



**Mi Universidad**

**Mi ensayo**

*Nombre del Alumno: Jhoana Jaquelin Méndez Juárez*

*Nombre del tema :unidad 3 y 4*

*Parcial I ero*

*Nombre de la Materia: fundamentos de enfermería*

*Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez García*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. en enfermería*

*Cuatrimestre I er cuatrimestre*

## INTRODUCCIÓN

en este ensayo veremos la importancia que tiene una actividad física y por qué es importante practicarla, al igual que veremos lo que es la higiene personal, ya que se dice que para nosotros es importante, es un cuidado esencial en nuestra vida cotidiana, veremos asimismo porque las personas enfermas necesitan ayuda y como tiene que estar capacitada la enfermera para ayudar a nuestro paciente, igual veremos porque el oxígeno es necesario en nuestra vida cotidiana, porque el líquido que rodea nuestras células también es un elemento fundamental en nuestra vida, asimismo informarte sobre la nutrición cuál es su importancia y saber cuando la eliminación urinaria es normal o no, saber cuándo una eliminación intestinal también es normal, veremos que la piel es un órgano más grande que tenemos y veremos los cuidados básicos de enfermería, veremos los tipos de vendajes, las formas de presentación que dependen de las farmacologías.

## DESARROLLO

Yo es una actividad física que se practica para tener una buena salud y mantener una forma física, es importante realizar nuestras actividades físicas,, un buen plan de actividades físicas ayudan al buen funcionamiento de los sistemas de nuestro cuerpo, una enfermera podrá brindar su opinión crítica sobre las necesidades que tiene su paciente ya que analizará y así podrá intervenir a que el paciente realice ejercicios que afectarán a su salud, si bien nos damos cuenta no todos hacemos o practicamos actividades físicas Para muchos existen barreras,, y una de ellas es el trabajo hoy en día los niños son menos imperativos lo cual genera un incremento de obesidad.

La higiene personal es importante para nosotros los seres humanos, ya que el cuidado higiénico incluye lo que son las actividades de aseo y limpieza que ayudan a mantener un buen aspecto ante nuestra sociedad, al igual que nos ayudan a mantener una piel sana y prevenir de infecciones y enfermedades.

Asimismo las personas enfermas requieren de ayuda con su higiene personal la enfermera debe determinar la capacidad que tiene su paciente para poder llevar a cabo, su autocuidado y así proporcionar los cuidados higiénicos según las necesidades y preferencias, existen varios factores que influyen en la higiene una de ellas son las prácticas sociales, qué son los grupos, que influyen en las preferencias y las prácticas higiénicas nuestra imagen corporal de nuestra persona incluye un aspecto físico nuestra imagen corporal afecta al modo en que se mantiene la higiene, el paciente debe de estar perfectamente limpio y arreglado.

El oxígeno es necesario para el mantenimiento de la vida, la función de nuestros sistemas cardiacos y respiratorios Que nos ayudan en Las necesidades orgánicas. Estos factores afectan ala oxigenación existen factores múltiples en el desarrollo en el Estilo de vida que afecta a los adultos de edad media ya que los sistemas tienden a someter cambios a lo largo del envejecimiento, factores de Estilo de vida estos son difíciles para los pacientes ya que suelen tener cambios de los hábitos que se disfrutan.

El líquido rodea todas las células en nuestro cuerpo y está también dentro de nuestras células, la homeostasis de líquidos es la interacción dinámica de 3 procesos, esta es la ingesta y absorción de Datos, la distribución y eliminación de líquidos.

Un sueño y un buen descanso son muy importantes para nuestra salud, nuestra salud física y emocional depende de nuestra capacidad de satisfacer necesidades humanas básicas, debemos tener una cantidad apropiada de sueño ya que si no se reduce la capacidad para razonar y participar en nuestras actividades diarias, ser a naturaleza del sueño las intervenciones de enfermería deben ser efectivas para resolver trastornos de sueños, existen muchos factores que inciden en el sueño, medicamentos y sustancias que son la fatiga con efectos adversos comunes de medicamentos,, pero al igual los medicamentos para dormir pueden causar más problemas, en este aspecto también influyen los estilos de vida ya que estas de igual manera influyen en los padrones de sueño.

La nutrición es un componente básico para nuestra salud y es muy indispensable para el crecimiento, el cuerpo necesita un adecuado suministro de alimentos, todos debemos consumir alimentos nutritivos para así poder estar saludables, la enfermera debe entender los valores, las creencias y las actitudes del paciente sobre su buena alimenticia

La eliminación urinaria normal es una básica ya que el sistema urinario no funciona adecuadamente ya que los órganos se ven afectados, es importante conocer las causas de los problemas de eliminación urinaria, para poder encontrar soluciones aceptables, esta es una función básica y es un proceso privado y es necesario tener conocimientos más allá de la anatomía

La eliminación intestinal es la eliminación regular de los desechos de nuestro intestino ya que es esencial para el funcionamiento normal de nuestro cuerpo, los cuidados enfermeros deben respetar la intimidad y las necesidades emocionales del paciente en estos casos influyen muchos factores que ayudan a anticipar las medidas requeridas para un patrón de negocios normal, la edad es uno de los factores que se producen a lo largo de nuestra vida, los ancianos tienden a perder un Tono muscular en el suelo, otra de ellas es la dieta, ya que los alimentos formadores de masa como lo son los granos enteros frescas todas las grasas los productos de desecho de cuerpo con mayor eficiencia. El embarazo a medida que avanza es el tamaño del feto que aumenta y ejerce presión sobre el recto.

La piel es el órgano más grande de nuestro organismo ya que es una barrera protectora contra microorganismos, patógenos y un órgano sensorial de dolor ésta se encarga de la síntesis de la vitamina d.

La sepsia es la ausencia de microorganismos patógenos que producen enfermedad, La sección médica incluye métodos utilizados para reducir y evitar la propagación de microorganismos. Tipos de agente destructor es la capacidad de destrucción en un nivel alto estos destruyen los microorganismos, en un nivel intermedio son aquellos que ni eliminan bacterias vegetativas, en un nivel bajo son los que eliminan todas las bacteria.

Sanitización es un proceso aplicado a la limpieza a través de la cual el número de contaminantes son microorganismos se encuentran en una superficie orgánica, se escriben 2 una de ellas es el manual que es un mecanismo importante en el aseo general de las personas el 2 es él mecánico es quien realiza a través de aparatos, la limpieza de utensilios ropa entre otros tipos de materiales.

Sanitización manual entra el lavado de manos este método es esencial que realizamos a diario en nuestra vida cotidiana. Es fundamental que el personal de enfermería, médicos se laven las manos para evitar la propagación de los microorganismos, los objetivos son disminuir la transmisión de microorganismos y enfermedades, fomentar o mantener hábitos higiénicos la sanitización mecánica es un procedimiento donde se limpian los objetos que una persona usa.

La administración de los medicamentos como bien sabemos los medicamentos tienen investigaciones y el objetivo de ellos son la prevención de profilaxis las formas de presentación dependen de un tipo de preparaciones farmacológicas hay algunas que son más comunes como por ejemplo los aerosoles las ampollas los frascos o los inhaladores en la vía de administración está la vía enteral la parental y la tópica debemos de tener en cuenta la corrección al aplicar estos medicamentos e igual en la clasificación de los vendajes éstas se clasifican según su subclínico y según su método de aplicación.

## CONCLUSIÓN.

Aprendimos porque es importante hacer ejercicio en nuestra vida cotidiana, vimos que la higiene es fundamental en nuestra vida personal,, al igual que pudimos saber porque el oxígeno es un factor importante en nuestra vida porque el líquido que rodea todo nuestro cuerpo, aprendimos porque es importante nutrirnos bien y el porqué o cuando es normal la eliminación urinaria, vimos que la piel es el órgano mas grande de nuestro organismo

## BIBLIOGRAFÍA

Gómez, E. R. (2015). Fundamentos de enfermería: ciencia, metodología y tecnología. Editorial El Manual Moderno. Potter, P. A., Perry, A. G., & Stocker, P. A. (Eds.). (2013). Fundamentos de enfermería. Elsevier Health Sciences. Barrera, S. R., & Gómez, E. R. (2004). Fundamentos de enfermería. Editorial El Manual Moderno Aguirre Raya, Dalila Aida. (2020). Retos y desafíos de la Enfermería en el mundo moderno. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19(3), e3229. Epub 10 de julio de 2020. Recuperado en 19 de agosto de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000300001&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000300001&lng=es&tlng=es).