



**Nombre del alumno:**

**Jhoan de Jesús Morales Jiménez**

**Nombre del profesor:**

**Rubén Eduardo Domínguez García**

**Nombre del trabajo:**

**ensayo**

**Materia: Fundamentos**

**Grado: 3**

PASIÓN POR EDUCAR

*Lugar y Fecha de elaboración Frontera Comalapa, Chiapas; a 14 De  
JUNIO 2022*



## ENSAYO

Mantenerse activo significa mantener tu cuerpo funcionando a un buen nivel de movimiento. El ejercicio regular va a mejorar el funcionamiento de tus pulmones y corazón para quemar más eficientemente el exceso de calorías ingeridas y mantener tu peso bajo control. Además, el ejercicio también mejorará tu fuerza muscular, aumentará tu flexibilidad articular y mejorará tu resistencia. 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, valora como el individuo percibe la salud en el cual nos sirve mucho para dar un cuidado más formal y previo hacia el paciente en las formas de ayudar a la salud mediante ejercicios o lo que viene ser la higiene personal en la cual consiste en una verdadera lavada de manos en las cuales debe de cumplir los procesos requeridos para que sea un lavado completo y limpio con los jabones o desinfectantes necesarios.

Los ejercicios y cuidados necesarios nos llevarían a una recuperación más temprana y ayudaría demasiado al cuerpo y ayudaría mucho más a combatir la enfermedad o por lo cual este pasando el paciente, la forma de valorar que tipo o estilo de vida lleva sería en la forma física o ámbito social el cual lleva

El proceso de lavado de manos consiste de 12 pasos fundamentales, la forma más higiénica antes de tomar un medicamento vía oral porque es muy cierto que de ahí son mayores las probabilidades de ocurrir una infección bacteriana