

**Nombre del alumno: Nuvia Itzel Briones Cárdenas.**

**Nombre del profesor: EEU. Rubén Eduardo Domínguez García.**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual.**

**Materia: Fundamentos de enfermería I.**

**Grado: 1er cuatrimestre.**

**Grupo: A.**

# ACTIVIDAD Y EJERCICIO.

El ejercicio es la actividad física destinada a condicionar el cuerpo, mejorar la salud y mantener la actividad física.

Se puede utilizar como una medida terapéutica.

Un estilo de vida activo es importante para mantener y promover la salud.

Un plan de actividad física y ejercicio es importante para el tratamiento de las enfermedades crónicas.

La actividad y el ejercicio favorecen al funcionamiento de todos los sistemas corporales.

La enfermera debe analizar, identificar e intervenir cuando el paciente tiene una tolerancia disminuida al ejercicio limitaciones físicas que tenga.

Los factores que influyen en la actividad y ejercicio incluyen:

Cambios de desarrollo. El mayor cambio se observa de la niñez a la vejez.

Niños desde la lactancia hasta la edad escolar.

Adolescencia. En este periodo suele iniciarse un esfuerzo de crecimiento.

Adultos jóvenes hasta la mediana edad.

Ancianos.

Aspectos conductuales.

Problemas del entorno.

El lugar de trabajo. Es una barrera común para los pacientes por falta de tiempo.

Escuelas. Los niños son menos activos.

Comunidad.

Influencias culturales y etnias.

Apoyo familiar y social.

# HIGIENE.

La higiene es un factor muy importante, para la comodidad, seguridad y el bienestar de paciente.

Factores que influyen en la higiene.

Las preferencias personales.

Carencias y motivación de salud.

Fase del desarrollo.

Condición física.

Las prácticas sociales.

Imagen corporal.

Estados socio económicos.

Variables culturales.

**OXIGENACION.**

**El oxígeno es necesario para el mantenimiento de la vida**

**Los factores que afectan la oxigenación.**

**Factores fisiológicos.**

**Estilo de vida.**

**Medio ambiente que afecta la oxigenación del paciente.**

**Factores de desarrollo.**

**Lactantes y preescolares.**

**Escolares y adolescentes.**

**Jóvenes adultos y mediana edad.**

**Ancianos de edad avanzada.**

**Factores de vida**

**Nutrición.**

**Ejercicio.**

**Tabaquismo.**

**Abuso de drogas.**

**Estrés.**

**Factores ambientales.**

**Enfermedades pulmonares.**

**Aire contaminado.**

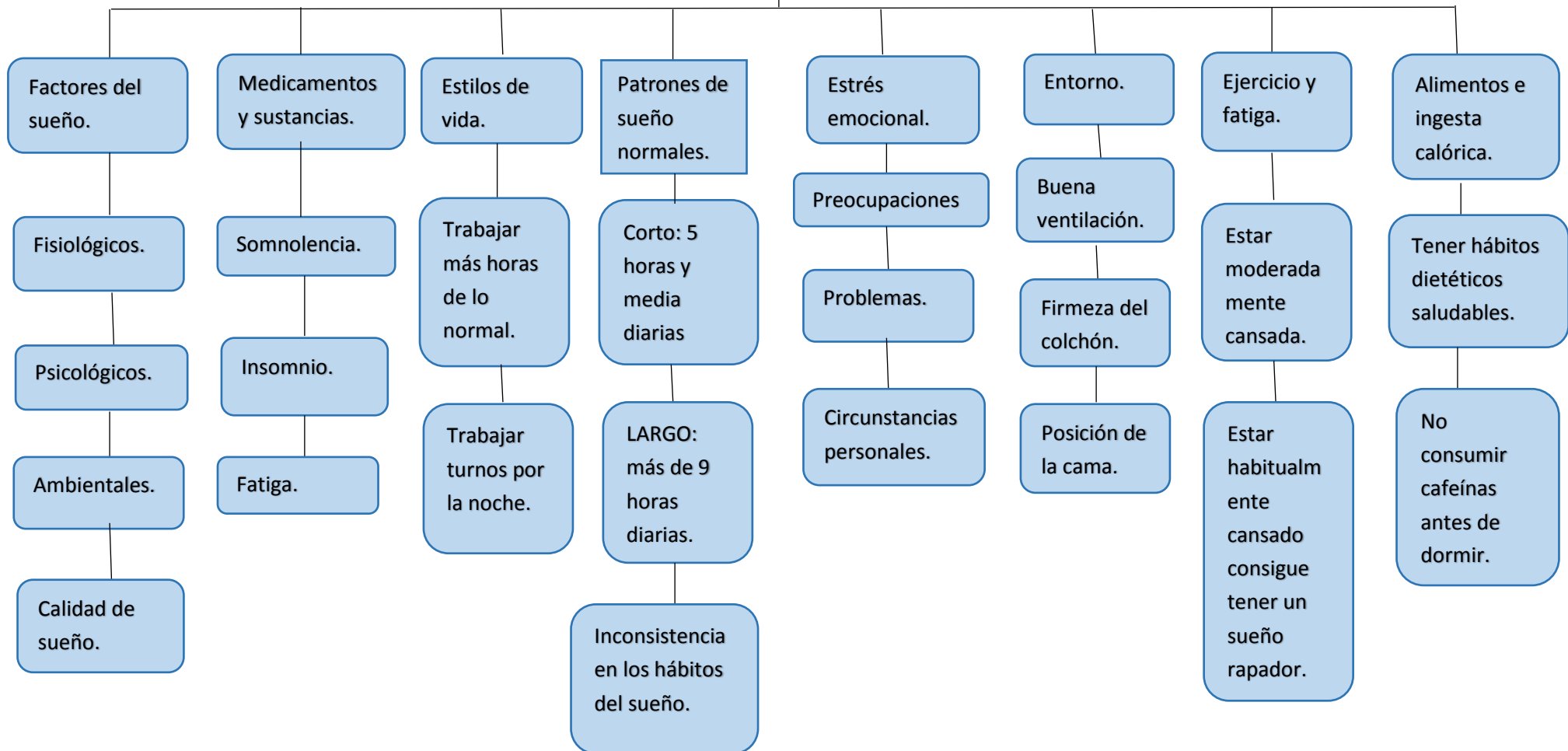
**Contaminantes laborales.**

**Polvo, polvo del talco.**

**Fibras transportadoras de aire.**

# SUEÑO.

Un buen descanso y sueño son adecuados para nuestra salud, como una buena nutrición o el ejercicio apropiado.



# NUTRICION.

La nutrición es un componente básico de salud y es indispensable para el crecimiento y el desarrollo normal, para la función de los órganos.

Comidas nutritivas.

Mantener un estilo de vida saludable.

Dietas nutritivas.

Proteína.

Carbohidratos.

Grasas.

Vitaminas y minerales.

Fitonutrientes.

Fibra.

Agua.

# ELIMINACION URINARIA.

La eliminación normal de los residuos urinarios, es una función básica.

Control de infecciones e higiene.

El tracto urinario es estéril.

Se deben de usar los principios de control de infecciones para prevenir el desarrollo de las ITU v tratar las que ya existe.

Se debe utilizar la asepsia médica.

La higiene de manos adecuada.

Factores que influyen en la micción.

Crecimiento y desarrollo.

Determina la capacidad del paciente para controlar el acto de miccionar a lo largo de la vida.

Tono muscular.

La capacidad del esfínter para mantener el tono durante el aumento de presión.

# ELIMINACION INTESTINAL.

Eliminación regular de desechos del intestino es esencial para el funcionamiento normal de cuerpo.

## EDAD.

Cambios de desarrollo que afectan la eliminación.

Los acianos pierden tono muscular.

Dificultad para controlar la evacuación intestinal.

Menos consistencia al defecar.

## DIETA.

Comida regular.

Alimentos altos en fibra.

Dieta rica en verduras y frutas.

Menor riesgo de padecer cáncer.

## INGESTA DE LIQUIDOS.

Ingesta inadecuada de líquidos.

Alteraciones que dan lugar a la pérdida de líquidos.

Afecta la característica de las heces.

## ACTIVIDAD FISICA.

Deambulación

Aumentar la presión.

## FACTORES PSICOLOGICOS

Estrés emocional.

Síndrome del intestino irritable.

Enfermedad de Crohn.

## HABITOS PERSONALES

Alteración del estreñimiento

Impulsos de defecar

## DOLOR

Hemorroides

Cirugías rectales

Fisuras rectales

Cirugía abdominal

## EMBARAZO.

El feto impide el paso de las heces

Origina formación de hemorroides.



# INTEGRIDAD DE LA PIEL Y CUIDADO DE HERIDAS.

La piel es órgano más grande del organismo, y una herida es una alteración de integridad y función de tejidos en el organismo.

## La piel

Protectora contra microorganismos.

Órgano sensorial de dolor.

La temperatura

El tacto

## Cuidado de heridas.

Cubrir la herida con gasas limpias

Mantener macotas alejadas

Evitar tocarse

Evitar rascar las costras