



*Nombre del Alumno: IZARI YISEL PEREZ CASTRO*

*Nombre del tema: PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I I I*

*Nombre del profesor: LIC. RUBÉN EDUARDO DOMÍNGUEZ GARCÍA*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

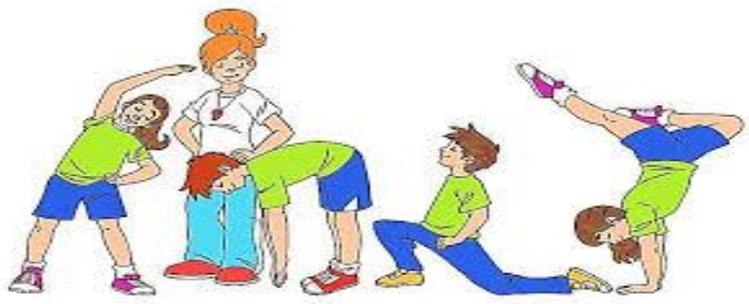
*Cuatrimestre: 3"A"*

## PROMOCIÓN DE LA SALUD FISICA

Valoración se define como un proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado de recogida e interpretación de información, que permite determinar la situación de salud, y la respuesta que las personas dan a ésta.



Valoración enfermera es útil en la planificación de cuidados a la persona, a la familia y/o a la comunidad, y no solamente en situación de enfermedad



Marjory Gordon define los patrones como una configuración de comportamientos más o menos comunes a todas las personas, que contribuyen a su salud, calidad de vida y al logro de su potencial humano

Realiza mediante la recogida de datos subjetivos, objetivos, la revisión de la historia clínica o informes de otros profesionales. Los 11 patrones son una división artificial y estructurada del funcionamiento humano integrado. no deben ser entendidos de forma aislada

Los patrones que son funcionales, eficaces, describen un nivel óptimo de funcionamiento, implican salud y bienestar



patrones disfuncionales o potencialmente disfuncionales son alterados o en riesgo de alteración, describen situaciones que no responden a las normas o a la salud esperadas de una persona, se definen como problemas de salud, limitan la autonomía del individuo, la familia y/o la comunidad



## Patrón 1: percepción de la salud y manejo de la salud

### Que valora

- Como percibe el individuo la salud y el bienestar.
- Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación
- La adherencia a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas



### Como se valora

Hábitos higiénicos, vacunas, alergias, percepción de su salud, conductas saludables, existencia o no de alteraciones de salud, existencia o no de hábitos tóxicos, accidentes laborales, tráfico y domésticos y ingresos hospitalarios



### Resultado del Patrón

El patrón está alterado si la persona considera que su salud es pobre, regular o mala o tiene un inadecuado cuidado de su salud, bebe en exceso, fuma, consume drogas, no tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas, no está vacunado y la higiene personal o de la vivienda es descuidada



### Aclaraciones

Café: Se considera abuso de café más de 3 tazas diarias.  
Tabaco: Se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes. Riesgos laborales, accidentes y caídas nos indicarían un patrón con un riesgo de alteración.

Adherencia terapéutica: La OMS define la adherencia terapéutica como el grado en que el comportamiento de una persona tomar el medicamento, seguir un régimen alimentario y ejecutar cambios del modo de vida se corresponde con las recomendaciones acordadas de un prestador de asistencia sanitaria

## Patrón 2: nutricional-metabólico



Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas, horarios de comida, preferencias y suplementos, problemas en su ingesta, altura, peso y temperatura, condiciones de piel, mucosas v membranas



FÓRMULA **IMC** = PESO / ESTATURA x ESTATURA (m)



Valoración del IMC, valoración de las alimentaciones, valoración problemas en la boca, valoración problemas para comer, Problemas digestivos y valoración de la piel

El patrón estará alterado si con respecto al IMC. Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5% , patrón en riesgo entre 25 y 30 y patrón eficaz entre 18,6 y 24,9



Resultado de patrón

Tiene una nutrición desequilibrada, los líquidos consumidos son escasos, existen problemas en la boca, ay dificultades para masticar o tragar, existen lesiones cutáneas o en mucosas, Presencia de problemas digestivos, dependencias, inapetencias, intolerancias alimenticias, alergias.

**AKALI: \* RESPIRA\***  
**RITO:**



Aclaración

Hidratación Saludable según la Declaración de Zaragoza: una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día. Los ítems relativos a lugar de comidas, número, horario y dieta de líquido

**Problema de dieta:**  
Patrón alterado: la dieta no equilibrada, patrón en riesgo: dieta insuficiente y comer entre horas.

Patrón alterado: digestivos, inapetencia, intolerancia o dependencia. Patrón en riesgo: comer sin hambre, sedentarismo se valorará en el patrón de actividad-ejercicio.



# Patrón 3: eliminación

¿Que valora?

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel



¿Cómo se valora?

Intestinal se Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomias, incontinencia. Urinaria es Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda. Incontinencia Cutánea es Sudoración copiosa



Resultado de patrón

El patrón está alterado si el intestinal existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda. Urinario si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda, Si sudación excesiva.



Aclaración

Estreñimiento es la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana, el dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración del patrón. Los drenajes y las heridas muy exudativas conducen a un riesgo de alteración del patrón.



# Patrón 4: actividad y ejercicio



¿Que valora?

El patrón de ejercicio, la actividad, tiempo libre y recreo, los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria, La capacidad funcional, el tipo, cantidad y calidad del ejercicio, las actividades de tiempo libre



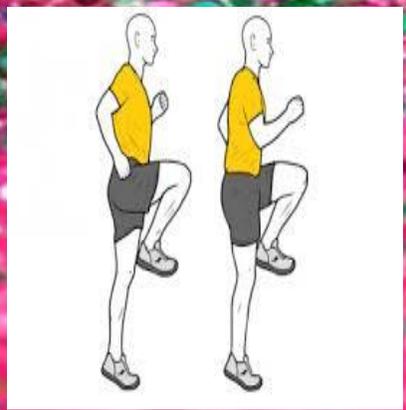
¿Cómo se valora?

Valoración del estado cardiovascular, valoración del estado respiratorio, tolerancia a la actividad, Valoración de la movilidad, actividades cotidianas y estilo de vida



Resultado del patrón

Síntomas respiratorios, Problemas circulatorios, Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual, La presencia de síntomas físicos, Deficiencias motoras, problemas de movilidad, problemas de equilibrio, inestabilidad, capacidad funcional alterada Incapacidad de ocio habitual, aburrimiento manifestado por la persona



Aclaración

TA la presencia de una TA (> =140/90) no es suficiente para considerar el patrón alterado, estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio, falta de conocimientos de actividades físicas necesarias para la salud

### beneficios de la actividad física

- ayuda a mantener un peso corporal saludable
- reduce la presión arterial
- disminuye el riesgo de enfermedades del corazón
- reduce el riesgo de diabetes tipo 2
- reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer
- aumenta la fuerza muscular y su función
- mejora la salud y la fuerza de los huesos
- ayuda a promover la salud mental positiva
- reduce el riesgo de demencia

## Patrón 5: sueño- descanso



### Que valora

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 y las ayudas para dormir



### Como se valora

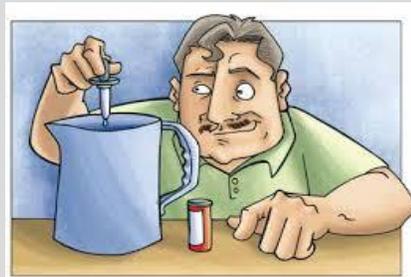
El espacio físico, el tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos, recursos físicos o materiales favorecedores del descanso, exigencias laborales, hábitos socio culturales, problemas de salud física que provoquen dolor o malestar,



problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo, situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés, tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño, uso de fármacos para dormir, consumo de sustancias estimulantes, presencia de ronquidos o apneas del sueño

### Resultado del patrón

Se considera alterado si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar, somnolencia diurna, confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso, disminución de la capacidad de funcionamiento, conducta irritable en relación a la falta de descanso



### Aclaraciones

En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo. El sueño en ancianos es un sueño fraccionado



## Patrón 6: cognitivo-perceptivo



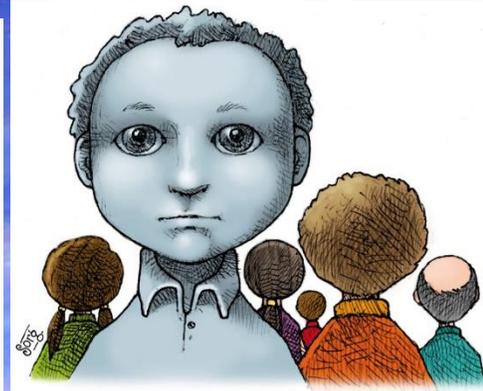
### Que valora

Patrón sensorio- perceptuales y cognitivos, nivel de conciencia, conciencia de la realidad, adecuación de los órganos de los sentidos, compensación o prótesis, percepción del dolor y tratamiento, lenguaje, ayudas para la comunicación, toma de decisiones



### Como se valora

Nivel de conciencia y orientación, nivel de instrucción si puede leer y escribir, idioma, si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil, recoge información sobre si la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad, si tiene alteraciones de la conducta, irritabilidad, intranquilidad o agitación.



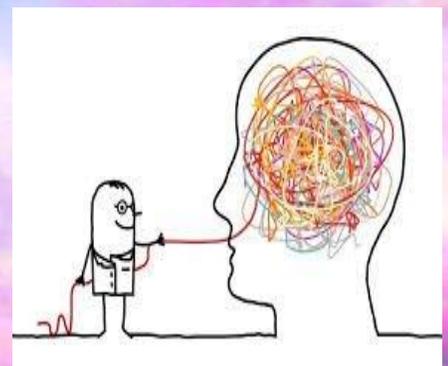
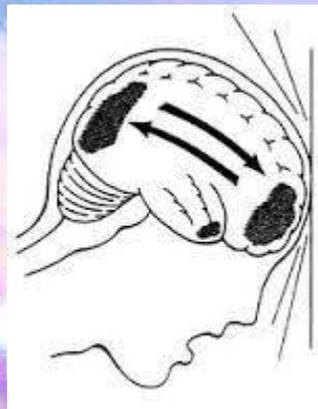
### Resultado de patrón

El patrón está alterado si la persona no está consciente u orientada, hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo, presencia de dolor, existen problemas de memoria, de concentración, de expresión o comprensión de ideas, hay depresión y se dan conductas de irritabilidad, agitación o intranquilidad.

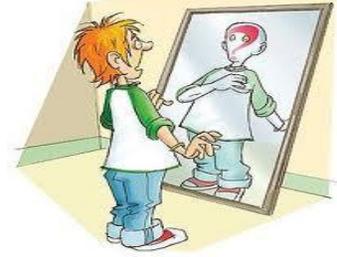


### Aclaraciones

Idioma procurar intermediación para lenguas extranjeras y prestar atención a las variedades dialectales de la lengua castellana en función de regiones y/o países de procedencia, utilizar los diferentes test o escalas validadas ya que tienen un valor añadido en la determinación de si el patrón está o no alterado



## Patrón 7: autopercepción – autoconcepto



### Que valora

Auto concepto y percepciones de uno mismo, actitudes a cerca de uno mismo. Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas, imagen corporal, social, sentido general de valía, patrón emocional, patrón de postura corporal y movimiento, contacto visual, patrones de voz y conversación



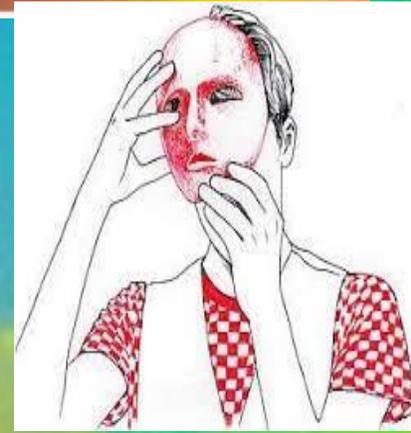
### Como se valora

Problemas consigo mismo, problemas con su imagen corporal, problemas conductuales, cambios recientes, postura, Patrón de voz, Rasgos personales, Contacto visual



### Resultado de patrón

El patrón está alterado si existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza, expresiones de inutilidad, Tiene problemas con su imagen corporal y le preocupan los cambios en su imagen corporal, el miedo al rechazo de otros y problemas conductuales



### Aclaraciones

Patrón Alterado la presencia de irritabilidad, agitación y angustia, patrón en Riesgo conducta indecisa, confusión, deterioro de la atención, Patrón alterado ante la respuesta negativa a la pregunta de si se siente querido y los cambios frecuentes en el estado de ánimo y patrón en Riesgo: Los fracasos, rechazos, ambiente familiar desfavorable, carencias afectivas. dificultad de concentración



Patrón 8: rol – relaciones



Que valora

El patrón de compromisos de rol y relaciones, La percepción de los roles el papel que ocupan en la familia, sociedad, responsabilidades en su situación actual, satisfacción o alteraciones en familia, trabajo, relaciones sociales



Como se valora

Familia con quién vive, estructura familiar, problemas en la familia, si alguien depende de la persona y como lleva la situación, apoyo familiar, cambios de domicilio, grupo social, trabajo o escuela, datos relativos a pérdidas, cambios, fracasos, conflictos, aislamiento social, comunicación, violencia



Resultado de patrón

El patrón está alterado si presenta problemas en las relaciones sociales, familiares o laborales (escolares), si te siente solo, refiere carencias afectivas, falta de comunicación, tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligentes, insatisfacción con el rol o falta de motivación o de capacidad para asumirlo, conductas inefectivas de duelo, violencia doméstica o abusos.

Patrón 8: ROL - RELACIONES

- Describe los patrones de compromiso con el rol y las relaciones.
- Incluye: Percepción de las responsabilidades de su rol. Satisfacción con la familia, el trabajo y las relaciones sociales.



Aclaraciones

Patrón eficaz la persona que vive sola y es autónomo, Patrón en Riesgo Es red de apoyo familiar, La pérdida de seres queridos y Cambios de domicilio



## Patrón 9: sexualidad y reproducción



### Que valora

Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad, alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales, seguridad en las relaciones sexuales, patrón reproductivo Pre menopausia y posmenopausia, problemas percibidos por la persona.



### Como se valora

Menarquía y todo lo relacionado con ciclo menstrual, menopausia y síntomas relacionados, métodos anticonceptivos, embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción, problemas o cambios en las relaciones sexuales



### Resultado de patrón

El patrón está alterado si la persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción o existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer, existen problemas en la menopausia.



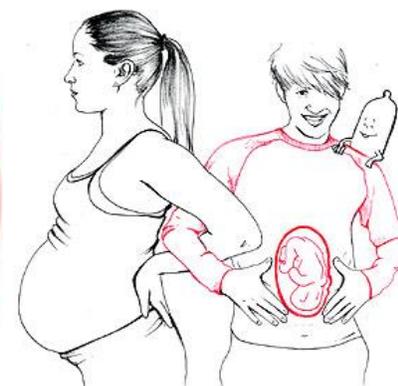
### Patrón 9: SEXUALIDAD - REPRODUCCIÓN

- Describe los patrones sexuales y reproductivos de la persona.
- Incluye: Satisfacción con la sexualidad. Trastornos de la sexualidad. Problemas en etapa reproductiva de la mujer.
- Problemas en la menopausia.



### Aclaraciones

Sexualidad de una persona tiene componentes físicos, psicológicos, sociales y culturales, la enfermera debe valorar todos los elementos relevantes para determinar el estado de bienestar sexual del cliente, patrón alterado alteraciones en el ciclo menstrual y Los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman una alteración del patrón



## Patrón 10: adaptación tolerancia al estrés



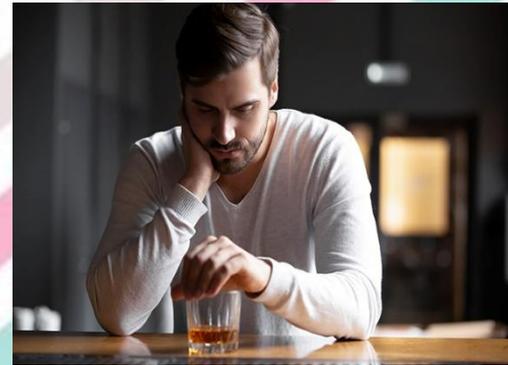
### Que valoran

Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés, la capacidad de adaptación a los cambios, el soporte individual y familiar con que cuenta el individuo



### Como se valora

Preguntará por cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis, si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo, si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso, cuando ha tenido cualquier problema en su vida, como lo ha tratado, si esta forma de tratarlo ha tenido éxito.



### Patrón de resultado

El patrón está alterado si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo, si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva, si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas



### Aclaraciones

Estrategias de adaptación al estrés: Patrón eficaz si la persona tiene estrategias de adaptación al estrés. Por el contrario, la respuesta negativa no determina la alteración, habría que indagar más en el resto de aspectos que se valoran en el patrón.



## Patrón 11: valores y creencias



### Que valora

Lo que se considera correcto, apropiado ya sea bien y mal, bueno y malo, lo que es percibido como importante en la vida, las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud, las decisiones a cerca de tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte y las prácticas religiosas

### Como se valora

Si tiene planes de futuro importantes si consigue en la vida lo que quiere, pertenencia a alguna religión, si le causa algún problema o si le ayuda cuando surgen dificultades, preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad.

### Resultado de la valoración

El patrón está alterado si cuando existe conflicto con sus creencias, tiene problemas para sus prácticas religiosas, existe conflicto o preocupación por el sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento, dolor, enfermedad.

### Aclaraciones

La valoración de este patrón se enfoca a lo que es importante en la vida para el paciente ya sean ideas o creencias vitales o religiosas; no se valora si las tiene, sino, si suponen una ayuda o un conflicto





973609a11604dfa288ca1dba5241310e-LC-  
LEN301 FUNDAMENTOS