

3.1. Actividad y ejercicio.

EJERCICIO FÍSICO

Constituye una necesidad orgánica que tiene efectos favorables para la salud, mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Tipos de EJERCICIO FÍSICO.

Ejercicio aerobico

Ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración

Ejercicio anaerobico

Ejercicios de alta intensidad y de poca duración

3.2. Descanso y sueño.

El patrón funcional sueño-descanso describe si la persona es capaz de conseguir dormir, descansar o relajarse durante todo el día, atendiendo incluso, el nivel de energía que posee durante el mismo

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

Alteración del patrón del sueño: trastorno de la cantidad y calidad del sueño limitado en el tiempo, Ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración

NOC: Descanso

NIC: Terapia de relajación simple, mejora del sueño, disminución de la ansiedad, aumentar el afrontamiento

3.3. Confort y dolor.

El dolor es una sensación altamente desagradable y muy personal que no puede compartirse con otros

CLASIFICACIÓN DEL DOLOR

Según su duración

Según su origen

(Cutáneo, somático o profundo)

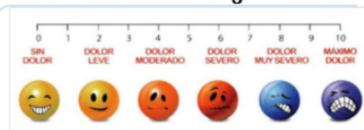
Según el lugar del cuerpo en que se experimenta

El dolor es percibido en 4 fases:

- 1.- Transducción
- 2.- Transmisión
- 3.- Percepción
- 4.- Modulación

VALORACIÓN DEL DOLOR

Escala visual analógica (EVA)



3.4. Nutrición

Es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células permitiendo el desarrollo adecuado

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA NUTRICIÓN

Aporte energético

Aporte plástico

Aporte regulador

(Viene dado por la incorporación del organismo de vitaminas y minerales)

Aporte de reserva

Hidratos de CARBONO

Con principal función de aporte de energía al organismo, los cuales producen combustión más limpia en las células dejando menos residuos en el organismo.

LÍPIDOS

Se utiliza en el aporte energético del organismo, absorción de algunas vitaminas, síntesis de hormonas.

PROTEÍNAS

Forman parte de la estructura básica de los tejidos, son la base de la estructura del ADN.

Vitaminas y minerales

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación Las vitaminas son sustancias orgánicas que interviene en los procesos metabólicos pero no aportan energía.

Los **ELECTROLITOS** son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica.



BALANCE HIDROELECTROLITICO

Equilibrio existente entre el volumen de líquidos que ingresa el paciente en el organismo y el volumen de líquidos que pierde en un determinado periodo de tiempo.

3.5. Equilibrio hidroeléctrico y ácido básico.

ENTRADAS

Cantidad de líquidos que se introducen en el organismo. (por día son 2300-2400 ml)

SALIDAS

Cantidad de líquidos salen en el organismo a través de la orina, las heces, la respiración, el sudor, la piel.

LÍQUIDOS CORPORALES

Intracelular

Extracelular

Intersticial

Intravascular