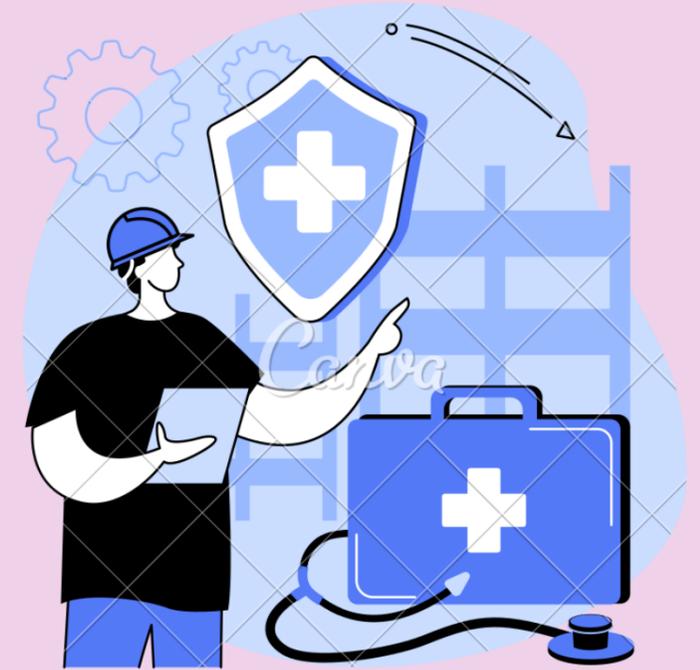




**Universidad Del Sureste
Mi Universidad
Campus Tapachula**



**Licenciatura en Enfermería
Asignatura: Fundamentos**

Docente: Lic. Rosario Guadalupe Vera Ovando

Actividad: Cuadro conceptual

Alumno: Abigail Yamileth Ortiz Cabrera

1 cuatrimestre

Tapachula Chiapas 01 de Diciembre de 2022

Fundamentos

Higiene del paciente

La higiene física y mental son dos necesidades básicas imprescindibles para que las personas vivan y se desarrollen en armonía con su entorno

objetivo

Eliminar las células muertas, secreciones, sudor y polvo.
Favorecer la función circulatoria por medio de la movilización y el masaje. Lograr comodidad y bienestar.

Tipos

Aseo parcial
° matinal °lavado de cabello °pediluvio ° cepilado bucal
Aseo total
Baño de regadera, baños de esponja y lavados de manos

MECÁNICA CORPORAL

. Estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos, y se conceptualiza como la disciplina

objetivo

Disminuir el gasto de energía muscular.
Mantener una actitud funcional y nerviosa.
Prevenir complicaciones musculoesqueléticas.

formado 3 elementos

la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo

Fundamentos

NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO

El descanso y el sueño son necesidades fisiológicas que han sido manejadas de manera análoga

DESCANSO

El descanso es sinónimo de reposo o relajación, y es un estado de quietud que implica la liberación de tensión emocional y molestias físicas

SUEÑO

El sueño, principal forma de descanso, es la suspensión normal periódica de los procesos integrativos

Causas que alteran el reposo

Económicas: salarios bajos, competencia de lujo, costos altos.
Laborales: presiones, excesos, inconformidad.
Políticas: injusticias, corrupción, normas, leyes.
Fisiológicas: transiciones en el desarrollo.
Psicológicas: estados emocionales, depresión, enfrentamiento a crisis vitales.
Espirituales y crisis existenciales.
Patológicas: lesiones, afecciones, que comprometen la salud del individuo.

Importancia

Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, usted se desempeña mejor y es mejor para tomar decisiones.