



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Suyi hermila salas Mejía*

*Nombre del tema: ensayo*

*Parcial I*

*Nombre de la Materia: fundamentos de enfermería*

*Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez*

*Nombre de la Licenciatura: lic en enfermería*

*Cuatrimestre 1er cuatrimestre*

## Bases fisiológicas de la práctica de enfermería.

En este ensayo hablaremos acerca de bases y fundamentos que un enfermer@ debe tener y tomar en cuenta en las prácticas de todas las teorías aprendidas empíricamente, las prácticas son muy distintas a las teorías, como comúnmente decimos no es lo mismo decir a hacer, con esta finalidad realizamos estos ensayos para hablar acerca de ello.

El ejercicio y la actividad física fueron creados y destinados como ayuda al cuerpo para mejorar la salud y mantener la forma física, también es muy necesario y útil para terapias en personas que requieren de algún movimiento físico, es muy eficaz al realizarlo constantemente, también es muy importante realizar ejercicios físicos en personas y pacientes hospitalizados para así poder reactivar sus vidas comunes, pero antes de comenzar con ejercicios es importante preguntarle al paciente acerca de la costumbre que tiene de realizar ejercicios para así tener en cuenta eso y saber el grado de tolerancia que el paciente pueda tener y así llevar a cabo mediante la ayuda y apoyo de un enfermer@.

Como personas profesionales en salud es nuestro deber promover las campañas de salud promoviendo la realización de ejercicio ya que es una forma de prevenir enfermedades, como obesidad, mala circulación y problemas en articulaciones.

En estas actividades influyen algunos factores algunos de ellos son; cambios del desarrollo, aspectos conductuales, apoyo social y de la familia, origen cultural y étnico y problemas del entorno se debe tomar en cuenta estas áreas de conocimientos e incorporarlas en el plan de cuidados.

Dentro de los cuidados de un paciente cabe lo que es la higiene, la higiene es algo muy importante que siempre debe ser tomada en cuenta. La higiene personal del paciente para su comodidad, seguridad, y el bienestar del paciente, bien sabemos que las personas completamente sanas son capaces de satisfacer sus propias necesidades mientras personas enfermas requieren de algún tipo de ayuda en sus higienes personales.

El contexto domiciliario, se debe ayudar a la familia o al paciente a adaptar sus técnicas y enfoques higiénicos.

El cuidado higiénico implica un contacto estrecho con el paciente, es por eso que es necesario emplear actividades de comunicación para promover una relación terapéutica.

Dentro de higiene caben factores los cuales son; prácticas sociales, preferencias personales, imagen corporal, estado socioeconómico, creencias y motivación, variables culturales, fase del desarrollo, condición física.

Dentro de ello vemos la importancia también del oxígeno, como bien sabemos el oxígeno es indispensable para continuar con vida, la función de los sistemas cardiacos y respiratorio es satisfacer las necesidades orgánicas corporales del oxígeno. para que la sangre pueda ser oxigenada es necesario que exista ventilación, perfusión y transporte de gases respiratorios, la regulación química y neurológica son los encargados de controlar la frecuencia y la profundidad de la respiración.

Necesitamos del sistema cardiovascular para la transportación de los mecanismos y distribuir oxígeno a las células y los tejidos del cuerpo.

Existen factores que afectan la oxigenación en los individuos, existen los factores fisiológicos, como también pueden existir factores múltiples del desarrollo, del estilo de vida y del medio ambiente que afectan la oxigenación del paciente. Es importante que sepamos darnos cuenta o reconocer acerca de los factores que nos causan riesgos de oxígeno en el paciente, muchas veces sin darnos cuenta existen factores comunes que afectan nuestro sistema respiratorio o el oxígeno.

Cada etapa y edad suelen tener diferentes factores de riesgos, cada persona o individuo suele ser distinto, algunas personas son de riesgo el exponerlos al humo de tabaco porque pierden acceso a respirar fácilmente, tenemos que tener distintos cuidados con cada etapa ya que bien sabemos que no es lo mismo cuidar a un bebe recién nacido a cuidar a una persona e edad avanzada. Ejemplo los lactantes están expuestos a infecciones respiratorias debido a la exposición frecuente a otros niños, un sistema inmune inmaduro.

Los escolares y adolescentes están expuestos a infecciones respiratorias y factores de riesgo ambiental, a ser fumadores pasivos o adictos.

Adultos jóvenes y edad media, estos están expuestos a enfermedades cardiopulmonares, a causa de dietas poco saludables, falta de ejercicio, estrés, tratamientos sin recetas o con recetas usadas incorrectamente, drogas y tabaco. Si reducimos estos factores puede disminuir el riesgo de enfermedades cardiacas o pulmonares.

En adultos de edad avanzada, los sistemas cardiacos y respiratorios están sometidos a cambios a lo largo del proceso de envejecimiento, estos cambios están asociada a la calcificación de la válvula cardiacas, el nódulo SA y los cartílagos costales.

Bien sabemos que depende mucho el estilo de vida que cada persona lleve o tenga, para poder tener una buena respiración o prevenir enfermedades respiratorias.

Muchas veces estamos acostumbrados a un estilo de vida de que daña nuestra salud, ya sea por varias razones, por mala alimentación, falta de ejercicios y malos hábitos.

Cuando llevamos estas costumbres es tan difícil separarnos de ellas, a veces la modificación de nuestro estilo de vida es dolorosa, al dejar cosas que nos gustan hacer.

Pero aprender a llevar una vida correcta es muy indispensable para así tener una vida más sana y duradera.

Por eso recomendamos alejarnos de las cosas que nos dañan la salud.

También aprenderemos a usar electrolitos en nuestros pacientes, equilibrio de líquidos y acido-base:

El líquido rodea todas las partes del cuerpo llega a cada una de las células, nuestros líquidos corporales contienen electrolitos tales como sodio y potasio, también tienen cierto grado de acidez, es necesario mantener la salud y la función de todos los sistemas corporales, para ello es importante los equilibrios de líquidos, electrolitos y acido-base.

Las características para mantener una función normal son;

La cantidad de líquido (volumen), su concentración (osmolalidad), composición (concentración de electrolitos), y grado de acidez (pH).

La homeostasis de líquidos es la interacción dinámica de tres procesos: la ingesta y absorción de líquidos. La eliminación de líquidos. La eliminación de líquidos total que hacemos diario, consiste en líquido hipotónico que contiene sodio,

Equilibrio de líquidos

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

Distribución de líquidos. El término distribución significa el movimiento de entre los diferentes compartimientos

Eliminación de líquidos. Se produce normalmente a través de cuatro órganos: la piel, los pulmones, el tracto gastrointestinal (GI) y los riñones

Equilibrio de electrolitos.

Podemos entender mejor el equilibrio de electrolitos considerando los tres procesos que intervienen en la homeostasis de electrolitos; ingesta y absorción de electrolitos, distribución de electrolitos y eliminación de electrolitos. La eliminación de electrolitos se produce a través de la excreción normal en la orina, las heces y el sudor.

También podemos eliminar a través de enfermedades como vómitos, tubos de drenaje o fistulas.

Cada vez que aumenta la eliminación de electrolitos, debe también aumentar la ingesta de electrolitos para mantener el equilibrio.

También si disminuye la eliminación de electrolitos, debe disminuir la ingesta.

Equilibrar bien nuestros líquidos nos ayudara a tener mejor calidad de vida.

Aprenderemos a equilibrar ácidos- base

Para una función celular óptima, el cuerpo mantiene un equilibrio entre ácidos y bases. La interacción dinámica de tres procesos se le denominan homeostasis ácido-base, estos tres procesos son: producción de ácido, regulación de ácido y excreción de ácido.

El equilibrio ácido-base normal se mantiene con la excreción de ácido que es igual a la producción de ácido, los ácidos liberan iones de hidrógeno ( $H^+$ ); las sustancias alcalinas toman iones  $H^+$ . Cuantos más iones  $H^+$  haya presentes, más ácida es la solución. El grado de acidez en la sangre y otros líquidos corporales se notifica a través del laboratorio clínico y se conoce como ph.

El rango normal de ph en la sangre arterial en personas adultas es de 7,35 a 7,45 para una función normal celular óptima, es muy importante tener el ph en esos rangos para tener así una función celular óptima.

Si nuestro ph se sale de rango normal, las enzimas dentro de las células no funcionan correctamente, la hemoglobina no administra oxígeno correctamente y se producen graves problemas fisiológicos, incluyendo la muerte

Las pruebas de laboratorio de una muestra de sangre arterial llamada gasometría arterial (GSA) estas son utilizadas para controlar el equilibrio ácido-base del paciente.

La enfermera debe hacer diagnósticos para saber cómo interactuar con el paciente, también para saber y conocer un poco de su rango de ph y así analizar acerca de la cantidad de líquidos ingerir y aplicar

Para saber bien acerca de cómo realizar las terapias intravenosas y estas sean seguras debemos saber la base del conocimiento de enfermería.

El descanso y el sueño son tan importantes para salud, como una buena alimentación y nutrición y el ejercicio apropiado, nuestra salud física y emocional depende de la capacidad para satisfacer nuestras necesidades humanas básicas.

Cada individuo necesita diferente cantidad de sueño y descanso. Sin la cantidad adecuada de estos reduce la capacidad para razonar y concentrarse y realizar nuestras actividades diarias, la irritabilidad aumenta.

Es necesario identificar y conocer las alteraciones de los patrones de sueño de los pacientes es un objetivo importante.

Para poder ayudar a los pacientes debemos entender la naturaleza del sueño, los factores que influyen en él y los hábitos de sueño del paciente. Necesitamos enfocarnos en los hábitos individualizados del paciente basados en los hábitos más comunes para basarnos de ello.

La ayuda que se le debe brindar al paciente debe ser eficaz para así resolver los problemas del sueño, así como son los de corta y larga duración, por medio del sueño se promueve la curación y la recuperación, conseguir la mejor calidad de sueño es importante para la salud y la recuperación de enfermedades.

Las personas enfermas suelen requerir de más horas de sueño y de descanso que las personas sanas esto es a base de que las personas enfermas requieren de descanso ya sea que por el tipo de enfermedad o por los riesgos que estas tengan, muchas veces a través de las enfermedades viene lo que es la anemia y la anemia trae como consecuencia el sueño, es por eso que las personas enfermas tienen necesidad de sueño, y también el descanso por el desgaste del cuerpo, sin embargo muchas personas enfermas tienen dificultad de dormir y descansar lo necesario, esto se debe al tipo de enfermedad que ellos tengan existen diferentes enfermedades y diferentes consecuencias. También algunos pacientes tienen dificultad para dormir por el entorno que se tiene, muchas veces esto ocurre en los hospitales, los pacientes tienen dificultad al conciliar el sueño debido a la previa visita de los profesionales durante la hospitalización.

Es importante que nuestros pacientes puedan conciliar el sueño y el descanso, esto es de suma importancia ya que si nuestros pacientes logran descansar bien se relajan y dejan a un lado la ansiedad el estrés se relajan físicamente y mentalmente. Como profesionales nuestras deber es cuidar muy bien a los pacientes que tienen que guardar absoluto reposo, esto es necesario para que los pacientes reduzcan síntomas y recaídas a la enfermedad obtenida, estos pacientes no se sienten en si descansadas por motivo de preocupación o ansiedad al miedo de no retomar su estilo de vida normal, es a causa de ello que los pacientes se estresan así mismos y no pueden descansar, pero tenemos que estar conscientes que nuestro paciente tiene necesidad de descansar a base de la enfermedad existencial, la falta de descanso durante largos periodos puede causar enfermedades o empeorar las ya existentes.

Existen factores que inciden en el sueño, estos pueden ser fisiológicos, psicológicos y ambientales, estos pueden alterar la cantidad y calidad de sueño. Algunos efectos adversos comunes de medicamentos prescritos con frecuencia son, somnolencia, el insomnio y la fatiga. Los medicamentos prescritos para dormir pueden causar más problemas que beneficios.

Los ancianos consumen diferentes variedades de fármacos para controlar distintas enfermedades crónicas.

Los efectos combinados de estos pueden alterar seriamente el sueño.

Consiste mucho también el estilo de vida que el paciente lleve, el hábito de una persona influye mucho en los patrones de sueño.

El estrés emocional puede ser causa de alteración del sueño personal, el estrés es causado por preocupaciones, por problemas o circunstancias, cuando una persona tiene estrés emocional está constantemente frustrado y se le es difícil conciliar el sueño y se tense, el estrés emocional causa también que la persona se quede dormida con demasiada intensidad y se despierte a cada poco, o duerma demasiado.

En el estrés emocional tiene que ver lo que es el entorno, como entorno a veces vemos que tiene que ver por la comodidad de la persona al dormir, ya sea el tipo de cama y colchón que la persona tenga para descansar, también la costumbre que tenga para dormir, ya que muchas veces tenemos costumbre de dormir con muchos movimientos y en mala posición esto impide que podamos descansar correctamente, existen personas que al igual están acostumbradas a dormir con su pareja o acompañados, y al no tener compañía se les es muy difícil descansar, es por eso que el entorno tiene mucho que ver en el descanso y el sueño.

También aprenderemos a la eliminación normal de residuos urinarios, ya que cuando el sistema urinario no funciona bien tiene como consecuencias enfermedades e infecciones, los pacientes con alteraciones en las vías urinarias sufren de plano emocional ya que la imagen corporal cambia.

La eliminación urinaria suele ser un proceso privado ya que los pacientes en ocasiones tienen pena o vergüenza acerca de sus situaciones. Por eso nosotros como enfermeros o profesionales tenemos que tratar con delicadeza y sensibilidad atendiendo sus necesidades, pero más allá de esto tenemos que tener los conocimientos en eso para así poder ayudar al paciente correctamente, ahí es donde pondremos en práctica los conocimientos aprendidos.

Para tratar a pacientes así se quiere que tengamos cuidado higiénicamente ya que el sistema urinario o genitales en caso de hombres es un tema delicado lo cual debemos tratar higiénicamente ya que son partes delicadas.

Existen factores que afectan la micción esto es la edad, los factores ambientales, la historia farmacológica, los factores psicológicos, el entorno muscular, el equilibrio de líquidos, los procedimientos quirúrgicos o de diagnósticos actuales y la presencia de patologías.

Los factores de crecimiento y desarrollo determinan la capacidad del paciente para controlar el acto de miccionar a lo largo de la vida.

La nutrición también es un elemento principal en los cuidados de enfermería es un componente básico de la salud y también indispensable para el crecimiento y desarrollo normal, para mantener y reparar tejidos, el metabolismo y la unión de los órganos.

Sabemos bien que nuestro cuerpo necesita de nutrientes adecuados para tener un buen funcionamiento en nuestras células.

La nutrición es sumamente importante.

La higiene debe ser sumamente importante en nosotros, en cualquier movimiento o situación en la que estemos.

Como conclusión cada uno de los temas abordados en este presente trabajo son de gran importancia conocerlos para que posteriormente poder dominarlos en nuestras prácticas y estancias en cualquier servicio, así también conocer algunas formas de tratar los casos que podamos encontrarnos.

Como resumen de lo antes visto podemos decir que dentro de las bases fisiológicas de la práctica de enfermería se presentan diversos problemas de salud, manifestado en casi toda la población, en general estas enfermedades son verdaderamente comunes y que existen diversos factores de riesgos para ello.

Cada uno de los temas nos permiten a nosotros como personal de enfermería conocer más acerca de los temas abordados.



