



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Yennifer Guadalupe López Martínez

Nombre del tema: Promoción de la salud física

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería III

Nombre del profesor: Sandra Edith Fonseca Morales

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 3ro

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

Patrón 1: Actividad Y Ejercicio

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:

- Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido.
- Vacunas.
- Alergias.
- Percepción de su salud.
- Conductas saludables: interés y conocimiento.
- Existencia o no de alteraciones de salud.
- Existencia o no de hábitos tóxicos.
- Accidentes laborales, tráfico y domésticos.
- Ingresos hospitalarios.

Resultados:

El patrón está alterado si:

- La persona considera que su salud es pobre, regular o mala.
- Tiene un inadecuado cuidado de su salud.
- Bebe en exceso.
- Fuma.
- Consume drogas.
- No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas.
- No está vacunado.
- La higiene personal o de la vivienda es descuidada.

Patrón 2: Nutricional

Valora:

- ✓ Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades
- ✓ metabólicas
- ✓ Horarios de comida.
- ✓ Preferencias y suplementos.
- ✓ Problemas en su ingesta.
- ✓ Altura, peso y temperatura.
- ✓ Condiciones de piel, mucosas y membranas.

Como:

- Valoración del IMC.
- Valoración de la alimentación.
- Valoración de problemas en la boca.
- Valoración de problemas para comer.
- Valoración de la piel.

Resultados:

- IMC: patrón alterado, patrón en riesgo y patrón eficaz.
- Tiene una nutrición desequilibrada.
- Los líquidos consumidos son escasos.
- Existen problemas en la boca.
- Hay dificultades para masticar y/o tragar.
- Necesita sonda de alimentación.
- Existen lesiones cutáneas o en mucosas, alteraciones de la piel o falta de integridad tisular o cutánea.
- Presencia de problemas digestivos, dependencias, inapetencias, intolerancias alimenticias, alergias.

Patrón 3: Eliminación

Valora:

- ✓ Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel.

Como:

- 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, ostomías), incontinencias.
- Cutánea: Sudoración copiosa.

Resultados:

El patrón está alterado si:

- Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías).
- Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas u ostomías).
- Si sudación excesiva.

Patrón 4: Actividad Y Ejercicio

Valora:

- ✓ El patrón de ejercicio.
- ✓ La actividad.
- ✓ Tiempo libre y recreo.
- ✓ Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria.
- ✓ La capacidad funcional
- ✓ El tipo, cantidad y calidad del ejercicio.
- ✓ Las actividades de tiempo libre.

Como:

- Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc.
- Valoración del estado respiratorio: Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc.
- Tolerancia a la actividad: Fundamentalmente en pacientes cardíacos y respiratorios
- Valoración de la movilidad: Debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular
- Actividades cotidianas: Actividades que realiza, encamamiento, mantenimiento del hogar, Capacidad funcional.
- Estilo de vida: Sedentario, activo Ocio y actividades recreativas

Resultados:

El patrón está alterado si:

- Síntomas respiratorios: frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario.
- Problemas circulatorios: Alteración de Tensión arterial y FC en respuesta a la actividad, pulsos periféricos inexistentes, edemas, claudicación intermitente
- Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual.
- La presencia de síntomas físicos: cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parresias.
- Deficiencias motoras.
- Problemas de movilidad.
- Problemas de equilibrio, inestabilidad.
- Capacidad funcional alterada (Katz o Barthel).
- Incapacidad de ocio habitual, aburrimiento manifestado por la persona.

Patrón 5: Sueño

Valora:

- ✓ Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día
- ✓ La percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso
- ✓ La percepción del nivel de energía.
- ✓ Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc.)

Como:

- 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)
- Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar
- Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión)
- Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés (duelos, intervenciones quirúrgicas)
- Tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño (broncodilatadores, esteroides, betabloqueantes)
- Uso de fármacos para dormir.
- Consumo de sustancias estimulantes (cafeína, nicotina, abuso de alcohol)
- Presencia de ronquidos o apneas del sueño.

Resultados:

- Se considera alterado:
- Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar.
- Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche.
- Somnolencia diurna.
- Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso.
- Disminución de la capacidad de funcionamiento.
- Conducta irritable en relación con la falta de descanso.

Patrón 6: Cognitivo-Perceptivo

Valora:

- ✓ Patrones sensorio- perceptuales y cognitivos
- ✓ Nivel de conciencia
- ✓ Conciencia de la realidad
- ✓ Adecuación de los órganos de los sentidos
- ✓ Compensación o prótesis
- ✓ Percepción del dolor y tratamiento
- ✓ Lenguaje
- ✓ Ayudas para la comunicación
- ✓ Memoria. Juicio, comprensión de ideas
- ✓ Toma de decisiones

Como:

- Nivel de conciencia 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.
- Si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil.
- Recoge información sobre si la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad y si está o no controlado, así como su repercusión en las actividades que realiza.
- Si tiene alteraciones de la conducta, irritabilidad, intranquilidad o agitación.

Resultados:

El patrón está alterado si:

- El patrón está alterado si:
- La persona no está consciente u orientada
- Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, especialmente vista y oído.
- Hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo
- Presencia de dolor.
- Existen problemas de memoria, de concentración, de expresión o comprensión de ideas
- Hay depresión.
- Existen fobias o miedos injustificados.
- Se dan conductas de irritabilidad, agitación o intranquilidad.

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

Patrón 7: Auto percepción – Autoconcepto

Valora:

- ✓ Autoconcepto y percepciones de uno mismo.
- ✓ Actitudes a cerca de uno mismo.
- ✓ Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas.
- ✓ Imagen corporal, social.
- ✓ Identidad.
- ✓ Sentido general de valía.
- ✓ Patrón emocional.
- ✓ Patrón de postura corporal y movimiento
- ✓ Contacto visual
- ✓ Patrones de voz y conversación.

Como:

- 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.

Resultados:

El patrón está alterado si:

- Existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza, expresiones de inutilidad.
- Tiene problemas con su imagen corporal y le preocupan los cambios en su imagen corporal, el miedo al rechazo de otros y el sentimiento negativo del propio cuerpo.
- Existen problemas conductuales

Patrón 8: Rol - Relaciones

Valora:

- ✓ El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás)
- ✓ La percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad)
- ✓ Responsabilidades en su situación actual.
- ✓ Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales

Como:

- 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.
- Cambios de domicilio.
- Grupo social: Si tiene amigos próximos, si pertenece a algún grupo social, si se siente solo
- Trabajo o escuela: Si las cosas le van bien en el ámbito laboral o escolar, entorno seguro, satisfacción
- Datos relativos a pérdidas, cambios, fracasos, conflictos, aislamiento social, comunicación, violencia

Resultados:

El patrón está alterado si:

- patrón está alterado si:
- Presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales (escolares)
- Se siente solo.
- No tiene personas significativas (amigos, familia)
- Refiere carencias afectivas, falta de comunicación
- Tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligentes...
- Insatisfacción con el rol o falta de motivación o de capacidad para asumirlo.
- Conductas inefectivas de duelo.
- Violencia doméstica.
- Abusos.

Patrón 9: Sexualidad

Valora:

- ✓ Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad
- ✓ Alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales
- ✓ Seguridad en las relaciones sexuales.
- ✓ Patrón reproductivo Premenopausia y posmenopausia
- ✓ Problemas percibidos por la persona.

Como:

- 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

Resultados:

- El patrón está alterado si:
- La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción.
- Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer. Existen problemas en la menopausia.
- Relaciones de riesgo

Patrón 10: Adaptación Tolerancia Al Estrés.

Valora:

- ✓ Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona.
- ✓ Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés.
- ✓ La capacidad de adaptación a los cambios.
- ✓ El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo.
- ✓ La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes.

Como:

- Cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis.
- Si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo.
- Qué le ayuda cuando está tenso.
- Si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso.
- Cuando ha tenido cualquier problema en su vida, como lo ha tratado.
- 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.

Resultados:

- Si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.
- Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva.
- 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 se considera correcto, apropiado; Bien y mal, bueno y malo.
- ✓ Lo que es percibido como importante en la vida.
- ✓ Las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud.
- ✓ Las decisiones a cerca de: tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte.
- ✓ Las prácticas religiosas.

Como:

- 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.
- Preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad.

Resultados:

El patrón está alterado:

- Cuando existe conflicto con sus creencias.
- Tiene problemas para sus prácticas religiosas.
- Existe conflicto / preocupación por el sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento, dolor, enfermedad.