



***Nombre del alumno: Andrin armin córdova
Pérez***

***Nombre del profesor: Rubén Eduardo
Domínguez***

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: fundamentos de enfermería 1

Grado: 1

Grupo: A

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

El ejercicio es una actividad física destinada a condicionar el cuerpo, mejorar la salud y mantener la forma física. A veces se puede usar como una medida terapéutica.

Factores que influyen en la actividad y ejercicio

Cambios de desarrollo:

A lo largo de la vida el aspecto y funcionamiento del organismo se ven sometidos a cambios. El mayor cambio e impacto sobre el proceso de maduración se observa en la niñez y la vejez.

Aspectos 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 familias, amigos, enfermeras, proveedores de atención sanitaria y otros miembros de equipo de salud.

Problemas del entorno:

Lugar de trabajo: falta de tiempo necesario para poner en práctica un plan de ejercicio diario.

Escuelas: los niños hoy tren día son menos activo.

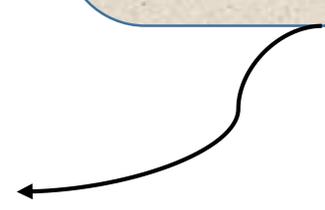
Comunidad: el apoyo que la comunidad otorga a la forma física puede ser instrumental en la promoción de la salud de sus miembros.

Influencias culturales y étnicas:

El ejercicio y la y la buena forma física son beneficios para todo el mundo.

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

Factores que influyen en la higiene

Prácticas sociales:

Los grupos sociales influyen en las preferencias y prácticas higiénicas.

Estado socioeconómico:

Los recursos económicos de una persona influyen el tipo de grado de prácticas higiénicas empleadas. Así, se debe de determinar si el estado económico del paciente influye en su capacidad para mantener una higiene regular

Preferencias personales

Cada paciente tiene deseos y preferencias individuales sobre cuando llevar a cabo sus cuidados higiénicos y de aseo personal.

Creencias y motivación de salud:

El conocimiento de la importancia de la higiene y sus implicaciones en el bienestar influyen en las prácticas higiénicas

Fase del desarrollo:

El proceso normal de envejecimiento influye en el estado de los tejidos y las estructuras corporales y por consiguiente, en la forma en lo que se llevan a cabo las medidas higiénicas y tipos de medidas que se necesitan.

Imagen corporal:

La imagen corporal de una persona es la concepción subjetiva de su cuerpo, lo que influye su aspecto físico, estructura o función. La imagen corporal afecta al modo al que se mantiene la higiene.

Variables culturales:

Las creencias culturales y los valores personales de un paciente pueden influir en su cuidado higiénico

Condición física:

Los pacientes con ciertos tipos de limitaciones físicas o minusvalías carecen de la energía física y la destreza necesaria para llevar a cabo sus cuidados higiénicos.

OXIGENACION

FACTORES QUE AFECTAN LA OXIGENACION

Factores de desarrollo:

El estadio de desarrollo del paciente y el proceso normal de envejecimiento puede afectar a la oxigenación de los tejidos

Factores de estilo de vida:

Las modificaciones del estilo de vida son difíciles para los pacientes ya que suelen tener que cambiar hábitos que disfrutaban como fumar tabaco o comer ciertas comidas

Factores ambientales:

El ambiente también puede influir en la oxigenación. La incidencia de enfermedades pulmonares es mayor en las zonas urbanas con aire contaminado que en las áreas rurales

SUEÑO

FACTORES QUE INCIDEN EN EL SUEÑO

Medicamentos y sustancias:

La somnolencia, el insomnio y la fatiga son afectos adversos comunes de medicamentos prescritos con frecuencia

Estilos de vida

Los hábitos diarios de una persona pueden influir en los patrones sueño

Patrones de sueño normales

En el siglo pasado, la cantidad de sueño de los estadounidenses disminuyó aproximadamente a 6,7 horas por noche

Estrés emocional

Las preocupaciones por problemas o circunstancias personales pueden alterar el sueño

Entorno

El entorno físico en el que duerme una persona tiene influencia sobre la capacidad de conciliar el sueño y permanecer dormido

Ejercicio y fatiga

Una persona que está moderadamente cansada, habitualmente consigue tener un sueño reparador, especialmente si la fatiga es resultado de una tarea o un ejercicio placentero

Alimentos e ingesta calórica

Es importante para dormir bien tener unos hábitos dísticos saludables

nutricion

La nutrición es un componente básico de la salud y es indispensable para el crecimiento y el desarrollo normal

La seguridad alimentaria es de suma importancia para todos los miembros de un hogar

Todos los miembros que vivan en un hogar tengan acceso a una comida nutritiva, segura y suficiente

Eliminación urinaria

La eliminación urinaria es una función básica y suele ser un proceso privado. Muchos pacientes necesitan asistencia fisiológica y psicológica por parte de la enfermera

Control de infecciones e higiene

El tracto urinario es estéril, 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

Factores que influyen en la micción

Los factores de la historia de un paciente que, normalmente, afectan a la micción son la edad, los factores ambientales la historia farmacológica

Tono muscular

La debilidad en los músculos abdominales y del suelo pélvico deteriora la capacidad del esfínter urinario para mantener el tono durante el aumento de la presión abdominal

Eliminación intestinal

Factores que influyen en la eliminación intestinal

Edad

Los cambios en el desarrollo que afectan en la eliminación se producen al largo de toda la vida

Dieta: una ingesta de comida regular a diario ayuda a mantener un patrón regular de perístasis en el colon

Hábitos personales

Influyen en la función intestinal. Para la mayoría de las personas es mejor poder utilizar su propio inodoro en el momento en el que más adecuado y conveniente para ellos

Ingesta de líquidos

Una ingesta inadecuada de líquidos a las alteraciones que dan lugar a la pérdida de líquido

Actividad física

Promueve la perístasis, mientras que la inmovilización la disminuye

Dolor

Normalmente, el acto de la defecación es indoloroso, sin embargo, una serie de situaciones, como las hemorroides, la cirugía rectal etc. producen molestias

Factores psicológicos

El estrés emocional mantenido deteriora la función de casi todos los sistemas corporales

Embarazo

A medida que avanza el embarazo, el tamaño del feto aumenta y ejerce presión sobre el recto

Integridad de la piel y cuidado de heridas

```
graph TD; A["Integridad de la piel y cuidado de heridas"] --> B["La piel en el órgano más grande del organismo y constituye el 15% el peso total de un adulto"]; A --> C["Hay muchas formas de clasificar heridas. Los diferentes sistemas de clasificación de las heridas describen el estado de integridad de la piel, la causa de la herida, la gravedad o la extensión de la lesión del tejido y las que no"]; B --> D["La cicatrización de heridas implica diferentes procesos fisiológicos. Las capas de tejidos implicados y su capacidad de regeneración determinan el mecanismo de regeneración de cualquier herida."]; C --> E["El oxígeno es el combustible para las funciones celulares esenciales del proceso de cicatrización; por tanto, incapacidad para la perfusión de los tejidos con cantidades adecuadas de sangre oxigenada es fundamental para la curación de heridas"];
```

La piel es el órgano más grande del organismo y constituye el 15% el peso total de un adulto

Hay muchas formas de clasificar heridas. Los diferentes sistemas de clasificación de las heridas describen el estado de integridad de la piel, la causa de la herida, la gravedad o la extensión de la lesión del tejido y las que no

La cicatrización de heridas implica diferentes procesos fisiológicos. Las capas de tejidos implicados y su capacidad de regeneración determinan el mecanismo de regeneración de cualquier herida.

El oxígeno es el combustible para las funciones celulares esenciales del proceso de cicatrización; por tanto, incapacidad para la perfusión de los tejidos con cantidades adecuadas de sangre oxigenada es fundamental para la curación de heridas