



**Nombre del alumno:** María José Muñoz Arguello

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

**Nombre del trabajo:** Ensayo de los temas de la tercera unidad

**Materia:** Fundamentos de Enfermería I

**Grado:** 1º

**Grupo:** "A"

Frontera Comalapa Chiapas a 18 de octubre de 2022.

# ÍNDICE

Introducción.....	3
Desarrollo.....	4
Unidad 3: Bases fisiológicas de la práctica de enfermería.....	4
Desenlace.....	9

¿Por qué es importante las bases fisiológicas para la práctica de enfermería?

Se debe considerar importante y esencia para un enfermero porque de eso de basa su desempeño como lo que es, ayuda y apoya en sus prácticas de enfermería para no cometer ningún error y realizar su trabajo adecuadamente que es cuidar y auxiliar al paciente.

## **Unidad 3: Bases fisiológicas de la práctica de enfermería**

### **3.1 Actividad y ejercicio**

El ejercicio forma parte de una actividad física que nos brinda a cuidar y mantener nuestro cuerpo, mejorar la salud. Favoreciendo también todos los sistemas corporales donde se incluye la resistencia, flexibilidad e integridad ósea, control de peso y bienestar psicológico. En la actividad y ejercicio influyen factores de cambios:

- ✚ Cambios del desarrollo. Se observan cambios en la apariencia y en la función del organismo, estos cambios pueden presentarse en niños desde la lactancia hasta la edad escolar, adolescencia, adultos jóvenes hasta la edad media y ancianos.
- ✚ Aspectos conductuales. El paciente debe ser sometido a un plan de ejercicios, actividad física y hábitos de actividad.
- ✚ Problemas de entorno. Los pacientes sobrellevan distintos problemas a su alrededor en distintos casos se manifiesta en el lugar del trabajo, escuelas y su comunidad.
- ✚ Influencias culturales y etnias. Como enfermera debemos brindar motivación a nuestro paciente cada vez que cumpla su programa.

### **3.2 Higiene**

Debemos tener en cuenta que la higiene personal es de mucha importancia ya que cumplimos con la seguridad y bienestar del paciente, debemos tener un cuidado higiénico donde incluiremos actividades de aseo y limpieza que ayudan al paciente a verse limpio aseado. Como higiene personal que debe cumplir una enfermera es:

- ✚ Darse un baño
- ✚ Lavarse los dientes con cepillo o hilo dental
- ✚ Lavarse y asearse el cabello
- ✚ Cuidar y mantener limpias las uñas

Una higiene adecuada ayuda a mantener limpia y sana la piel y previene de infecciones y enfermedades tanto al paciente como a nosotros de enfermeros. Se manifiestan factores que influyen a la higiene:

- ✚ Prácticas sociales. Los grupos sociales contribuyen en las preferencias y prácticas higiénicas.
- ✚ Preferencias personales. Cada paciente puede tomar la decisión de cuando llevar el cuidado higiénico y su aseo personal.
- ✚ Imagen corporal. Cada paciente debe tener un aspecto limpio.
- ✚ Estado socioeconómico. El estado económico del paciente dependerá del tipo de higiene que se le brindará.
- ✚ Creencias y motivación de salud. Hay que brindarle motivación y algunos beneficios de la higiene que le brindara al paciente.
- ✚ Variables culturas. En algunas ocasiones la limpieza y la higiene dependerá a sus creencias culturales y valores personales.
- ✚ Fase del desarrollo. En el paciente se hacen distintos tipos de limpieza, ya que en cada parte del cuerpo recibe diferente limpieza como en la piel, pies y uñas, boca, pelo, ojos, oído y nariz.
- ✚ Condición física. Su cuidado higiénico dependerá de sus limitaciones físicas o si carecen de energía física.

### 3.3 Oxigenación

Da función a los sistemas cardíaco y respiratorio. Factores que afectan a la oxigenación:

- ✚ Factores de desarrollo. Puede afectar la oxigenación al paciente debido al desarrollo o envejecimiento, el problema de la oxigenación es más probable que pueda afectar a lactantes y preescolares, escolares y adolescentes, adultos jóvenes y de edad media y adultos de edad avanzada.
- ✚ Factores de estilo de vida. El estilo de vida de los pacientes tiene muchos cambios en la nutrición, ejercicio, por el tabaquismo, el abuso de drogas y estrés; puede afectar la oxigenación del paciente.
- ✚ Factores ambientales. La oxigenación del paciente puede afectarse por su entorno, su entorno tiene que ser apropiado para el paciente donde no debe haber ningún contaminante que lo afecte.

### 3.4 Equilibrio de líquidos, electrolitos y acido-base

Estos tres componentes son de gran importancia y son necesarios para el cuerpo ya que nos mantiene con salud y cumple con las funciones del cuerpo.

El equilibrio de líquidos realiza tres procesos:

- ✚ Ingesta de líquidos. Se crea por vía oral al beber o al comer en los alimentos podemos consumir agua.
- ✚ Distribución de líquidos. Es todo movimiento que reparte líquidos en todos los espacios de nuestro cuerpo.
- ✚ Eliminación de líquidos. Es la expulsión de líquidos que produce nuestro cuerpo se produce de cuatro órganos la piel, pulmones, tracto gastrointestinal y riñón.

Equilibrio de electrolitos. Se crean tres procesos que actúan en la homeostasis:

- ✚ Ingesta y absorción de electrolitos
- ✚ Distribución de electrolitos
- ✚ Eliminación de electrolitos

Equilibrio acido-base. El cuerpo influye una estabilización entre los ácidos y bases, hace interacción de tres procesos:

- ✚ Producción de acido
- ✚ Regulación de acido
- ✚ Excreción de acido

### 3.5 Sueño

Para el paciente es de mucha importancia un sueño o descanso adecuado y para tenerlo hay que tener una buena alimentación y ejercicio adecuado. Existen factores que inciden en el sueño:

- ✚ Medicamentos y sustancias. Los medicamentos pueden modificar el sueño o incluso los medicamentos para sueño puede causar problemas que algún beneficio al cuerpo.
- ✚ Estilos de vida. En la vida cotidiana de algunas personas a menudo puede afectar su sueño ya que el tiempo que duermen no es el adecuado y al paso del tiempo puede perjudicar a la persona.
- ✚ Patrones de sueño normales. La cantidad de sueño se disminuyó de 6-7 horas provoca falta de sueño y somnolencia durante el día.
- ✚ Estrés emocional. La persona puede carecer de sueño por alguna circunstancia o problema personal, el estrés también puede causar mucho sueño.
- ✚ Entorno. El entorno físico debe ser adecuado para la persona, ya que es de base principal para el descanso y un sueño adecuado.
- ✚ Ejercicio y fatiga. El ejercicio puede causar relajación y cansancio.
- ✚ Alimentos e ingesta calórica. Para tener un buen descanso es necesario tener una buena alimentación y no consumir alimentos que puedan afectar el sueño.

### **3.6 Nutrición**

La nutrición es indispensable para la salud y el crecimiento, es de gran importancia ya que nos brinda energía y nutrientes, el cuerpo necesita gran cantidad de nutrientes para obtenerlo hay que tener una buena nutrición.

### **3.7 Eliminación urinaria**

Es una función esencial y un proceso que solo nuestro cuerpo puede hacer, si una persona no tiene buen funcionamiento urinario sufren emocionalmente. Debemos tener en cuenta ciertos puntos:

- ✚ Control de infecciones e higiene. Se debe tener conocimiento del control de infecciones de cómo evitarlos y como sobre llevarlos así también tener una buena higiene en cualquier genital y mantener limpio.

- ✚ Factores que influyen en la micción. La edad, factores ambientales, historia farmacológica, factores psicológicos, tono muscular, equilibrio de líquidos, procedimientos quirúrgicos y presencia de patologías.

### **3.8 Eliminación intestinal**

La eliminación de desechos es importante para el funcionamiento normal de nuestro cuerpo, tener una buena eliminación intestinal se puede evitar diversas alteraciones. Hay distintos factores que influyen a la eliminación intestinal:

- ✚ Edad. La eliminación dependerá de la edad del paciente ya que cada uno tiene distinto proceso de eliminación.
- ✚ Dieta. No tener una buena alimentación puede afectar el proceso de eliminación ya que no se consume lo necesario para hacer el proceso.
- ✚ Ingesta de líquidos. Los líquidos son fundamentales para la eliminación esto depende a que tenga mayor rapidez el proceso de eliminación.
- ✚ Actividad física. Hacer distintas actividades físicas también es un factor importante, porque previene de la peristalsis y hace que la eliminación sea normal.
- ✚ Factores psicológicos. El estrés y alguna fuerte emoción influye en la eliminación ya que la puede acelerar o la peristalsis puede aumentar.
- ✚ Hábitos personales. Se debe tener hábitos personales positivos para no tener ningún problema intestinal.
- ✚ Dolor. Hay momentos que el dolor puede causar estreñimiento o dificultades al defecar.
- ✚ Embarazo. Al avance del embarazo el feto se desarrolla y obstruye el paso de las heces y es común que las embarazadas padezcan de estreñimiento.

### **3.9 Integridad de la piel y cuidado de heridas**

La piel es el órgano más grande del organismo, es una capa que nos cubre y nos protege de los microorganismos, gracias a ella podemos sentir dolor, la temperatura y el tacto. Es importante cuidar de ella este sana o herida, al tener alguna herida hay que saber cómo sobrellevarla o curarla, las heridas pueden curarse rápidamente gracias a los procesos fisiológicos.

En la filosofía de la enfermería se consideran diversos fenómenos para la práctica de cuidado que es fundamental para la enfermería, estos fenómenos permiten que los enfermeros se enfoquen en sus pacientes y puedan brindarles el cuidado necesario llevando pasos, teniendo la capacidad de realizar o sobrellevar cualquier asunto relacionado con el paciente. Teniendo la disposición para brindarle el cuidado correcto al paciente.