a corto y largo plazo del programa de ejercicios. Determinar el grado de compromiso del paciente para aprender a utilizar posturas correctas.
- 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.

PATRON SUEÑO – DESCANSO

Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día. Incluye también la percepción de la calidad y cantidad de sueño y descanso, así como la percepción del nivel de energía diurna, su objetivo es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva de la persona con el fin de intervenir eficazmente sobre la disfunción, Para eso, es importante determinar qué tipo de manifestación se presenta (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, despertar precoz, somnolencia excesiva, cansancio o falta de energía diurna)

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, el descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. Las necesidades de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo.

el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia,

CONCLUSION

Ahora que hemos visto los temas anteriores podemos concluir y resumir que la respiración está compuesto por órganos que permiten que eso sea posible (nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones), los pulmones juegan un papel importante en la respiración ya que Permiten la entrada de oxígeno en nuestros cuerpos (inspiración o inhalación) y expulsan el dióxido de carbono (expiración o exhalación); existen cuidados en pacientes con problemas de respiración.

De igual manera podemos decir que la movilidad es la limitación del movimiento independiente, intencionado, que padecen algunas personas para ello hay valoraciones del patrón de movilidad y cuidados en pacientes con problemas de movilidad.

Además, vimos el tema de patrón sueño – descanso y con esto decimos que 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.

Bibliografía

Libro: FUNDAMENTOS DE ENFERMERA I (paginas 112-122).

<https://www.revistasanitariadeinvestigacion.com/plan-de-cuidados-de-enfermeria-para-paciente-con-deterioro-de-la-movilidad/>