



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Handy Rodríguez Moreno.

**TEMA:** Promoción de la salud física y Valoración de la salud.

**PARCIAL:** I.

**MATERIA:** Fundamentos de enfermería III.

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

**LICENCIATURA:** En enfermería.

**CUATRIMESTRE:** 3er cuatrimestre.

## INTRODUCCION

El tema del que se abordara es sobre la promocion de la salud fisica asi como la valoracion de la salud, son actividades muy importantes que se realizaran por un personal de salud para poder realizar los cuidado de enfermeria de manera ordenada y eficaz, este trabajo se hace con la finalidad de redactar y entender mejor los temas ya mencionados, este ensayo trata sobre patrones que forman parte de la valoracion son los que nos ayudaran a obtener datos de un paciente asi mismo habla sobre tecnicas de higiene que debe utilizar un personal de enfermeria dentro de una unidad de salud tales como el lavado de manos al igual acciones que tomara en cuenta realizar, tambien las diferentes vias de administracion de medicamentos, este tema fue escrito de manera libre.

## UNIDAD III

### Promocion de la salud fisica.

La promocion de la salud es eficaz ya que son actividades que se realizan no solamente de manera individual, si no que tambien grupal como en la familia o cominidad, tambien la promocion de la salud ayuda a proteger la salud de cada individuo en este caso a traves del proceso de valoracion, la valoracion nos sirve para recoger datos del estado de salud del individuo de manera subjetiva y objetiva, los datos objetivos son los que se realizara mediante un observador utilizando nuestras manos, oidos, ojos, nariz porque los datos que se obtendran de esta manera podran oirse, sentirse, verlos incluso olerse, porque en si se realiza una exploracion fisica de los pacientes, como la recopilacion de los signos vitales todo lo contrario de la valoracion subjetiva ya que aquí el enfermero quien recogera los datos no podra hacer lo mismo con lo objetivo, no podra ver, no podra tocar, pero si el paciente sera quien perciba y diga el dolor o lo que este sintiendo. Tambien mediante 11 patrones que son parte de Marjory Gordon ya que se obtienen datos de manera fisica, psiquica sociales de una menera ordenada del entorno, dentro de los patrones estan los funcionales o disfuncionales el primer patron es percepcion de la salud y manejo de la salud, en este patron la persona percibe su estado de salud al igual el riesgo sobre como maneja su conducta cuidando de si mismo su salud, en este caso se valora los habitos higienicos incluye en el hogar, las vacunas, las alergias, entre otros mas que podran dar resultados como por ejemplo si el patron esta alterado...como el paciente considera su salud, si es una persona alcoholica, que fuma, si no esta vacunado como mantiene su higiene tanto como personal com o en su entorno, el siguiente patron nos va ayudar a describir el consumo de alimentos y como esta persona se nutre es decir si esta aportando a su cuerpo ciertas cantidades de nutrientes, asi tambien el consumo de liquidos, que consume en si que tipo de alimentos hingiere y que tipos de bebidas consume, al igual de un lactante, describira aua horarios en que come, si tiene algun problema en su alimentacion en su metabolismo al igual describiremos el aspecto total de como se encuentra la piel es decir su estado, asi tambioen en los dientes, en las uñas incluso en el cabello, a cada una de estas estariamos valorando, la valoracion de su alimentacion, que si tiene algun problema al hingerir (boca) porque puede que el paciente tenga algun tipo de dificultan cuando mastica o al tragar, o si al comer le da ganas de vomitar o solo tiene nauseas, tambien se valora el cuerpo en la piel, uñas este patron es el patron nutricional y metabolico, comida, liquidos, que aporta que no aporta para

el cuerpo y sobre el metabolismo, el patron que se encarga de la funcion excretora es la eliminacion, la eliminacion es el tercer patron que valora las funciones excretoras en este caso intestina, urinaria y tambien a travez de la piel el cuidado especifico por ejemplo si el individuo usa algun tipo de cuidado como pañales, se valorara de manera intestinal, urinaria y cutanea como ya he mencionado pero en lo intestinal describira si tiene algun dolor al defecar, si en el heces observa sangre, si tambien observa la precencia de ostomias, si en lo cutaneo suda de manera copiosa es decir que suda de manera exseciva sin haber hecho algun tipo de actividad, tambien describira el color de la orina. Patron 4 en este patron vamos a identificar la capacidad que tiene una persona para moverse por si solo, ambien asi si la persona esta encamado, este nos ayudara como enfermeros a identificar si el paciente realiza practicas que no son tan saludables se valorara el ejercicio, las actividades como ya mencionaba, se valorara la frecuencia cardiaca, como tolera el paciente las actividades, el estilo de vida es decir si es sedentario o es una persona que esta en movimiento realizando algun tipo de ejercicio o actividades laborales, se valorara el la movilidad en las articulacion. El quinto patron se trata del sueño y descanso este patron no se le presta tanta importancia y se hace solo cuando se observa que el paciente tiene dificultades o problemas con esto pero en todo caso se realiza durante el dia, cual es la cantidad y la calidad del sueño del paciente, su energia del paciente, si necesita algun tipo de ayuda para que pueda dormir, alguntipo de medicamentos, en el caso de los adultos las horas recomendadas para descansar es de 7 o 8 horas, los niños por lo general son los que duermen mas pero este va dependiendo de su crecimiento, un anciano se le recomienda dormir 6 horas pero tambien puede dormir durante el dia se recomienda media hora para ellos,el patron se altera cuando la persona ronca este puede ser un tipo de problema para la salud. Cognitivo perceptivo es el patron numero 6 este patron nos ayudara a conocer comom la persona tiene capacidades cognitivas, tomando encuesta la sensacion, atencion y memoria como tambien el lenguaje sus pensamientos las percepciones como del dolor, si necesita alguna ayuda para poder comunicarse es decir si le dificulta decir o comentar algo que le este pasandoo como se siente con base a esto nos encontraremos con los resultados y veremos si la persona no esta conciente, si la persona tiene alguna conducta de irritabilidad, si nos dificulta comprender el lenguaje o lo que nos quiera a dar a entender, en este patron estaremos recogiendo la educacion para la salud. Patron 7 autopercepcion y atuconcepto a traves de este patron nosotros identificaremos y conoceremos que piensa el paciente sobre si mismo es decir que cincepto tiene de su persona como su imagen, asi tambien percepciones de su

capacidad como físicas, nuestra labor nuestra es generar un ambiente de confianza con el paciente para que así pueda expresarse y así poder recopilar datos sobre este patrón así podremos seguir valorando sus actitudes, en lo emocional, valorando así los problemas que tiene, como se siente con su cuerpo que piensa al respecto, sus problemas de conducta, en este caso uno de los problemas que se pueden encontrar es la presencia de ansiedad o si la persona padece de depresión, si la persona tiene problemas con el entorno familiar, laboral si de una u otra forma no ve interés de parte de ellos o simplemente lo rechazan. Patrón 8 rol y relaciones en este patrón se incluye el ambiente familiar, de trabajo o en lo social por ejemplo con quien vive, si tiene apoyo familiar, como le va en la escuela, o en el trabajo, si tiene amigos, si la persona forma parte de algún grupo social o se siente solo, todo esto se altera si la persona tiene problemas con lo mencionado, si la persona trabaja si tiene algún problema como cuidador, abusos, violencia doméstica. Patrón 9 sexualidad y reproducción en este caso describiremos patrones como la satisfacción o insatisfacción con la sexualidad así también describiendo el patrón de reproducción, tomando en cuenta en la mujeres es estado de reproductor ejemplo premenopausia, o posmenopausia, los problemas aparecen cuando tiene alteraciones menstruales, problemas de fertilidad o la aparición de sangrado vaginal post menopausica, nosotros como enfermeros debemos de valorar cada uno de los elementos para que podamos ver el estado de bienestar sexual de una persona, los temas de anticoncepciones y de las enfermedades de transmisión sexual son temas que un personal de enfermería debe informar con el individuo. Adaptación tolerancia al estrés patrón número 10 nos sirve para valorar y describir como la persona afronta los procesos vitales y cual es la efectividad de la tolerancia y el estrés como también como percibe una persona los sistemas de ayuda y capacidades para situaciones estresantes, los cambios la manera en como tendrá la capacidad para adaptarse a el, tendremos que pedirle al paciente que recuerde situaciones y que nos describa como lo trata, se realizan una serie de preguntas como ayuda para recoger datos y así obtener 3 resultados. Patrón 11 valores y creencia, incluiremos las creencias espirituales, religiosas porque de esa manera vamos a saber porque razón o motivos el paciente tomara decisiones.

Todos estos patrones nos ayudaran en nuestra valoración de enfermera, ya que gracias a ello obtendremos datos importantes sobre el paciente facilitando nuestra recogida de datos y así también de manera ordenada, las obtendremos de manera física como ya lo he mencionado de manera psíquico y social.

## UNIDAD IV

### Valoracion de la salud

La valoración como ya había mencionado en la 3era unidad nos dice que es un método de recogida de datos de una persona y que se hace de manera individual, familiar y social en este caso se realizarán técnicas, procedimientos, la administración de medicamentos por diferentes vías tal como por vía oral, intradérmica, subcutánea, intramuscular, por vía intravenosa así también la valoración de la salud de un adulto para valorar la salud de un individuo tenemos que realizar una exploración física y para realizarla debemos de tener en cuenta que hay 3 maneras de poder realizarla es decir hay tres tipos de como nosotros podemos evaluar la salud de una persona adulta como evaluación completa, evaluación de un sistema, y de un segmento, para poder desarrollarlo lo hacemos mediante los 11 patrones ya mencionados, esto se realiza desde que la persona se encuentra en el útero, desde su nacimiento hasta su muerte, estas son las etapas que se valoran, con o herramientas tendremos que utilizar métodos como la observación física, una entrevista para que podamos obtener datos, y hacer una exploración física de dicha persona como ya había mencionado lo de la observación la obtendremos a través de los sentidos.

Una de las técnicas que se realiza en enfermería y es de vital importancia es la técnica de lavado de manos esto lo realizaremos cuando se inicie la jornada laboral y cuando se termine, durante la jornada laboral lo estaremos realizando cuando se realice algún procedimiento a un paciente antes y después de haberlo realizado, al igual antes que preparemos los alimentos o la preparación de un medicamento y también al terminar, cuando realicemos algún procedimiento invasivo, esta técnica nos sirve para eliminar microbios, previniendo infecciones, como un personal de enfermería debemos de tener nuestras manos limpias es decir con las uñas cortadas, que no tengamos accesorios como anillos, pulso, reloj al igual mantener las uñas sin esmalte, porque estos son los que almacenan bacterias, la duración que nos debe de llevar al realizar esta técnica es de 40 a 60 segundos, debemos de lavarnos nuestras manos en 5 momentos los cuales son antes de tener contacto con el paciente, antes de que realicemos una tarea que tiene que ser limpia o aseptica, después de estar en riesgo de exposición de líquidos corporales, y después de haber tenido contacto con el entorno del paciente.

### Administración de medicamentos por diferentes vías

## Via oral

Este procedimiento se administra por la boca el cual es mas facil para un paciente ingerirlo, y su accion se da de 30 minutos o una hora, algunos de estos medicamentos se ingieren despues de haver comido mas sin embargo tambien hay algunos que debe ingerirse con alimentacion, si el paciente esta con sondas de alimentacion debemos de tener cuidado, los medicamentos que se administran por esta via por lo general son las tabletas, liquidos, suspensiones, capsulas, aceites, elixires, polvos, pero cuando una persona esta en sonda debemos de verificar si el medicamento a administrar es compatible, pues cuando sea posible se administrara medicamentos en liquidos si estos no estan disponibles hay que triturar medicamentos comprimidos o un ejemplo las capsulas de gelatina las pidemos abrir y diluir el medicamento en agua esteril y utilizar jeringas para no ocasionar un accidente al momento de la administracion.

## Via intradermica

Esta via consiste en la inyeccion en la dermis pues estas inyecciones por lo general se utilizan para pruebas, en este caso cutaneas, se utilizan jeringas de tuberculina y el angulo para la insercion es de 5 a 15 grados, cuando realicemos este procedimiento vamos a observar una pequeña bolita que se dejara ver como tipo picadura demosquito, antes de realizar dicho procedimiento debemos de dar a saber, conocer al paciente el tipo de procedimiento que se le realizara posteriormente tendremos que realizar el lavado de manos para que empecemos a administrar un medicamento o lo que se le vaya a realizar a dicho paciente.

## Via subcutanea

Esta via como su nombre lo dice se administrara el medicamento en el tejido graso en la hipodermis la dosis que se administra debe de ser de 1 ml, los sitios donde se administran son en la parte superior del brazo en las nalgas, en los lados externos de los musculos y en el abdomen pues en el abdomen es el sitio donde por lo general se administra mas porque su absorcion es mas rapida a diferencia si la aplicamos en el brazo porque en este sitio la absorcion es lenta al igual si la aplicamos en los lados externos de los musculos, el calibre de la aguja debe de ser de 5 o 8 mm, el angulo para administrar es de 90 grados pero debemos de tener en cuenta que lo realizaremos dependiendo la cantidad del tejido y

dependiendo el tamaño de la aguja, pero si no hay mucho tejido graso el ángulo de inserción será de 45 grados.

### Via intramuscular

Esta técnica es la que se utiliza para administrar medicamentos a nivel del músculo y ayuda a que la absorción sea más rápida por el torrente sanguíneo. El ángulo es de 90 grados son las más comunes y por esta vía se administran vitaminas, antibióticos, analgésicos, hormonas, se administra en parte superior izquierda o derecha dependiendo la posición en la parte de los glúteos es se realiza por lo general más a los adultos porque en cuestión de niños menores de un año se le administra en parte de las piernas, en el vasto externo la cantidad es de 3ml. Existe una técnica que evita la filtración de medicamentos irritantes a esta técnica se le conoce como técnica Z, cuando se administre medicamento por esta vía si es importante realizar el método de la aspiración ¿para qué? Para que podamos comprobar que realmente no estamos en vena, al momento de aspirar nos daremos cuenta si fluye sangre o no en todo caso si observamos sangre quiere decir que estamos en vasos sanguíneos y dejar ir el medicamento, solo es para estar seguros de no haber perforado este vaso, aparte de administrar en el glúteo, las piernas, también se administra en el brazo.

### Via intravenosa

En esta vía se instalan sustancias líquidas a través del torrente sanguíneo, el máximo a administrar es de ml hay 3 tipos de administración por esta vía que es la administración intravenosa directa, administración intravenosa en perfusión intermitente y en perfusión continua, la directa se administrará de manera lenta durante un minuto, la de perfusión intermitente es de un tiempo de 15 a 20 minutos, la de perfusión continua su tiempo es superior a 4 horas.

### Tipos de baños en el paciente

En los tipos de baños que se realiza a los pacientes son baño en cama, baño asistido, el baño de cama se realiza a las personas que no pueden hacerlo solos o que por indicaciones de reposo es se realiza con agua y jabón estas se clasifican en 3 los cuales son en cama, en cama asistido, o en ducha asistido de esta manera estaríamos ayudando a que el paciente esté en comodidad manteniendo el cuerpo de la persona limpia, el baño asistido depende del



estado de salud que requiera la persona para poder ayudar en el hace personal solo si requiere del personal de enferia.

### Succion gastrica

Es la introduccion de sonda por la cavidad nasal hasta la cavidad gastrica, esto se realiza con el fin de vaciar el contenido del estomago para poder realizar un analisis, o si se necesita extraer algun tipo de sustacias.

### Lavado genital

Esto se realiza en la parte esterna de los genitales se realiza las veces ue sea necesario. Para realizar el lavado genital de una persona vamos a llevar en cuenta un proceso para realizar, es decir una serie de pasos.

### Enemas

Este es la colocacion de sondas en la parte rectal y enema encuvantes los objetivos son para favorecer la eliminacion de gases y material fecal al igual que la disminucion de la distencion abdominal para poder complementar tratamientos debemos de verificar el expediente de la salud prepara el equipo realizando la higiene de manos antes de dicho nprocedimiento. Tambien esta el enema de reccion que es la introduccion de solucion de algun medicamento de manera lenta se administran medicamentos por efectos locales y generales, tambien se administran sustancias con fines de diagnostico el enema por colostomia se administra liquido por el colon atraves del estoma intestinal.

## CONCLUSION

Los temas que se redactaron son muy importantes es lo que realiza un personal de enfermería pues somos personas que estamos en proceso y debemos saber que es lo que brinda una enfermera o lo que realiza en el área de salud, en el primer tema se abordó sobre la promoción de la salud física el cual nos hablaba sobre la valoración tema que también fue visto por el segundo tema. Después de haber elaborado este trabajo se puede concluir que los temas vistos serán fundamentales para el cuidado que brinda una enfermera, tal como la valoración que sirve para recopilar, recoger datos de un individuo, comunidad o a nivel familiar.





