



**Nombre del alumno: Teresita de Jesús Hidalgo Pérez**

**Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Materia: Fundamentos de enfermería 1**

**Grado: 1° cuatrimestre**

**Grupo: LEN10SDC0222-A**

Frontera Comalapa Chiapas

# ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Ayuda a:

Condicionar el cuerpo, mejorar la salud, y mantener la forma física.

A veces, se puede usar como una medida terapéutica.

Factores  
influidos

Factores  
fisiológicos,  
emocionales y del  
desarrollo.

Es importante  
para:

Mantener y promover la salud; también es esencial para el tratamiento de enfermedades crónicas.

**Cambios de desarrollo:** el mayor cambio e impacto sobre el proceso de maduración se observa en la niñez y en la vejez.

**Problemas conductuales:** los pacientes son más proclives a incorporar un plan de ejercicio en su vida cotidiana si para ello cuentan con el apoyo de sus familiares, la información sobre los beneficios del ejercicio regular puede ser útil para el paciente si se encuentra en el estado de disposición para cambiar su comportamiento.

**Influencias culturales y étnicas:** cuando se planifica un programa de coordinamiento físico para poblaciones culturalmente diversas, debe tener en cuenta que es lo que motiva y que es lo que resulta apropiado y agradable.

**apoyo familiar y social:** el apoyo social se puede emplear como instrumento motivador para animar y favorecer la realización de ejercicio y el mantenimiento de la condición física.

# HIGIENE

Es importante

para

La comodidad, la seguridad, y el bienestar del paciente.

incluye

Actividades de aseo y limpieza que ayuda a mantener un aspecto acicalado y limpio del

actividades de higiene

Darse una ducha, lavarse los dientes con cepillo o hilo dental, lavarse y asearse el pelo, cuidarse las uñas.

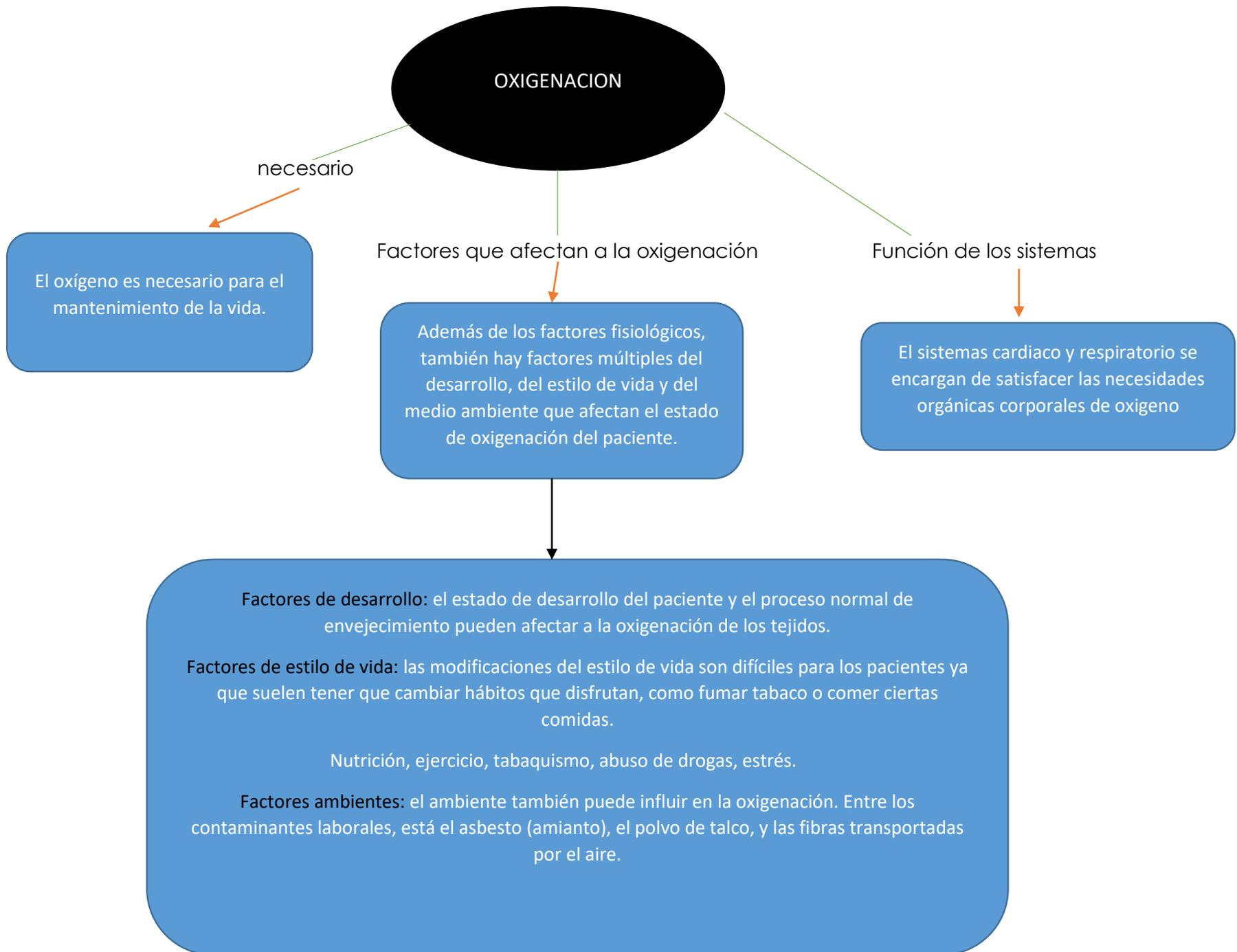
factores que influyen en la higiene

**Factores sociales:** los grupos sociales influyen en las preferencias y las practicas higiénicas, incluyendo el tipo de productos de higiene empleados y la naturaleza y frecuencia del cuidado personal. Durante la infancia, la higiene está influenciada por las costumbres familiares.

**preferencias personales:** el cuidado seguro y efectivo centrado en el paciente pone de relieve las preferencias individuales, permite a los pacientes tomar decisiones cuando sea posible y fomenta la implicación y la independencia del paciente.

**imagen corporal:** la imagen corporal de una persona es la concepción subjetiva de su cuerpo, lo que incluye su aspecto físico, estructura o función.

**Variables culturales:** las creencias culturales y los valores personales de un paciente puede influir es su cuidado higiénico. las personas procedentes de distintos orígenes culturales siguen diferentes prácticas de autocuidado.



# EQUILIBRIO DE LIQUIDOS, ELECTROLITOS Y ACIDOS-BASE

Los líquidos corporales contienen

Contienen electrolíticos tales como sodio y potasio, y también tienen un cierto grado de acidez.

**equilibrio de ácidos-base**

tres procesos

Producción de ácido, regulación de ácido y excreción de ácido.

**equilibrio de líquidos**

**Ingesta de líquidos:** la ingesta de líquidos se produce por vía oral al beber, pero también al comer, puesto que la mayoría de alimentos contiene algo de agua. El metabolismo alimenticio crea más agua.

**Distribución de líquidos:** el término distribución de líquidos significa el movimiento de líquidos entre los diferentes compartimentos. La distribución de líquidos entre los compartimentos extracelulares e intercelulares se produce por osmosis.

**Eliminación de líquidos:** la eliminación de líquidos se produce normalmente a través de cuatro órganos: la piel, los pulmones, el tracto gastrointestinal (GI) y los riñones.

rango de pH

El rango de PH normal en la sangre arterial es de 7,35 a 7,45.

**equilibrio de electrolitos**

Se puede entender mejor el equilibrio de electrolitos considerando los tres procesos que intervienen en la homeostasis de electrolitos: ingesta y absorción de electrolitos, distribución de electrolitos y eliminación de electrolitos.

**Eliminación de electrolitos**

La eliminación se produce a través de la excreción normal en la orina, las heces y el sudor.

También a través de vómitos, tubos de drenaje o fisulas.

# SUEÑO

importante para la salud

consecuencia si se reduce la cantidad de descanso

Es importante para la salud como una buena nutrición o el ejercicio apropiado.

Si se reduce la cantidad apropiada de sueño y descanso, la capacidad para concentrarse, razonar y participar en las actividades diarias, y la irritabilidad aumenta.

Cuando una persona esta descansada se encuentra en un estado de actividad mental, física y espiritual que la lleva a sentirse revitalizada, rejuvenecida y preparada para reanudar las actividades de día.

Factores que inciden en el sueño

**Medicamentos y sustancias:** la somnolencia, el insomnio y la fatiga son efectos adversos comunes de medicamentos prescritos con frecuencia. Los medicamentos prescritos para dormir pueden causar más problemas que beneficios.

**Estilo de vida:** los hábitos de una persona pueden influir en los patrones de sueño.

**Estrés emocional:** el estrés emocional hace que una persona se tense, lo que a menudo lleva a la frustración cuando no se consigue dormir. El estrés también puede con frecuencia durante el ciclo de sueño o duerma demasiado.

**Entorno:** el entorno físico en el que una persona tiene una influencia significativa sobre la capacidad de conciliar y permanecer dormido.

**Alimentos e ingesta caloría:** es importante para dormir bien tener unos hábitos dietéticos saludables.

# NUTRICION

Importancia

Es un componente básico de salud y es indispensable para el crecimiento y el desarrollo normales, para mantener y reparar los tejidos, el metabolismo y la función de los órganos.

Terapia nutricional medica

(TNM)

Se plantea un manejo de las enfermedades basado en terapia nutricional y asesoramiento.

El cuerpo humano necesita un suministro adecuado de nutrientes para el funcionamiento óptimo de las células.

Se asocian

Se asocian factores sociológicos, culturales, psicológicos y emocionales con las actividades de comer y beber en todas las sociedades.

FLORENCE NIGHTINGALE, comprendió la importancia de la nutrición y resalto el papel de la enfermera en la ciencia y el arte de dar de comer a mediados del siglo XIX.

# ELIMINACION URINARIA

Eliminación normal

Es una función básica que, la mayor parte de las veces, se da por asumida.

Es necesario

Comprender y aplicar los conocimientos sobre los principios de control de infecciones.

Importante conocer las causas

Es importante conocer las causas de los problemas de eliminación urinaria, para que puedan encontrarse soluciones aceptables y proporcionar comprensión y sensibilidad a las necesidades de todos los pacientes

control de infección e higiene

Se deben utilizar los principios de control de infecciones para ayudar a prevenir el desarrollo y la propagación de las ITU y tratar las existentes.

infección

Puede ocurrir en cualquier parte de tracto urinario.

Es necesario aplicar los conocimientos de asepsia médica y quirúrgica

# ELIMINACION INTESTINAL

que es

Es la eliminación regular de los productos de desecho del intestino es esencial para el funcionamiento normal del cuerpo.

Entender la eliminación intestinal normal y los factores que promueven, dificultad o causan alteraciones de la eliminación, ayuda a manejar los problemas de eliminación de los pacientes.

Factores que influyen en la eliminación intestinal

En el proceso de la eliminación intestinal influyen muchos factores

**Ingesta de líquidos:** una ingesta inadecuada de líquidos o las alteraciones que dan lugar a la pérdida de líquidos (como vomitar) afectan a las características de las heces.

**Hábitos personales:** los hábitos personales de eliminación influyen en la función intestinal. Para la mayoría de las personas es mejor poder utilizar su propio inodoro en el momento en que es más adecuado y conveniente para ello.

**edad:** los cambios en el desarrollo que afectan a la eliminación se producen a lo largo de toda la vida.

**Dieta:** una ingesta de comida regular diaria ayuda a mantener un patrón regular de perístasis en el colon.  
La fibra, el residuo no digerible de la dieta, proporcionan la masa a la materia fecal.

**Factores psicológicos:** el estrés emocional mantenido deteriora la función de casi todos los sistemas corporales. Cuando se sufre estrés emocional el proceso digestivo se acelera y la perístasis aumenta.

# INTEGRIDAD DE LA PIEL Y CUIDADO DE HERIDAS

Piel

Es el órgano más grande del organismo y constituye el 15% del peso total de un adulto.

Es una barrera protectora contra microorganismos patógenos y un órgano sensorial del dolor, la temperatura y el tacto.

Además, se encarga de la síntesis de vitamina D.

herida

Una herida es una alteración de la integridad y la función de los tejidos en el organismo.

Una vez que se produce herida, es fundamental conocer el proceso de cicatrización normal para identificar las intervenciones de enfermería, as apropiadas.

Clasificar heridas

Los diferentes tipos de clasificación de heridas describen el estado de integridad de la piel, a causa de la herida, gravedad o la extensión de la lesión del tejido o daño.