



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Monica Gumercinda Esteban Aguilar

**TEMA:** ensayo del tema promoción de la salud física.

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** fundamentos de enfermería III

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Ruben Eduardo Dominguez

**LICENCIATURA:** licenciatura en enfermería.

En el presente ensayo les hablare sobre el tema promocion de la salud fisica en mi pequeñas opinion es promover el ejercicio con la finalidad de llamar a las personas a la reflexion para que empoezen a practicar el ejercicio adoptando un abito a sus vidas para tener un buen estado de salud , bienestar, prevenir y poder llevar una mejor vida tanto en la familia como en la comunidad. Esto es lo poco que puedo aportar del tema acontinuacion en la siguiente desarrollo se hablara mas a de talle del tema.

Desarrollo promocion de la salud se define como un proceso planificado sistematico, continuo y deliberado, permite determinar la situacion de la salud. La valoracion en enfermeria es util en la planificacion de cuidados a la persona, la familia o comunidad. Marjory Gordan define los patrones como una configuracion de comportamiento mas o menos comunes a todas las personas. De la valoracion de los patrones se obtiene funcionales se obtienen una importante cantidad de datos relevantes de la persona.

Se realiza mediante la recogida de datos subjetivos, objetivos, la revicion de la historia clinica. Los patrones que son funcionales eficaces, describen un nivel optimo de funcionamiento implican salud y bienestar. Emitir un juicio clinico sobre si un patron es eficaz, esta alterado o en riesgo de alteracion, puede resultar dificultoso. Percepcion de la salud y manejo de la salud : valora como percibe el individuo la salud y el bienestar como maneja todo lo relacionado con su salud, incluye practicas preventivas.

como se valora, habitos higienicos, vacunas, salergias, conductas saludables, accidentes laborales, ingresos hospitalarios. Resiultado del patron bebe en exsceso, fuma consume drogas, no esta vacunado, etc. Aclaraciones se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el ultimo mes. Con el café se considera abuso del café cuando se toma mas de tres tazas diarias.

Patron 2 nutricional metabolico: que valora. Horarios de comida, problemas en su ingesta, altura, peso, temperatura, condicion de piel, etc. Se valora en alimentos, se recoge numero de comidas, el lugar, el, horario, dietas, alimentos por grupos de comida y frutas, baloracion en problemas de la boca, de problemas para comer y valoracion para otros problemas. El patron esta alterado si patron alterado 30% o inferior al 18% en riesgo 25 y 30, si tiene una nutricion desequilibrada necesita sonda de alimentos, precencia de problemas digestivo, nuticion equilibrada se refiere a nutrientes no agrupados como el caso de los vegetarianos.

Eliminacion: describe las funciones excretoras intestinales urinarias y de la piel. Se valora intestinal, consistencia, regularidad, dolor, sangre en neces. Urinarias: caracteristica de la orina, problemas de miccion,. Cutanea: sudoracion copiosa. El patron esta altera si. Existe estreñimiento diarrea, urinario, si precenta incontinencias, poliuri, sudacion excesiva, estreñimiento: es la emision de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana.

Actividad y ejercicio: valora el patron de ejercico, la actividad, la capacidad funcional etc. Valora frecuencia cardiaca anormales, valora antecedentes de enfermedades respiratorias, tolerancia a la actividad, en pacientes cardiacos. Estilo de vida sedentario,

Sueño descanso: describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, la percepcion del nivel de energia se valora el espacio fisico, el tiempo dedicado al sueño, presencia de ronquidos o apneas del sueño. Se considera alterado si usa ayuda farmacologica. Somnolencia diurna. Conducta irritable en adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. El sueño en ansianos es un sueño fraccionado el objetivo es describir la efectividad del patron desde la perspectiva del individuo.

Idioma si tiene alteraciones cognitivas, como problemas para expresar ideas o de memoria, problemas de comprension, fobias o miedos, el patron esta alterado si las personas no estan conscientes u orientadas, hay deprecion, se dan conductas de irritabilidad, procurar intermediacion para lenguas extranjeras y prestar atencion a las variedades dialectales de la lengua castellana.

Autopercepcion- autoconcepto: valora actitudes a cerca de uno mismo, imagen corporal, social, identidad. Sentido general, se valora la precencia de problemas cognitivos, problemas con su imagen corporal, el patron esta alterado si existen verbalizaciones auto negativas, tiene problemas con su imagen corporal, las escalas van de 5 aportan informacion que nos ayuda en la valoracion.

Relaciones: patron eficaz es la persona que vive sola y es autonoma. Patron alterado es la persona anciana que viven solas pero son independientes valora, actitudes a cerca de uno mismo, identidad, patron emocional, contacto visual, valora problemas consigo mismo, problemas conductuales, el patron esta alterado si existen verbalizaciones auto negativa, con su imegen corporal,le preocupan los cambios en su imagen una puntuacion entre 45 y 56 en el test de sobre carga del cuidado de zarit indica sobre carga leve por encima de 56 indican sobre carga intensa debajo de 32 indica un patron alterado.

Sexualidad y reproducción. La sexualidad de una persona tiene componentes físicos, fisiológicos y sociales. Patrón alterado alteraciones en el ciclo menstrual, los problemas de fertilidad, y los de identificación sexual. La menopausia es un periodo más de la vida de la mujer, la realización de revisiones nos da información de cómo se cuida la persona.

Adaptación tolerancia al estrés la enfermera instará al paciente a recordar situaciones estresantes describir cómo se trató y evaluar la efectividad de la forma en la que se adoptó a esas situaciones si la persona tiene estrategias de adaptación al estrés en cuanto a las ayudas para superar el estrés. La respuesta de uso de medicamentos nos confirmarían un patrón alterado.

Valores y creencias la valoración de este patrón se enfoca a lo que es importante en la vida para el paciente ya sea ideas o creencias vitales o religiosas no se valora si las tienen si no si suponen una ayuda conflictiva.

## Conclusión

Para concluir con el ensayo la cual nos sirvió mucho para ponerla en práctica diariamente. Y me hizo reflexionar y saber por qué escogí esta noble profesión, ya que así podré tener la responsabilidad de brindarle información del cuidado de la salud a nuestros pacientes que tengan una mejor salud en sus vidas.



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Monica Gumercinda Esteban Aguilar

**TEMA:** ensayo del tema valoración de la salud.

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** fundamentos de enfermería III

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Ruben Eduardo Dominguez

**LICENCIATURA:** en enfermería

en el presente ensayo les hablare del tema valoracion de la salud en mi pqueña opinion c la valoracion de la salud es conocer la efectividad de los cuidados de las personas, familia o comunidad como la capacidad de dar respuesta de cuidados a traves de una valoracion. Es lo poco que puedo aportar en el siguiente desarrollo del tema antes mencionado se les explicara mas a detalle.

Tecnicas especiales de enfermeria, en enfermeria el lavado de manos es el mas importante para reducir el riesgo de transmicion de microorganismo. Este proceso dura como minimo un minuto. Objetivo es eliminar suciedad y micoorganismos transeuntes de la piel indicaciones al iniciar y finalizar la jornada laboral, verificar que las manos esten linbres de anillos, pulceras y reloj tener uñas cortas al borde da las yemas de los dedos y sin esmalte. El esmalte aumenta el numero de bacterias y su proliferacion sobre las uñas procedimiento. Apertura la llave del caño hasta obtener agua o chorro moderado, humedezca las manos, 2 aplique suficiente jabo3 flote las manos palma con palma 4 coloque la mano derecha sobre el dorso, 5 balance los dedos6 apoye el dorso, apriete el pulgar hzquierdo frote hacia atrás, enjuaje con agua.

Administracion de medicamentos via oral; es la manera mas facil y mas conveniente de administrar es por via oral, los alimentos retrasan que se vacie el estomago. Algunos medicamentos deben tomarse con alimentos una precaucion importante que hay que tener en cuenta cuando se administra cualquier preparacion oral es proteger a los pacientes de la aspiracion valorando su capacidad de deglucion, una postura apropiada es esencial para prevenir la aspiracion. Normalmente se reduce la aspiracion si el paciente flexiona levemente la cabeza con la barbilla hacia abajo. Se necesita especial consideracion cuando se administra medicamentos a pacientes con sondas de alimentacion enterales o de pequeños diametro, antes de administrar un medicamento por esa via hay que verificar que el lugar de la sonda sea compatible con la absorcion del medicamento. Si se administra hierro por una sonda, tiene una deficiente biodisponibilidad, solo hay que utilizar jeringas orales cuando se preparan medicamentos por esta via, para impedir una administracion parental accidental, cuando se administra mas de un medicamento a la vez hay que administrar cada uno por separado, la alimentacio debe tener almenos 30 minutos antes o 30 minutos despues de la administracion del medicamento. El riesgo de interacciones farmacologicas es alto cuando dos o mas medicamentos se dan por esta via puede puede interactuar juntos en cuanto son administrados.

Administracion de medicamentos por via intradermica: esta via consiste en la inyeccion en la dermis, se utiliza para realizar pruebas de sensibilidad a un farmaco especifico o para la aplicación de vacunas. Se utiliza una jeringa de tuberculina o una hipodermica pequeña para las pruebas cutaneas. El angulo de insercion para una inyeccion intradermica es de 5 a 15 grados y el bicel de la aguja apunta hacia arriba, si la vesicula no aparece, el lugar sangra despues de quitar la aguja existe una buena posibilidad de que el medicamento, no haya entrado en los tejidos subcutaneos, material jeringuilla de insulina, vacuna o via de penicilina, torundas, alcohol, guantes, canasta de papel, vesfero. Procedimiento:

explique al paciente el procedimiento, lave las manos, coloque al paciente, limpie el sitio con torundas, retire la tapa de la aguja, use la mano no dominante, coloque la aguja casi plana contra la piel del paciente, lentamente inyecte, retire la aguja, no masajear el area, no reencapuchar la aguja, retire el guante, dibuje un circulo usando una pluma azul, verifique la reaccion dentro de los 5 a 20 minutos.

Administracion de medicamentos por via subcutanea: es una via parenteral. Consiste en la aplicación de un producto farmacocéutico en el tejido subcutáneo o tejido graso, los medicamentos administrados son aquellos que requieren una absorción lenta y sostenida tales como la insulina, y la heparina, se inyecta en la hipodermis donde es lento el flujo sanguíneo, los sitios para inyecciones subcutáneas son los brazos, el abdomen, las nalgas y los lados externos del musculo, la absorción es mas rápida en el abdomen y mas lenta en de los brazos. Los brazos son sitios favorables con menos vasos sanguíneos y sensaciones dolorosas, el abdomen, el musculo, el brazo y las nalgas se utilizan para inyecciones de insulina una mala técnica en la aplicación de la insulina puede provocar complicaciones tanto local como sistémicas.

Administracion de medicamentos via intramuscular: la inyección intramuscular es una técnica utilizada para administrar una medicación profundamente en el interior de los musculos. Se usan comunmente para administrar vacunas, hormonas, vitaminas D, antibioticos a largo plazo. La inyección dorso glúteo y ventroglúteo corresponde a los musculos glúteos mayor y al glúteo medio la región ventroglúteo tiene evidencias suficientes de que es un area de mayor asepsia para los medicamentos aceitosos e irritantes, en el caso de niños menores de un año se suele utilizar el musculo vasto, la cantidad maxima de medicamentos es 3ml, técnica que evita la filtración de medicamentos irritantes inyectados en el musculo. Se utiliza en el desplazamiento lateral de la capa de la piel. La aspiración se define como la extracción del embolo de la aguja antes de inyectar la medicina, prolonga el tiempo que la aguja esta adentro del paciente. La inyección intramuscular se a utilizado para administrar medicamentos durante mas de 100 años.

Administracion de medicamentos por vias intravenosa: se define como la instalación de sustancias líquidas directamente al torrente sanguíneo a través de una vena. Es en comparación con las otras vias la de mayor rapidez de absorción la directa generalmente administra un pequeño volumen de líquido, que se produce manualmente en el paciente existen ciertas formas para la administración de medicamentos, administración directa, en perfusión intermitente, en perfusión continuo. Los medicamentos administrados por via IV directa se administran muy lentamente durante al menos un minuto. La intermitente se utiliza en situaciones las cuales el paciente solo debe administrarse el farmaco de acuerdo a ciertas horas. Perfusión continua se utiliza cuando el volumen de fluidos a administrarse supera los 250 cc. El tiempo es superior a 4 horas.

Valoración de la salud en el adulto: la valoración del estado de una persona o individuo es un elemento fundamental, es importante recordar que existen 3 tipos de exploración física, evaluación completa, evaluación de un sistema o aparato del organismo o la de un segmento o región corporal. Existen 4 tipos de valoraciones la inicial, focalizada, urgente y nueva valoración, el proceso de valoración conlleva cuatro actividades sobre las necesidades, problemas sanitarios, experiencias relacionadas, prácticas de salud, valores y estilo de vida. Las etapas de valoración se inician desde que el individuo se encuentra en el útero, seguida desde el nacimiento hasta la muerte.

Las herramientas o métodos para la obtención de datos hacia el estudio clínico se lleva a cabo mediante observación, entrevista, interrogatorio y exploración física, se requiere información suficiente y necesaria que se obtiene a través de las siguientes etapas, 1 historia clínica, 2 exploración física y 3 métodos complementarios o auxiliares diagnósticos.

Tipos de baños en pacientes: baño en cama es la limpieza del cuerpo con agua y jabón en la cama del usuario. Cuando este incapacitado para hacerlo, existen 3 baños en cama, en cama asistido y en ducha asistido. Baño asistido es el baño que se realiza al usuario que por su estado de salud requiere la ayuda del personal de enfermería.

Succión gástrica: es la introducción de una sonda por uno de los orificios nasales hasta la cavidad gástrica, se utiliza para borrar el contenido del estómago.

Lavado genital: es el lavado de los genitales externos y la región perineal objetivo prevenir irritaciones e infecciones proporcionar comodidad.

Enemas: es la introducción de un catéter rectal a través del esfínter anal hasta el recto e introducir líquidos en forma lenta por vía rectal. Objetivo favorecer la eliminación de gases, desintoxicar enema de relación es la introducción lenta por vía rectal de solución medicamentosa o diagnóstica para ser retenido o absorbido. Objetivo es administrar medicamentos para efectos locales o generales.

Enema por colostomía es el procedimiento por el cual se introduce líquidos en el colon a través de la estoma intestinal objetivo administrar algún medicamento y facilitar la limpieza intestinal.

Conclusión: para concluir con el ensayo la valoración es la recolección de información acerca del estado, físico y espiritual del paciente, el propósito es identificar los problemas de algún paciente incluye un examen físico como los síntomas que puede tener como temperatura, presión arterial, entre otros, con eso doy por terminado este ensayo esperando que sea de su agrado.



## Bibliografía

Gomez , E,R (2015). Fundamentos de enfermería: ciencia, metodología y tecnología. Editorial El Manual Moderno.

Potter, P,A., Perry , A.G, & Stockert, P.A(Eds.). (2013) fundamentos de enfermería Elsevier Health Sciences.