



Nombre del alumno: Luis Alfonso Velasquez Montejo

Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez
García

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Fundamentos de enfermería I

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: I cuatrimestre

Grupo: A

Frontera Comalapa Chiapas a 18 de octubre de 2022

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Actividad y ejercicio

El ejercicio

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

Plan de actividad física y ejercicio regular

favorece el funcionamiento de todos los sistemas corporales, incluyendo la función cardiopulmonar

Conocimiento de enfermería

identificar e intervenir cuando el paciente tiene una tolerancia disminuida al ejercicio o limitaciones físicas que afectan a su capacidad de hacer ejercicio.

Cambios del desarrollo

A lo largo de la vida el aspecto y el funcionamiento del organismo se ven sometidos a cambios

Factores que influyen

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 del equipo de salud

Problemas del entorno

Una barrera común para muchos pacientes es la falta de tiempo necesario para poner en práctica un plan de ejercicio diario

HIGIENE

Higiene

Higiene

La higiene personal es importante para la comodidad, la seguridad y el bienestar del paciente.

Actividades de higiene

como darse una ducha o un baño, lavarse los dientes con cepillo o hilo dental, lavarse y asearse el pelo, así como cuidarse las uñas, promueven la comodidad y la relajación del paciente y fomentan una autoimagen positiva, ayudan a mantener la piel sana y prevenir infecciones y enfermedades.

El cuidado higienico implica

contacto estrecho con el paciente, es necesario emplear actividades de comunicación para promover una relación terapéutica en el cuidado e intentar emplear el tiempo que se pasa con el paciente en educarle y aconsejarle

Prácticas sociales y preferencias personales

Los grupos sociales influyen en las preferencias y las prácticas higiénicas, incluyendo el tipo de productos de higiene empleados y la naturaleza y frecuencia del cuidado personal.

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

Imagen corporal y estado socioeconómico

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

económicos de una persona influyen en el tipo y el grado de prácticas higiénicas empleadas.

- Creencias y motivación de salud

- variables culturales

- Fase del desarrollo

- condición física

OXIGIGENACIÓN

Oxigenación

Factores que afectan

oxigena

La sangre se oxigena por medio de mecanismos de ventilación, perfusión y transporte de gases respiratorios.

Oxigenación

El sistema cardiovascular proporciona los mecanismos de transporte para distribuir oxígeno a las células y los tejidos del cuerpo.

Factores de desarrollo

El estadio de desarrollo del paciente y el proceso normal de envejecimiento pueden 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 áreas urbanas con aire contaminado que en las áreas rurales.

EQUILIBRIO DE LIQUIDOS

Equilibrio de líquidos

Equilibrio de líquidos

El líquido

El líquido rodea todas las células en el cuerpo y está también dentro de las células.

Equilibrio de líquidos

Los equilibrios de líquidos, electrolitos y ácido-base dentro del cuerpo son necesarios para mantener la salud y la función de todos los sistemas corporales.

Características

Todas estas características tienen mecanismos de regulación, que los mantienen en equilibrio para una función normal.

Ingesta

La ingesta de líquidos se produce por vía oral al beber, pero también al comer, puesto que la mayoría de alimentos contienen algo de agua.

Distribución

La distribución de líquidos entre los compartimentos extracelulares e intracelulares se produce por ósmosis. roduce por filtración

Eliminación

La eliminación de líquidos se produce normalmente a través de cuatro órganos: la piel, los pulmones, el tracto gastrointestinal (

EL SUEÑO

Factores que inciden el sueño

El sueño

Un descanso y un sueño adecuados son tan importantes para la salud como una buena nutrición o el ejercicio apropiado.

inciden el sueño: Medicamentos y sustancias

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

Factor que incide el sueño: Estilo de vida

Los hábitos diarios 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

Entorno

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

Alimentos e ingesta de calorías

Hacer una cena abundante, pesada y/o picante puede producir una mala digestión que interfiere con el sueño. Consumir cafeína, alcohol o nicotina por la noche produce insomnio

NUTRICIÓN Y ELIMINACIÓN URINARIA

Nutrición

Eliminación urinaria

Concepto

La nutrición 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

Nutrición

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

Terapia nutricional

plantea un manejo de las enfermedades basado en terapia nutricional y asesoramiento, Se asocian factores sociológicos, culturales, psicológicos y emocionales con las actividades de comer y beber en todas las sociedades

Concepto

La eliminación normal de los residuos urinarios es una función básica que, la mayor parte de las veces, se da por asumida, Cuando el sistema urinario no funciona adecuadamente, los órganos se ven afectados

control de infecciones

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, los factores psicológicos, el tono muscular, el equilibrio de líquidos, los procedimientos quirúrgicos o de diagnóstico actuales y la presencia de patologías.

ELIMINACIÓN INTESTINAL

Factores que influyen

Edad

Los cambios en el desarrollo que afectan a la eliminación se producen a lo largo de toda la vida, Un lactante tiene poca capacidad del estómago y una menor secreción de enzimas digestivas

Dieta

Los alimentos formadores de masa, como los granos enteros, las frutas frescas y las verduras, ayudan a eliminar las grasas y los productos de desecho del cuerpo con mayor eficiencia

Ingesta de líquidos

Una ingesta inadecuada de líquidos o las alteraciones que dan lugar a la pérdida de líquido como vomitar afectan a las características de las heces

Actividad física

La actividad física promueve la peristalsis, mientras que la inmovilización la disminuye, se debe fomentar la deambulacion precoz, en cuanto el paciente empiece a recuperarse de la enfermedad o tan pronto como sea posible después de la cirugía, para promover el mantenimiento de la peristalsis y la eliminación normal

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 peristalsis aumenta

Hábitos personales y dolor

Los hábitos personales de eliminación influyen en la función intestinal

Dolor: Normalmente, el acto de la defecación es indoloro.

INTEGRIDAD DE LA PIEL Y CUIDADO DE HERIDAS

La piel y cuidado de heridas

la piel y cuidado de heridas

Concepto

La 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

Concepto

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

Concepto

Una herida es una alteración de la integridad y la función de los tejidos en el organismo, es imprescindible que sepamos que todas las heridas no se producen de la misma forma

Concepto

La cicatrización de heridas implica diferentes procesos fisiológicos, Las capas de tejido implicadas y su capacidad de regeneración determinan el mecanismo de reparación de cualquier herida