



Mi Universidad

ENSAYO

**NOMBRE DEL ALUMNO: ADRIANA BRITNEY PEREZ
MAZARIEGOS**

**TEMA: PROMOCION DE LA SALUD FISICA Y VALORACION
DE LA SALUD**

PARCIAL: III

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

**NOMBRE DEL PROFESOR: RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ
GARCIA**

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: TERCERO

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

Introducción

¿Qué es la salud física? Si bien existen muchos conceptos de la salud física. La salud física es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental y emocional. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La valoración se define como un proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado de recogida e interpretación de información, que permite determinar la situación y la respuesta que las personas dan a esta. Existen diversos tipos de valoración dependiendo del modelo enfermero; en nuestra comunidad autónoma se ha optado por el modelo de los Patrones Funcionales de Marjory Gordon el cual 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.

En este trabajo conoceremos los 11 patrones funcionales de Marjory Gordon, que valora, como se valora, los resultados y aclaraciones de cada uno.

Desarrollo

Patrón 1: percepción y manejo de la salud. Valora como percibe el individuo la salud y el bienestar, como maneja todo lo relacionado con su salud respecto a su mantenimiento o recuperación. Esto se valora con hábitos higiénicos personales, del hogar y vestir, vacunas, alergias, percepción de su salud, conductas saludables, es decir, si le pone interés a su salud o el conocimiento de ello, existencia o no de hábitos tóxicos como fumar, beber alcohol y entre otros e ingresos hospitalarios.

Como resultado el patrón está alterado si: la persona considera que su salud es pobre, regular o mala, si tiene 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 no tiene buena higiene personal o de su hogar que no la mantenga limpia y ordenada.

Patrón 2: Nutricional-metabólico. Valora los horarios de comida, preferencias y suplementos, problemas en su ingesta, altura, peso y temperatura, el consumo de líquidos en relación con sus necesidades metabólicas y condiciones de piel, mucosas y membranas. Se valora con el índice de masa corporal, de la alimentación: cuantas veces come al día, el lugar, el horario, dietas específicas, así como los líquidos recomendados para tomar todo el día. Se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que consume basándose con el plato del buen comer, ver si no tiene problemas bucales como: caries, úlceras, etc. Ver si no tiene problemas para comer como tener dificultades para masticar, tragar, alimentación por sonda. Valoración de otros problemas que influyen con este patrón como problemas digestivos ya sea náuseas, vómitos y pirosis. Observar la piel si tiene alteraciones como son fragilidad de uñas y cabello, falta de hidratación, prurito, edemas, lesiones, temperatura, cicatrización, coloración. Lesiones cutáneas como abscesos, lipomas, nevus, verrugas y alguna patología en las uñas. El patrón está alterado si: con base al IMC; alterado superior al 30% o inferior al 18,5%. En riesgo entre 25 y 30 y eficaz entre 18,6 y 24,9. Se ve alterado cuando tiene una nutrición desequilibrada, consume pocos líquidos, existen problemas bucales, hay dificultades para masticar y tragar los alimentos y necesita sonda de alimentación.

Patrón 3: eliminación. Describe las funciones excretorias intestinal, urinaria y de la piel. Se valora por medio de la consistencia, si presenta dolor al defecar, sangre en las heces, incontinencia. Urinaria: cuantas micciones hace al día, características, incontinencias. Cutánea: sudoración copiosa. El patrón se ve alterado si tiene estreñimiento, diarrea, flatulencias, o si necesita laxantes, si presenta retención, disuria, nicturia, poliuria.

Patrón 4: actividad y ejercicio. Valora la actividad física, tiempo libre y recreo, actividades de tiempo libre y el tipo, cantidad y calidad del ejercicio. Valoración del estado cardiovascular, valoración del estado respiratorio, si tolera la actividad, valoración de la movilidad, estilo de vida. El patrón se ve alterado si existe FR alterada, disnea, cianosis, tiraje, alteración de TA y FC en respuesta a la actividad que realiza, incapacidad para las actividades habituales, cansancio excesivo, hipotonía muscular, parálisis.

Patrón 5: sueño-descanso. Valora la percepción de cantidad y calidad de sueño, el nivel de energía, rutinas o medicamentos. El espacio físico, tiempo dedicado al sueño, exigencias laborales, problemas de salud física que provoquen dolor o malestar, uso de fármacos para dormir, presencia de ronquidos o apneas del sueño. El patrón se ve alterado si: usa ayudas

farmacológicas para dormir o descansar, somnolencia diurna, confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso.

Patrón 6: cognitivo-perceptivo. Valora nivel de conciencia, compensación o prótesis, percepción del dolor y tratamiento, lenguaje, memoria: juicio, comprensión de ideas, toma de decisiones, se valora con el nivel de conciencia y orientación, si puede leer y escribir, si tiene alteraciones de la conducta, irritabilidad, intranquilidad o agitación. El patrón está si: la persona no está consciente u orientada, hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo, presencia de dolor, hay depresión, existen fobias o miedos injustificados. En este patrón se recoge la educación para la salud, ya sea grupal o individual; su respuesta no condiciona el resultado del patrón.

Patrón 7: autopercepción-autoconcepto. Valora actitudes de uno mismo, imagen corporal, social, identidad, sentido general de valía, patrón emocional, contacto visual, patrones de voz y conversación. Se valora la presencia de problemas consigo mismo, con su imagen corporal, problemas conductuales. El patrón se ve alterado si: existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza y de inutilidad, preocupaciones en los cambios de su imagen, el miedo al rechazo de otros.

Patrón 8: rol-relaciones. Valora las relaciones de las personas con los demás, responsabilidades en su situación actual, satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales. Se valora en la familia: con quién vive, estructura familiar, problemas en la familia, apoyo familiar, cambios de domicilio, grupo social, trabajo o escuela. El patrón está alterado si: hay abusos, violencia doméstica, presenta problemas en las relaciones sociales, familiares o laborales, se siente solo, no tiene personas significativas.

Patrón 9: sexualidad y reproducción. Valora las alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales, patrón reproductivo premenopausia y posmenopausia, problemas percibidos por la persona. Se valora con los métodos anticonceptivos, embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción, problemas o cambios en las relaciones sexuales. El patrón está alterado si: tiene relaciones de riesgo, la persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción y existen problemas en la menopausia.

Patrón 10: adaptación tolerancia al estrés. Valora las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona, la capacidad de adaptación a los cambios, el soporte individual y

familiar con que cuenta el individuo. 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 adoptado a esas situaciones preguntará si ha tenido alguna crisis, si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo, qué le ayuda cuando está tenso, si esta forma de tratarlo ha tenido éxito, si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario. El patrón está alterado si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo, si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas.

Patrón 11: valores y creencias. Valora los patrones de valores y creencias que guían las elecciones o decisiones, lo que considera correcto, apropiado; bien y mal, bueno y malo. Las prácticas religiosas, las decisiones a cerca de tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte. Se valora si tiene planes de futuro importantes, pertenece a alguna religión, preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad. El patrón se ve alterado cuando existe conflicto con sus creencias, tiene problemas para sus prácticas religiosas, existe preocupación por el sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento, dolor, enfermedad. La valoración de este patrón se enfoca a lo que es más importante en la vida para el paciente.

Conclusión

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 sino también en el bienestar. Los 11 patrones que vimos en este tema fueron postulados por Marjory Gordon, ella define estos patrones como una configuración de comportamientos de los más o menos comunes a todas las personas que influyen a la salud del individuo, su calidad de vida. Se puede describir los patrones funcionales de salud como el bienestar de una persona, estos 11 patrones sirven de mucha ayuda para la realización de un diagnóstico clínico y que nos permite realizar una evaluación de enfermería con la que nosotros podemos obtener una gran cantidad de datos relevantes del paciente de forma organizada, lo que nos facilita saber con mayor precisión lo que tiene el paciente y así poder ayudarlos y también podemos aprender a respetar sus culturas, religión, etc.

VALORACION DE LA SALUD

Introducción

En este trabajo veremos las diferentes técnicas especiales de enfermería entre ellas el lavado de manos clínico correcto. ¿Sabías que 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?.

Es muy importante que sepas como lavarte bien las manos y cuando hacerlo, si bien, el lavado de manos es la medida más importante para reducir el riesgo de transmisión de microorganismos. Este proceso dura como mínimo 1 minuto, su principal objetivo es eliminar la suciedad y microorganismos transeúntes de la piel. Si deseas saber más sobre este tema a continuación se explica las indicaciones que el personal de salud debe realizar y entre otros subtemas:.

Desarrollo

El lavado de manos se debe hacer 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 medicamentos invasivos, después de entrar en contacto con fluidos biológicos, membranas mucosas, objetos que pueden estar contaminados. Debes verificar que las manos y antebrazos estén libres de anillos y pulseras y tener las uñas cortas al borde de las yemas de los dedos y sin esmalte. El esmalte aumenta el número de bacterias y su polifерación sobre las uñas.

También debemos saber los 10 correctos para la administración de medicamentos que son: administrar al paciente correcto, administrar el medicamento correcto, administrar la dosis correcta, administrarlo por la vía correcta, hora correcta, informar al paciente sobre su medicamento, generar una historia farmacológica completa, indagar sobre posibles alergias a medicamentos, estar enterado de posibles interacciones y registrar cada medicamento que se administre.

Vías de administración de medicamentos

La vía de administración puede definirse como el sitio donde se coloca un compuesto farmacológico. Las vías dependen de las necesidades clínicas y de las circunstancias en las que se encuentra un individuo, ya que los fármacos pueden ser introducidos en una gran variedad de vías como son:

Oral: es la administración de un fármaco por ingestión, es conocida como la vía más común para administrar un medicamento. Se debe determinar si los medicamentos tienen que ser dados con el estómago vacío o si son compatibles con la alimentación enteral del paciente. La enfermera debe controlar estrechamente al paciente para reacciones adversas.

Intradérmica: consiste en la inyección en la dermis, se realiza mediante una aguja muy fina y es utilizada para realizar pruebas de sensibilidad a un fármaco específico, para la aplicación de vacunas, para ejecutar anestesias en la piel y para la VCG.

Subcutánea: consiste en la aplicación de un producto farmacéutico en el tejido subcutáneo o tejido graso, es una vía de absorción lenta y sostenida los medicamentos administrados por esta vía son la insulina y la heparina de bajo peso molecular. Se realiza por lo general en la hipodermis donde es lento el flujo sanguíneo y por lo tanto más lento.

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 de dicho tejido.

Intravenosa: es la introducción de drogas en solución de forma directa en la circulación en la luz de una vena, esta a comparación de otras vías es la de mayor rapidez de absorción. La IV directa generalmente administra un pequeño volumen líquido que se introduce manualmente en el paciente.

Conclusión

Como vemos es muy importante saber el lavado correcto de las manos en el lugar hospitalario, ya que como se menciona es una vía factible para transmitir infecciones cruzadas y de algunos brotes epidémicos no solo entre los pacientes sino también a nosotros. También es fundamental aprender bien los 10 correctos ya que suele suceder que en

algunos casos el personal de salud tiende a olvidarse o a confundirse y administra una acción incorrecta. Por eso también debemos conocer los diferentes tipos de vías de administración de un medicamento o fármaco, lo vemos del diario en el área hospitalaria y es necesario conocer como se realiza cada una, en donde se administra cada una, que ventajas tiene y que complicaciones surgen al administrarlos mal, en que circunstancia usar cada una y a que paciente administrarlo.

Bibliografía

Antología de Fundamentos de Enfermería III

Enfermería en desarrollo.es

Administración de Fármacos/pharmD

Enfermeriacutal.com