



Nombre del Alumno: IZARI YISEL PEREZ CASTRO

Nombre del tema: LA ENFERMERA COMO UNA PROFESIÓN EN EVOLUCIÓN ELEMENTOS DE LOS CUIDADOS HOLÍSTICOS

Parcial: 2

Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I I I

Nombre del profesor: LIC. RUBÉN EDUARDO DOMÍNGUEZ GARCÍA

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3"A"

BIENESTAR, SALUD Y ENFERMEDAD

La salud

Los individuos y grupos viven en una sociedad cada vez más compleja, pero también cada vez más independiente e individualista

Dependen de un gran número de profesionistas para atender los requerimientos de su salud

Como

La enfermera, médico, trabajadora social, odontólogo, nutricionista

Para fomentar, prevenir, diagnosticar y cuidar la salud,

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1947)

Define la salud

Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad

Tienen

Derechos fundamentales de todos los seres humanos sin distinción de razas, religión, convicciones políticas o situación económica y social

El bienestar, estar sano o estar bien

El bienestar

Subjetiva de equilibrio, armonía y vitalidad y aparece en niveles

Niveles altos

Persona siente satisfacción y encuentra sentido de contribuir positivamente a lograr ciertas metas

Niveles bajo

Persona se ve a sí misma como enferma y puede situar su estado de bienestar en el "fondo"

Hettler en 1979 propuso seis dimensiones del estar sano. Es en el año 2003

Autores

Anspaugh, Hamrick y Rosato, proponen siete dimensiones de bienestar que coinciden con las seis de Hettler

Que son

Dimensión física, que estimula la actividad física, fuerza cardiovascular, nutrición

Estar sano

Funcionamiento

Maximización del potencial del que el individuo es capaz, dentro del entorno donde él está funcionando

"proceso activo de estar informado y elegir un nivel más alto de bienestar"

Elementos como son auto concepto de la persona, cultura y entorno.

Enfermedad

Concepto

Estado en donde el funcionamiento físico, emocional, intelectual, social, de desarrollo o espiritual de una persona, está disminuido o alterado en comparación con la experiencia previa

cuatro etapas

1. Aparición de la enfermedad

Percepciones

Física de los (signos y síntomas, la comprensión de la enfermedad y la respuesta emocional, ya sea de temor, ansiedad o tranquilidad

2. Aceptación del rol de enfermo

etapa

Persona acepta que está enferma, y el rol como tal. Búsqueda de la atención médica

3. El enfermo busca la ayuda profesional de médicos, psicólogos, enfermeras u otros profesionales

Florencia Nightingale mostraba que la salud no es de ninguna manera una entidad como se ha dejado creer

Si no también

Salud representa el conjunto de posibilidades que permiten que la vida continúe, se desarrolle, incluso cuando hay enfermedad

Es un conjunto

Fuerzas vivas físicas, afectivas, psíquicas, sociales, que se pueden movilizar para afrontar, compensar la enfermedad también espíritu, alma, sentimientos.

Salud óptima

La salud como un todo funcional u holismo

Presenta

Define

Mejor bienestar posible.

Quiere decir

Mayoría de las personas presentan algún tipo de déficit menor de salud, como un problema físico menor, alergia, ser

Miedo a hablar en público, temor a las alturas, entre otros, o problemas crónico-degenerativos

Ellos son capaces de llevar una vida normal en tanto toman ciertas precauciones o decisiones que les permiten sentirse bien

Dimensión emocional, que se enfoca hacia el grado en que la persona se siente positiva y entusiasta sobre la vida

Dimensión social, es aquella que incluye la interdependencia con otros, la naturaleza y el desarrollo de la armonía con la familia

Dimensión intelectual, que anima a las actividades mentales para el desarrollo del conocimiento de sí mismo

Dimensión laboral, se enfoca hacia la dimensión para el trabajo que produce satisfacción personal

Dimensión espiritual, que incluye la búsqueda del significado y el propósito de la vida humana

Dimensión ambiental, que es la capacidad para promover medidas saludables que mejoren las condiciones y calidad de vida en la comunidad

Confirmación de su enfermedad, explicación de lo que padece y garantía de que su recuperación es posible

4. El paciente es dependiente

Confirma su enfermedad, el paciente se convierte en dependiente de los tratamientos o cuidados de un profesional o de varios, incluyendo la familia

Más agresivo y aislado;

Regresión emocional, por lo que si se interna en un hospital necesita de una atención integral con base en sus necesidades

Recuperación y rehabilitación.

Aprende a ser independiente y vuelve o se incorpora a las actividades normales de su vida diaria

Se clasifican en

Enfermedad aguda: por lo general tiene una duración corta y es grave

Enfermedad crónica es aquella que persiste durante más de seis meses en promedio

El paciente puede fluctuar entre un funcionamiento máximo y recaídas graves de la salud que pueden poner en peligro su vida

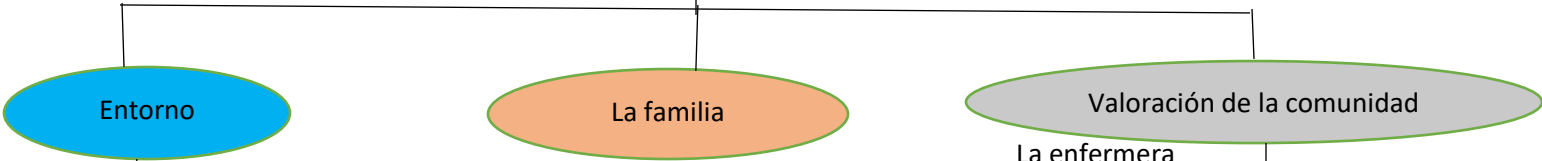
Individuos y familia en el lugar y en la comunidad

Los

Elementos que conforman el metaparadigma de enfermería, y como tal, debe estar vinculado de manera íntima a la salud, las personas y las comunidades

La familia

Siendo la unidad básica de la sociedad desempeña una función relevante y a veces determinante en el proceso salud enfermedad de sus miembros, y la comunidad, se debe ver como un todo



Entorno

Persona

Cada vez son más conscientes de su entorno y cómo afecta su salud o bienestar

Entorno abarca

Aspectos geográficos, climatológicos, la radiación, el aire, el agua.

Problema

Ambiental del efecto invernadero por exceso de bióxido de carbono y otras sustancias como el plomo y azufre producidas por vehículos automotores e

Afecta

Conservación de calor y la temperatura tiende a elevarse

Entorno del hogar

Que ponen en riesgo a las personas que habitan en ella o a toda la familia

La familia

Unidad básica de la sociedad, integrada por individuos, varones o mujeres, jóvenes o adultos, con una relación legal o no

Unen lazos de solidaridad, amor y ayuda mutua; por lo que el interés del conocimiento de la familia para la enfermera y su impacto en la salud

Los valores y la productividad de cada uno de sus miembros, la debe considerar como una unidad

tener en cuenta

Familia, además de cubrir las necesidades básicas para la supervivencia como nutrición, vestido, educación y atención sanitaria: proporciona una atmósfera

Influye sobre

Desarrollo cognitivo y psicosocial de sus miembros. Los niños y adultos que proceden de familias sanas y funcionales, son capaces de proyectar seguridad en su vida persona

Valoración de la comunidad

La enfermera

Debe conocer la comunidad donde vive y sus habitantes, así mismo los problemas de salud que prevalecen en ella

no solo

La aportación que dan las estadísticas de mortalidad o morbilidad, ya que en la mayoría de los países donde no se cuenta con datos reales

Enfermera debe contar con las herramientas necesarias para realizar una valoración de la comunidad

Promover la vida saludable, prevenir los problemas de salud,

prodigar

Cuidados terapéuticos de manera independiente, brindar servicio de rehabilitación, evaluar las necesidades.

Como una vivienda sucia, hacinamiento, promiscuidad, piso de tierra o con un mal sistema de ventilación

Condiciona a la aparición o propagación de infecciones u otras enfermedades

Un clima familiar abierto a la comunicación, donde haya amor y se compartan las experiencias diarias, aumenta la realización máxima del potencial personal

La salud de la familia está influida por su posición relativa en la sociedad;

Estructura y su función están determinadas por muchas variables como pueden ser la clase social, los recursos económicos, la cultura, la educación y el contexto racial y étnico

En contraparte, la estabilidad económica y un mejor nivel educativo,

Aumenta

el acceso a los servicios de salud y crea más oportunidades para la instrucción en salud, para llevar a cabo hábitos de vida sanos como una buena nutrición,

También

Familia es el escenario social primario donde se lleva a cabo la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad,

Familia siempre que hay una persona enferma, ésta se ve afectada repercutiendo en su estado emocional, psicodinámico laboral, social y económico.

Por lo que se debe

Estar atento a estas situaciones para prodigar apoyo, orientación y educación en el cuidado de su paciente.

Específico del área de la salud, el sistema nacional de salud en el país destaca que para llevar a cabo una valoración realista

Soporte una participación activa y comprometida de la comunidad, lo que conlleva a determinar tres acciones básicas

Organización de la comunidad, la capacitación y la información.

Etnia y cultura.

Concepto

Cuidados como base para la enfermera y el de cultura proveniente de la antropología, se entrelazan y cobran gran importancia para la labor asistencial de la profesión

novedoso y amplio, introducido inicialmente por Madeleine Leininger en los años 50, conocido como Enfermería Transcultural, enunciado en su

En su

Teoría de la diversidad y universalidad del cuidado

Madeleine Leininger desarrolló su teoría de la diversidad y universalidad de los cuidados culturales,

Basado

Convicción de que las personas de culturas diferentes pueden ofrecer información y orientar a los profesionales para recibir la clase de cuidados que desean o necesitan los demás

Teoría en la enfermería transcultural y su objetivo es proporcionar cuidados profesionales que sean coherentes con los valores, las creencias y las prácticas culturales

La Cultura como los valores, creencias y normas de las personas en particular que son aprendidas, compartidas y transmitidas

conlleva

El pensamiento, las acciones y las decisiones específicas que tomamos en nuestra vida

Como

Enfermeras, debemos preguntarnos de qué manera la cultura puede influir en el cuidado que damos

Enfermería se basa en valorar al individuo como un ser único e integral, con necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Tomar

Conciencia y aceptación de las diferencias culturales y valores propios es un ejercicio que requiere compromiso de la enfermera,

supone

Huir de los estereotipos y superar los prejuicios con el fin de establecer una relación efectiva, desde el respeto de lo que no es propio y con conciencia cultural

La Enfermería Transcultural como concepto se basa en una ideología, una manera de enfocar el cuidado hacia la consideración cultural en su práctica

Teoría de Leininger, es asumir que existe la necesidad de obtener un conocimiento documentado de las culturas para poder usarse como base en la planificación de los cuidados culturales

método

Cualitativos de investigación que ella ha desarrollado en su trayectoria profesional, pues esto supone dos esfuerzos añadidos en la rutina diaria de una enfermera asistencial

primero

Estudiar en profundidad al menos las culturas con las que más frecuentemente se va a encontrar en su trabajo y segundo.

La Cultura caracteriza a cada grupo cultural y para respetar y reconocer una cultura es necesario estudiar y comprender como se expresa el cuidado.

Espiritualidad y religión.

Palabra

Espiritualidad deriva de la palabra latina spiritus

Refiere

Respiración o al viento. El espíritu da vida a una persona

Significa

Que está en el centro de todos los aspectos de la vida de una persona

Florence Nightingale creyó que la espiritualidad era una fuerza que proporcionaba la energía necesaria para promover un entorno hospitalario saludable

Y que

Cuidado de las necesidades espirituales de una persona era tan esencial como el cuidado de sus necesidades físicas.

A menudo

Espiritualidad se define hoy como una conciencia del propio yo interno y un sentido de conexión con un ser superior, un estado natural o un propósito mayor que uno.

Salud

Depende de un equilibrio de los factores físicos, psicológicos, sociológicos, culturales, del desarrollo y espirituales

Estudios dicen

Espiritualidad es importante para ayudar a las personas a alcanzar el equilibrio necesario para mantener la salud y el bienestar y para afrontar la enfermedad

depende

Algunas enfermeras y profesionales de asistencia sanitaria no creen en Dios o en un ser superior, algunas no están cómodas hablando del tema y otras dicen que no tienen tiempo para tratar las necesidades espirituales

Relación entre la espiritualidad y la curación no se comprende totalmente.

Espíritu intrínseco de la persona parece ser un factor importante en la curación.

Curación se produce a menudo debido a las creencias. La evidencia actual muestra una relación entre la mente, el cuerpo y el espíritu

Las creencias internas y las convicciones de una persona son recursos poderosos para la curación.

Que apoyan la espiritualidad de los pacientes y sus familias tienen éxito ayudando a los pacientes a alcanzar los resultados de salud deseables

Espiritualidad:

Concepto

Complejo que es único para cada persona depende de la cultura de una persona, del desarrollo, de las experiencias vitales, de las creencias y de las ideas sobre la vida

Caracteriza

Humana inherente que existe en todas las personas, sin importar sus creencias religiosas

La energía generada por la espiritualidad ayuda a los pacientes a sentirse bien y orienta las decisiones tomadas a lo largo de la vida

Persona amar, tener fe y esperanza, buscar el significado de la vida y fomentar las relaciones con los demás

Religión:

Refiere

Estado de hacer algo o un sistema específico de prácticas asociadas a una particular denominación, secta o forma de devoción

Al sistema de creencias organizadas y devoción que una persona practica para expresar externamente la espiritualidad

Personas practican una fe o creencia en las doctrinas y expresiones de una religión específica o una secta

Bienestar espiritual:

concepto

Bien estar espiritual se describe a menudo como tener dos dimensiones

Dimensión vertical apoya la relación trascendente entre una persona y Dios o algún otro poder superior

Dimensión horizontal describe las relaciones positivas y las conexiones que las personas tienen con los demás

Además

Tiene un efecto positivo en la salud. Los que experimentan bienestar espiritual se sienten conectados con los demás y pueden encontrar significado o propósito en sus vidas.

Esperanza:

Espiritualidad y la fe producen esperanza

Cuando una persona tiene la actitud de vivir por algo y esperarlo con ilusión, la esperanza está presente.

Se asocia estrechamente a la fe y proporciona energía, dando a las personas una motivación para alcanzar un logro y los recursos que deben utilizar hacia ese logro

Fe:

Es una religión cultural o institucional tal como el judaísmo, el budismo, el islamismo o el cristianismo

También

Relación con una divinidad, un poder superior, una autoridad o un espíritu que incorpora una fe de pensar (creencia) y una fe de confiar en (acción)

Fe de pensar proporciona confianza en algo para lo que no hay pruebas. Es una aceptación de lo que no puede explicar el razonamiento

La fe es también la manera en la que una persona elige vivir

Sexualidad.

Es parte

De la personalidad de una persona y es importante para la salud en general.

Enfermeras

Necesitan habilidades de comunicación terapéutica y estar bien informadas sobre el funcionamiento, los problemas y la valoración sexuales

Religiones

Influencias culturales en los roles sexuales, las creencias sobre la orientación sexual y el clima social y medioambiental influyen en los sistemas de valores de los pacientes y de los profesionales de asistencia sanitaria

Expresión

Sexualidad de una persona está influida por la interacción entre los factores biológicos, sociológicos, psicológicos, espirituales, económicos, políticos, religiosos y culturales.

Según

La OMS (2010), la salud sexual es «un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad

Si no

Simplemente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad

También

Tienen potencial para tener experiencias sexuales placenteras y seguras que estén libres de coerción, discriminación y violencia.

enfermedad

Teniendo una sólida base del conocimiento científico con respecto a la sexualidad, ayudan a los pacientes a lograr la salud sexual.

Necesario

Una comprensión básica del desarrollo sexual, la orientación sexual, la anticoncepción, el aborto y las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Orientación sexual

Describe

Patrón predominante de atracción sexual de una persona a lo largo del tiempo

enfermedades

In prejuicios que tienen una sólida base de conocimiento ayudan a rechazar estos mitos

Proporciona cuidados que incluyen la atención a la orientación sexual de la persona

Anticoncepción

disponible

Numerosas opciones anticonceptivas para las parejas sexualmente activas.

protección

Niveles diferentes de protección contra los embarazos no deseados

Algunos

Métodos no requieren prescripción, mientras que otros requieren prescripción

Métodos que son efectivos para la anticoncepción no reducen siempre el riesgo de ITS

Métodos anticonceptivos sin prescripción

Incluye

La abstinencia, los métodos de barrera y la coordinación del coito en relación al ciclo ovulatorio de la mujer

Métodos que requieren la intervención de un profesional sanitario

incluye

Anticoncepción hormonal, el DIU, el diafragma, el anillo cervical y la esterilización

Infecciones de transmisión sexual

La incidencia de las ITS continúa aumentando

Las ITS diagnosticadas normalmente incluyen sífilis, gonorrea, clamidia, tricomoniasis, y la infección por el virus del papiloma humano (VPH)

Incluyendo

El herpes genital simple (HGS) tipo II (las verrugas genitales y el herpes genital, respectivamente)

Nombre implica, las ITS se transmiten de las personas infectadas a las parejas durante el contacto sexual íntimo.

Transmisión es generalmente genital, pero a veces es oral genital o anal-genital

Personas

Con mayor probabilidad de infectarse comparten una característica clave: sexo sin protección con múltiples parejas

Gonorrea, la clamidia, la sífilis y la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) son causadas por bacterias y son generalmente curables con antibióticos

Sin embargo

Preocupación emergente es que algunas de estas infecciones bacterianas (p. ej., gonorrea y sífilis) ahora están desarrollando resistencias a los antibióticos

Aunque la abstinencia de relaciones sexuales sea 100% efectiva, es a menudo difícil para hombres y mujeres utilizarlo regularmente

Cualquier

Acto de relación sexual sin protección potencialmente se traduce en embarazo y exposición a ITS

Métodos

Barrera incluyen los productos espermicidas de venta sin receta y los preservativos

Productos

Espermicidas (p. ej., cremas, geles, espumas y esponjas) se ponen en la vagina antes del coito para crear una barrera espermicida entre el útero y el esperma eyaculado

Basados

Cambios fisiológicos del ciclo menstrual incluyen el ritmo, la temperatura corporal basal, el moco cervical y los métodos de

Prevenir

El embarazo la pareja se abstiene de tener relaciones sexuales durante los períodos fértiles designados

Los pacientes deben tomar antibióticos durante el ciclo completo de tratamiento

Infecciones tales como el herpes genital, el VPH y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) son causadas por virus y no pueden ser curadas

Anticoncepción hormonal está disponible de varias formas

Píldoras

Anticonceptivos orales, anillos vaginales, inyecciones hormonales, implante subdérmico, parches transdérmicos en la piel y el DIU

previene

La ovulación, espesa el moco cervical y adelgaza el endometrio uterino

Liderar, dirigir e influir en el cambio de paciente

Define

Un proceso natural que ocurre entre una persona Líder y sus seguidores, existiendo consenso que éste es necesario para guiar a las organizaciones hacia objetivos estratégicos

Líder

Través de sus propias acciones, debe crear una cultura, donde el cambio no sea considerado una amenaza

Si no

Posibilidad 51 de crecimiento y desarrollo para los integrantes, Liderazgo para el Cambio Fase II,

Consejo Internacional de Enfermeras, sostiene que se debe tener

Una actitud proactiva, visionaria y asertiva hacia los procesos de la Reforma

Legislador asigna tres nuevas funciones: "Gestión del Cuidado, el ejecutar acciones derivadas del diagnóstico y tratamiento médico

Consecuencia

Liderazgo se expresa cuando se le encomienda a las(os) Enfermeras(os) velar por la mejor administración de los recursos asistenciales

Asumiendo

Un papel garante en la asistencia y derechos de los pacientes se observa en las(os) Enfermeras(os) pocas acciones que reflejen el Liderazgo como una competencia

muestra

Un déficit en la conducción del personal, falta de claridad al entregar información, escasa empatía-carisma

Inexistencia de análisis de situaciones y toma de decisiones, lo que conlleva a conflictos con el equipo, sin logros en la planificación del trabajo en los servicios

Puede deberse a factores, tales como presencia de profesionales jóvenes, inexperiencia, dificultades de tipo relacional

Objetivo

No claros, ausencia de confianza y de apoyo de la autoridad, lo que repercute claramente en la atención directa de los usuarios

Así mismo

Existe la percepción de no ser consideradas(os) y enfrentar factores externos del medio que obstaculizan su desarrollo

Como

Problemas de relaciones con médicos, sindicatos, autoridades, personal de salud

Visualiza

Ambiente conflictivo donde no se reconoce a Enfermería como disciplina, lo que origina condiciones adversas para desarrollar un efectivo liderazgo

propósito

Contribuir al fortalecimiento del liderazgo en el ejercicio de la profesión

Filosofía de la profesión de enfermería. Postulados y principios científicos

Objetivo

Humano constantemente produce y reproduce conocimientos de sí mismo y de todo lo que le rodea

Es decir

Debe conocer acerca de los hechos físicos, valores, lenguaje, sociedad

Permite

Hacer un estudio metodológico y sistemático de sus actividades, que redundarán en la satisfacción de sus necesidades a través de la investigación

Situación

Dará al individuo, la oportunidad de elaborar una filosofía respecto a su vida, profesión, institución

Desde

Punto de vista profesional, se requiere que el personal participe en y para la comunidad con juicio crítico

Poder de decisión e iniciativa en todas las etapas del ciclo de la vida, dando prioridad a la conservación de la salud y considerando a la enfermedad como un accidente en la vida del individuo

Sin perder de vista que éste es un ente biopsicosocial en constante interacción con el ambiente.

El desarrollo de cada uno de los procesos es predecible y verificable

Conocer al individuo sano. Participar en programas para la protección de la salud

Colaborar en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación del individuo. Otorgar cuidados con calidad y calidez

Participar en programas de investigación y educación para la salud

Pretende

Orientar al personal de enfermería sobre el cómo y el porqué de cada una de sus acciones, tanto en su vida personal como profesional,

mediante

Metodología que le facilite el descubrimiento, racionalización, comprobación y exposición de los hechos concernientes a las ciencias básicas que integran su quehacer profesional

Todos los procesos existentes son susceptibles de llegar a ser conocidos por el hombre en forma directa o indirecta

Postulado

Define

Como una proposición aceptada sin prueba

Sirve

Fundamento, ya sea para la argumentación y comprensión de la realidad, para la construcción de un sistema científico o para la comprensión del orden moral

se originan

A filosofía, y en ellos descansa la posibilidad de existencia de la ciencia

Caracteriza

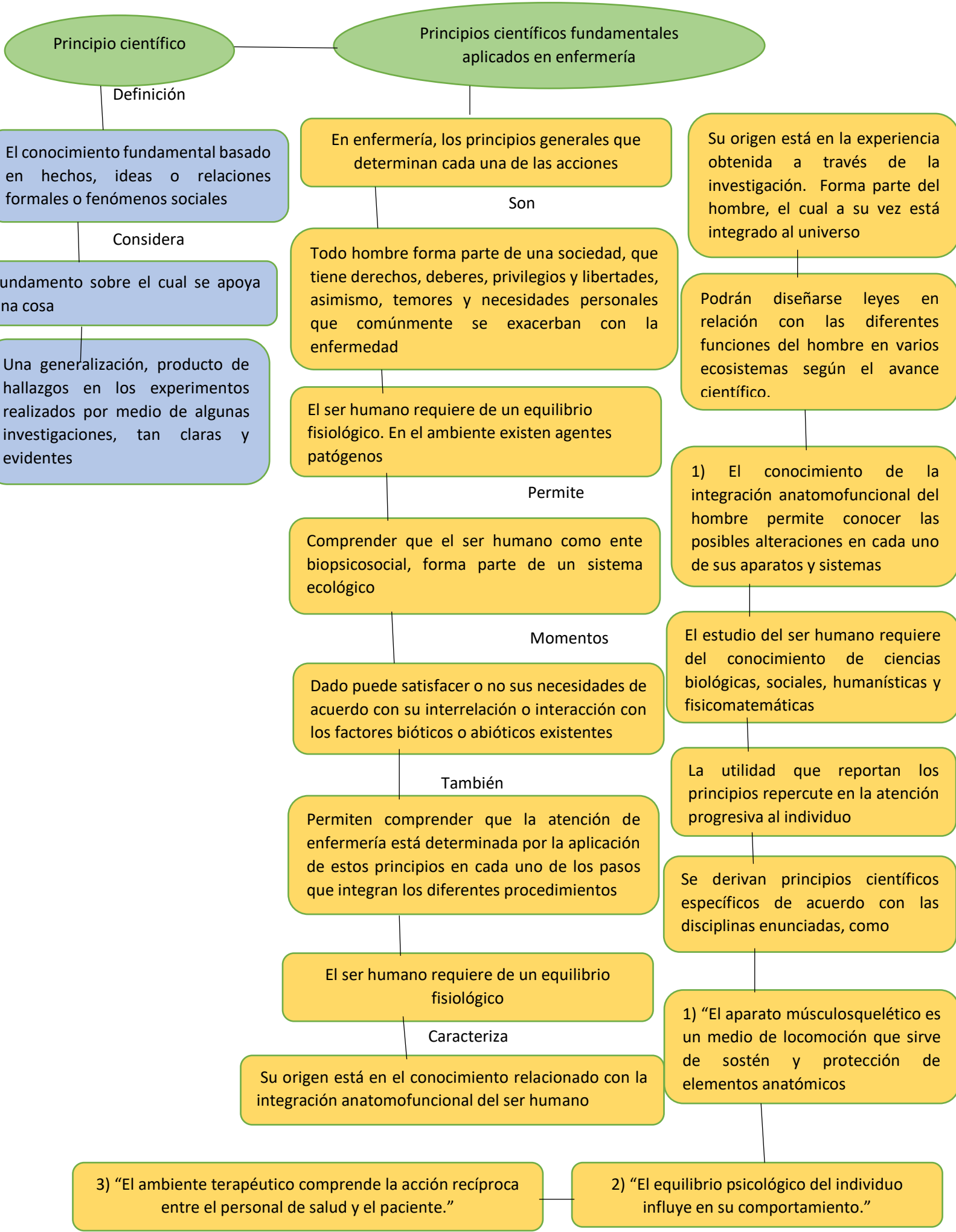
Sirven de base a razonamientos ulteriores

Son de dominio entero de una rama científica, de un grupo de ciencias o del conocimiento científico general

Son fundamentos para la investigación. Se encuentran sujetos a procesos continuos y reiterados de verificación.

Eli de Gortari considera como postulados generales los siguientes

El universo existe objetivamente y de manera particular, el hombre existe como parte integrante del mismo



Principio científico

Principios científicos fundamentales aplicados en enfermería

Definición

El conocimiento fundamental basado en hechos, ideas o relaciones formales o fenómenos sociales

Considera

Fundamento sobre el cual se apoya una cosa

Una generalización, producto de hallazgos en los experimentos realizados por medio de algunas investigaciones, tan claras y evidentes

En enfermería, los principios generales que determinan cada una de las acciones

Son

Todo hombre forma parte de una sociedad, que tiene derechos, deberes, privilegios y libertades, asimismo, temores y necesidades personales que comúnmente se exacerbaban con la enfermedad

El ser humano requiere de un equilibrio fisiológico. En el ambiente existen agentes patógenos

Permite

Comprender que el ser humano como ente biopsicosocial, forma parte de un sistema ecológico

Momentos

Dado puede satisfacer o no sus necesidades de acuerdo con su interrelación o interacción con los factores bióticos o abióticos existentes

También

Permiten comprender que la atención de enfermería está determinada por la aplicación de estos principios en cada uno de los pasos que integran los diferentes procedimientos

El ser humano requiere de un equilibrio fisiológico

Caracteriza

Su origen está en el conocimiento relacionado con la integración anatomofuncional del ser humano

Su origen está en la experiencia obtenida a través de la investigación. Forma parte del hombre, el cual a su vez está integrado al universo

Podrán diseñarse leyes en relación con las diferentes funciones del hombre en varios ecosistemas según el avance científico.

1) El conocimiento de la integración anatomofuncional del hombre permite conocer las posibles alteraciones en cada uno de sus aparatos y sistemas

El estudio del ser humano requiere del conocimiento de ciencias biológicas, sociales, humanísticas y fisicomatemáticas

La utilidad que reportan los principios repercute en la atención progresiva al individuo

Se derivan principios científicos específicos de acuerdo con las disciplinas enunciadas, como

1) "El aparato músculoesquelético es un medio de locomoción que sirve de sostén y protección de elementos anatómicos

2) "El equilibrio psicológico del individuo influye en su comportamiento."

3) "El ambiente terapéutico comprende la acción recíproca entre el personal de salud y el paciente."

Bibliografia



973609a11604dfa288ca1dba5241

310e