



## **Ensayo**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Jessica Hernández Pérez

**TEMA:** Promoción De La Salud Física y valoración de la salud

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** Fundamentos

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Rubén Eduardo Domínguez García

**LICENCIATURA:** ENFERMERIA

**CUATRIMESTRE:** 3°

## **PROMOCIÓN DE LA SALUD FISICA**

La 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. La 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. Los patrones que son funcionales, eficaces, describen un nivel óptimo de funcionamiento, implican salud y bienestar. Los patrones disfuncionales o potencialmente disfuncionales, es decir 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**

Describe la percepción del cliente de su patrón de salud y bienestar y cómo lo maneja. Incluye la percepción del individuo de su estado de salud y de su relevancia para las actividades actuales y sus planes futuros. También incluye el manejo de los riesgos para la salud y las conductas generales de cuidado de la misma, tales como las medidas de seguridad y la realización de actividades de promoción de la salud física y mental, prescripciones médicas o enfermeras y revisiones periódicas. 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 (hábitos higiénicos, vacunaciones). Como se valora: Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias Percepción de su salud.

### **Patrón 2: nutricional-metabólico**

Describe el consumo de alimentos y líquidos del cliente en relación con sus necesidades metabólicas y los indicadores del aporte local de los nutrientes. Incluye los patrones individuales de consumo de alimentos y líquidos: horarios de las comidas, tipo y cantidad de alimentos y líquidos consumidos, preferencias alimentarias y el uso de suplementos nutricionales o vitamínicos. Describe la lactancia materna y el patrón de alimentación del lactante. Que valora: Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas, Horarios de comida. Preferencias y suplementos. Problemas en su ingesta. Cómo se valora: Valoración del IMC. Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas, así como los líquidos recomendados para

tomar en el día. Se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos.

### **Patrón 3: eliminación**

Describe la capacidad del individuo en relación a la función excretora (intestinal, urinaria y transpiración cutánea) y todos los aspectos relacionados con ella. Incluye la percepción que el propio individuo posee de la misma, la utilización habitual de medidas auxiliares como laxantes para la eliminación intestinal y cualquier cambio o alteración en el modo de excreción, calidad o cantidad. También incluye cualquier dispositivo usado para el control de la eliminación y su cuidado específico (urostomía, colostomía, pañales absorbentes). Como se valora: Intestinal Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomías, incontinencia. Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias Cutánea: Sudoración copiosa

### **Patrón 4: actividad y ejercicio**

Escribe las capacidades para la movilidad autónoma (encamado/sillón-cama/deambulante) y las actividades de la vida diaria que requieren gasto energético, tales como las de realizar la higiene general, ponerse y quitarse la ropa, comer, cocinar, comprar, trabajar, hacer las tareas de la casa. También están incluidos el tipo, cantidad y calidad del ejercicio, así como las costumbres de ocio y recreo llevadas a cabo. Qué valora: El patrón de ejercicio, La actividad, Tiempo libre y recreo, Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.)

### **Patrón 5: sueño- descanso**

El objetivo de valorar este patrón es describir la efectividad del sueño-descanso desde la perspectiva del cliente. La preocupación respecto al sueño sólo aparece cuando éste se hace difícil; de lo contrario, no se le presta atención. Se recogen datos sobre patrón de sueño, descanso y relax habitual a lo largo de las 24 h del día, capacidad para conciliar el sueño, despertares, uso de medicación hipnótica o sedante, pesadillas y otros trastornos del sueño.

Como se valora: El espacio físico (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos). El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos ,Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso (mobiliario) , Exigencias laborales (turnos, viajes) , Hábitos socio culturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos)

### ***Patrón 6: cognitivo-perceptivo***

Este patrón busca conocer el estado de la capacidad cognitiva del paciente, tanto en sus aspectos más básicos (sensación, percepción, atención y memoria) como los más complejos (pensamiento, lenguaje e inteligencia). Incluye la alteración de la memoria, el estado de conciencia, el funcionamiento de los órganos de los sentidos y la alfabetización. Cómo se valora: Nivel de consciencia y orientación, Nivel de instrucción: si puede leer y escribir, El idioma. Si tiene alteraciones cognitivas, como problemas para expresar ideas o de memoria, dificultades para la toma de decisiones, problemas de lenguaje, de concentración, síntomas depresivos, problemas de comprensión, fobias o miedos o dificultades en el aprendizaje.

### ***Patrón 7: autopercepción – autoconcepto***

El objetivo de la valoración de este patrón es conocer el concepto y la percepción que el individuo tiene de sí mismo. Incluye las actitudes hacia uno mismo, la percepción de las capacidades (cognitivas, afectivas o físicas), imagen, identidad, sentido general de valía y patrón emocional general, incluyendo falta de esperanza e ideación suicida. Valora también la postura corporal y el movimiento, así como el contacto visual y los patrones de voz y conversación (lenguaje no verbal). Generalmente la valoración del autoconcepto y la autopercepción no es exacta si el cliente no confía en la enfermera, por ello ésta precisa de crear un ambiente de empatía, confianza y de no enjuiciamiento. Como se valora: Se valora la presencia de: Problemas consigo mismo, Problemas con su imagen corporal, Problemas conductuales, Otros problemas: Cambios recientes. Datos de imagen corporal, Postura, Patrón de voz, Rasgos personales, Contacto visual, Si se siente querido, Cambios frecuentes del estado de ánimo, Asertividad / pasividad y Nerviosismo / Relajación.

### ***Patrón 8: rol – relaciones***

Describe la percepción (satisfacción/insatisfacción) y grado de compromiso con los roles más importantes y las responsabilidades en la situación actual del cliente. Están incluidos la satisfacción o las alteraciones en la familia, trabajo o relaciones sociales, y las responsabilidades relacionadas con estos roles, incluida la capacidad de obtener ingresos suficientes para cubrir las necesidades y las condiciones de habitabilidad del hogar. Como se valora: Familia: Con quién vive, Estructura familiar. Rol en la familia y si éste está o no alterado, Problemas en la familia, Si alguien depende de la persona y como lleva la situación, Apoyo familiar, Si depende de alguien y su aceptación.

### ***Patrón 9: sexualidad y reproducción***

Describe los patrones de satisfacción o insatisfacción con la sexualidad; describe el patrón de reproducción. Incluye la satisfacción percibida por el individuo o las alteraciones de su sexualidad. También se incluye el estado reproductor en las mujeres, premenopausia o posmenopausia y los problemas percibidos. Entiende la sexualidad como la expresión del comportamiento de la identidad sexual. Incluye, pero no se limita a las relaciones sexuales con una pareja. 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

### ***Patrón 10: adaptación tolerancia al estrés.***

Describe el patrón general de adaptación, de afrontamiento de la persona a los procesos vitales y su efectividad en términos de tolerancia al estrés. Incluye la reserva individual o la capacidad para resistirse a las amenazas para la propia integridad, formas de manejar el estrés, sistemas de apoyo familiares o de otro tipo y capacidad percibida para controlar y manejar las situaciones. Incluye: Capacidad de resistencia de la persona a los ataques de la integridad, manejo del estrés (incluido uso de medicamentos, alcohol, o drogas, alteraciones del sueño y el apetito), sistemas de soporte y ayuda y capacidad percibida de manejar situaciones estresantes. Como se valora: La enfermera instará al paciente a recordar situaciones estresantes, describir como se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones.

### ***Patrón 11: valores y creencias***

Escribe el patrón de los valores, objetivos y creencias espirituales y/o religiosas que influyen o guían las decisiones y opciones vitales del individuo y en la adopción de decisiones. Incluye lo percibido como importante en la vida, las expectativas en cuanto a salud y calidad de vida, y la percepción de conflicto entre los valores, creencias y expectativas y aspectos relacionados con la salud. Como se valora: Si tiene planes de futuro importantes; si consigue en la vida lo que quiere. Si está contento con su vida, Pertenencia a alguna religión, si le causa algún problema o si le ayuda cuando surgen dificultades.

## ***VALORACION DE LA SALUD***

### ***Técnicas especiales de enfermería.***

## LAVADO DE MANOS CLÍNICO.

El lavado de manos es la medida más importante para reducir el riesgo de transmisión de microorganismos. Está demostrado que las manos del personal sanitario son la vía de transmisión de la mayoría de las infecciones cruzadas y de algunos brotes epidémicos. Objetivos: Eliminar suciedad y microorganismos transeúntes de la piel. Indicaciones: Al iniciar y finalizar la jornada laboral, Antes y después de realizar cualquier procedimiento al paciente, Antes y después de la preparación de alimentos o medicación, Antes y después de la realización de procedimientos invasivos, Después de contactar con cualquier fuente de microorganismos: fluidos biológicos, membranas mucosas, piel no intacta, objetos que puedan estar contaminados (cuñas, bolsas de diuresis).

### ***Administración de medicamentos por vía oral.***

La manera más fácil y más conveniente de administrar medicamentos es por vía oral. Normalmente los pacientes pueden ingerir o auto administrarse medicamentos orales con un mínimo de problemas. Los alimentos retrasan que se vacíe el estómago, lo que puede disminuir los efectos terapéuticos de los medicamentos orales. Una postura apropiada es esencial para prevenir la aspiración. La enfermera debe colocar al paciente en posición sentada en un ángulo de 90 grados cuando administra medicamentos orales si no está contraindicado por su enfermedad. Se necesita especial consideración cuando se administran medicamentos a pacientes con sondas de alimentación enterales o de pequeño diámetro.

### ***Administración de medicamentos por vía intradérmica.***

Es una vía de administración de medicamentos, que consiste en la inyección en la dermis. Por lo general es utilizada para realizar pruebas de sensibilidad a un fármaco específico, o para la aplicación de vacunas. Normalmente las inyecciones intradérmicas se utilizan para pruebas cutáneas (p. ej., pruebas de tuberculina y pruebas de alergia). Debido a que estos medicamentos son potentes, se inyectan en la dermis, donde el suministro de sangre es reducido y la absorción del medicamento se produce lentamente. La parte interior del antebrazo y la parte superior de la espalda son los lugares ideales. Se utiliza una jeringa de tuberculina o una hipodérmica pequeña para las pruebas cutáneas. El ángulo de inserción para una inyección intradérmica es de 5 a 15 grados y el bisel de la aguja apunta hacia arriba

***Administración de medicamentos por vía subcutánea.*** Los medicamentos administrados por vía subcutánea son aquellos que requieren una absorción lenta y sostenida

tales como la insulina y la heparina de bajo peso molecular. El medicamento se inyecta en la hipodermis donde es lento el flujo sanguíneo y, por lo tanto, más lento, y más estable será la tasa de absorción en comparación con la de la vía intramuscular. Las inyecciones subcutáneas se limitan generalmente a 1 ml debido a las preocupaciones del dolor de la inyección por el volumen, la viscosidad y las características de la formulación. En ningún caso serían más altas que 2.5 mL os volúmenes de inyección SC mayores de 2 mL están asociados con varios problemas, incluido el dolor de inyección, eventos adversos en el sitio de inyección, y fuga del sitio de inyección.

### ***Administración de medicamentos vía intramuscular.***

La inyección intramuscular es una técnica utilizada para administrar una medicación profundamente en el interior de los músculos. Esto permite que el medicamento sea absorbido rápidamente por el torrente sanguíneo por la vascularidad que posee dicho tejido. Las inyecciones intramusculares se usan comúnmente para administrar vacunas, hormonas, vitamina D, antibióticos y medicamentos antipsicóticos a largo plazo. Debido a su gran masa, los músculos de los glúteos son blancos frecuentes de inyecciones intramusculares en adultos y niños y pueden recibir grandes volúmenes de medicación inyectada. La inyección intramuscular dorsoglútea y ventroglútea corresponden a los músculos glúteo mayor y al glúteo medio.

TÉCNICA EN Z. El método en Z evita la filtración de medicamentos irritantes inyectados en el músculo hacia los tejidos que se encuentran alrededor de este. La técnica en Z utiliza el desplazamiento lateral de las capas de la piel (colocando las yemas de los dedos presionando la piel del glúteo tirando hacia atrás y en esa área puncionar) para sellar eficazmente el fármaco en el músculo y evitar que este llegue a las capas superficiales de la piel.

### ***Administración de medicamentos por vía intravenosa***

La administración de medicamentos por vía intravenosa se define como la instilación de sustancias líquidas directamente al torrente sanguíneo a través de una vena siendo esta de forma intermitente o continua.

¿CUÁLES SON LOS PROPÓSITOS DE LA TERAPIA INTRAVENOSA (IV)?  
Para suministrar líquidos cuando los pacientes no pueden tomar líquidos por vía oral.  
Para proporcionar sales y otros electrolitos necesarios para mantener el desequilibrio

electrolítico. Para proporcionar glucosa (dextrosa), el principal combustible para el metabolismo.

**FORMAS DE ADMINISTRACIÓN INTRAVENOSA** Existen ciertas formas para la administración de medicamentos por vía intravenosa, las cuales se clasifican de acuerdo al tiempo de perfusión, volumen, y volumen plasmático alcanzado. Administración intravenosa directa, Administración intravenosa en perfusión intermitente, Administración intravenosa en perfusión continua

### ***Valoración de la salud en el adulto***

La valoración del estado de salud de una persona o individuo es un elemento fundamental de los cuidados de enfermería y abarca dos aspectos: historia clínica de enfermería sobre el estado de salud y exploración física. La valoración física puede realizarse en el hogar, consulta externa o al ingresar al hospital. Si se tiene en cuenta que la valoración se conceptualiza como la obtención, organización, validación, registros sistemáticos, continuos de los datos, y que se centra en las respuestas del paciente para llegar a un diagnóstico de enfermería sobre un problema de salud, ésta debe realizarse de manera objetiva, sistematizada y jerarquizando las necesidades. Clasificación de baños: Baño en cama, Baño en cama asistido, Baño en ducha asistido. Objetivos: Proporcionar comodidad y bienestar físico al usuario(a) eliminando sustancias de desecho de la piel, Observar la integridad cutánea y otros signos físicos relacionados con la salud del usuario(a).

Principios: Identificar y educar al usuario al iniciar el procedimiento favorece la colaboración, Utilizar las técnicas de mecánica corporal y de movilización de usuario(a) (a) previene riesgos laborales.

### ***Succión gástrica.***

Es la introducción de una sonda por uno de los orificios nasales hasta la cavidad gástrica. La succión gástrica se utiliza para vaciar el contenido del estómago, para realizar un análisis o para extraer elementos irritantes tales como venenos, sustancias tóxicas y otros. Establecer un medio de drenaje por aspiración o gravedad para eliminar líquidos y/o gases del aparato digestivo. Administrar medicamentos y/o alimentos directos a la cavidad gástrica. Recolectar muestras del contenido gástrico con fines diagnósticos.

### ***Lavado genital***



Es el lavado de los genitales externos y la región perineal. Objetivos: Prevenir irritaciones e infecciones en la zona perineal, Evitar infecciones, después de intervenciones quirúrgicas urogenitales Fomentar hábitos de higiene. Variación para el aseo perineal femenino, Verter jabón líquido en el monte de Venus, los genitales y la cara anterior del muslo. Limpiar el monte de Venus con una torunda de algodón; hacer movimientos horizontales desde el monte de Venus hacia el ombligo. Descartar la torunda.

## **Enemas**

Es la introducción de un catéter rectal a través del esfínter anal hasta el recto e introducir líquidos en forma lenta de por vía rectal, para favorecer la evacuación de heces del intestino o complementar tratamientos. Favorecer la eliminación de gases y materia fecal, Favorecer la limpieza del intestino.

### **Bibliografía:**

[https://es.wikipedia.org/wiki/Patrones\\_funcionales\\_de\\_salud\\_de\\_Gordon#:~:text=Patr%C3%B3n%201%3A%20percepci%C3%B3n%2Dmanejo%20de,actual%20y%20sus%20planes%20futuros.](https://es.wikipedia.org/wiki/Patrones_funcionales_de_salud_de_Gordon#:~:text=Patr%C3%B3n%201%3A%20percepci%C3%B3n%2Dmanejo%20de,actual%20y%20sus%20planes%20futuros.)

Antología de fundamentos