BASES FISIOLOGICAS DE LA PRACTICA DE ENFERMERIA

ACTIVIDAD Y EJERCICIO.

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

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO

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

- Niños desde la lactancia hasta la edad escolar.
- Adolescencia
- Adultos jóvenes hasta la Edad Media
- Ancianos.

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:

- Lugar de trabajo
  - Escuelas.
    - Comunidad.

Influencias culturales y étnicas.

Apoyo familiar y social.

HIGIENE

El cuidado higiénico incluye actividades de aseo y limpieza que ayudan a mantener un aspecto acicalado y limpio del cuerpo del individuo

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA HIGIENE

- Imagen corporal.
- Estado socioeconómico.
- Creencias y motivación de salud.
- Variables culturales.
- Fase del desarrollo.
- Condición física.
- Prácticas sociales
- Preferencias personales.

OXIGENACIÓN

El oxígeno es necesario para el mantenimiento de la vida.

FACTORES QUE AFECTAN A LA OXIGENACIÓN

Factores de desarrollo.

- Lactantes y preescolares. están expuestos a enfermedades de las vías respiratorias altas debido a la frecuente exposición a otros niños.
- Escolares y adolescentes están expuestos a infecciones respiratorias y factores ambientales de riesgo, como fumadores pasivos o activos.
- Adultos jóvenes y de mediana edad están expuestos a múltiples factores de riesgo cardiopulmonar:
- Adultos de edad avanzada están más expuestos a factores de riesgo en los sistemas cardíaco y respiratorio

Factores de estilo de vida.

- Nutrición
- Ejercicio
- Tabaquismo
- Uso de drogas
- Estrés

Factores ambientales

EQUILIBRIO DE LÍQUIDOS, ELECTROLITOS Y ACIDO-BASE.

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

EQUILIBRIO DE LÍQUIDOS

- Ingesta de líquidos
- Distribución de líquidos
- Eliminación de líquidos

EQUILIBRIO DE ELECTRÓLITOS

- Potasio (K+)
- Calcio (Ca 2+)
- Magnesio (Mg 2+)
- Fosfato (Po4)

Ingesta, absorción, distribución, eliminación/ perdida, función importante

EQUILIBRIO ÁCIDO-BASE

- producción de ácido
- regulación de ácido
- excreción de ácido.

Pasos para llegar ácido a base

SUEÑO

FACTORES QUE INCIDEN EN EL SUEÑO

- Medicamentos y sustancias
- Estilos de vida
- Patrones de sueño normales
- Estrés emocional
- Entorno
- Ejércicio y fatiga
- Alimentos e ingesta calórica

NUTRICIÓN

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.

Entender los valores, las creencias y las actitudes del paciente sobre la comida y cómo estos valores afectan la compra, la preparación y la ingesta de comida que influyen en los patrones alimentarios.

ELIMINACIÓN URINARIA.

La eliminación urinaria es una función básica y suele ser un proceso privado.

Control de infecciones e higiene El tracto urinario es estéril.

Factores que influyen en la micción

- Crecimiento y desarrollo
  - determinan la capacidad del paciente para controlar el acto de micciona a lo largo de la vida.

ELIMINACIÓN INTESTINAL

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

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELIMINACIÓN INTESTINAL

- Edad
- Dieta
- Ingesta de líquidos
- Activación física
- Factores psicológicos
- Hábitos personales
- Dolor
- Embarazo

INTEGRIDAD DE LA PIEL Y CUIDADO DE HERIDAS

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

Clasificación de heridas

Aguda

- Herida que procede a través de un proceso de reparación ordenado y oportuno que resulta en la restauración sostenida de la integridad anatómica y funcional

Crónica

- Heridas que no siguen el proceso ordinario y el tiempo estimado para recuperar la integridad anatómica y funcional

Proceso de cicatrización

Primera intención

- La herida está cerrada

Segunda intención

- Los bordes de la herida no se aproximan

Tercera intención

- La herida permanece abierta durante varios días, entonces la los bordes de la herida se aproximan