



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno:* BEATRIZ ADRIANA GÓMEZ ROBLERO

*Nombre del tema:* BASES FISIOLÓGICAS DE LA PRACTICA DE ENFERMERÍA

*Parcial:*

*Nombre de la Materia:* FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA.

*Nombre del profesor:* RUBÉN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA

*Nombre de la Licenciatura :*

*Cuatrimestre:* PRIMERO

*Lugar y Fecha de elaboración*

## **Ensayo bases fisiológicas de la práctica de enfermería.**

El gobierno, diferentes instituciones nos han recordado la importancia del ejercicio para la salud del ser humano, para no afectar la salud y generar otras clases de enfermedades como la diabetes, la hipertensión entre otras que se asocian a la obesidad, esto lo que busca es ayudar a las funciones de los sistemas corporales incluyendo la resistencia, flexibilidad e integridad o sea, control y mantenimiento de peso, y bienestar psicológico, ya que el ejercicio es uno de los métodos usados para mejorar la salud mental, el ejercicio es importante que se mantenga a lo largo de la vida por todos los beneficios que este tiene para la salud de las personas.

Desde el nacimiento del humano se realizan ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos, comenzando con un andar muy torpe que se va mejorando hasta la adultez ya que al pasar por la adolescencia donde se vuelve a presentar la torpeza de la primera infancia por el crecimiento tan acelerado que se tiene, y este regrese en la vejez cuando la persona pierde masa muscular y sus movimientos no tienen la misma agilidad, incluso otro de los problemas que se presentan sobre estos temas es las enfermedades de las vías respiratorias, que al inicio de la vida humana se presentan con más frecuencia por la inmadurez de los pulmones y estos vuelven por el agrandamiento de la masa muscular en la vejez, en la adolescencia se presenta por el inicio del tabaquismo ya sea por fumar activo o pasivo.

La nutrición forma parte importante de la vida ya que con esta vamos a regular todo el cuerpo humano, con una buena alimentación vamos a tener una mejor capacidad pulmonar, ya que si la persona sufre de obesidad su capacidad pulmonar se verá afectada y se requerirá más oxígeno para vivir y poder llevar a todo el cuerpo, la hidratación se hará también de la manera correcta además de hidratación para que haya un equilibrio en el sistema.

Desde la lactancia comienza el fortalecimiento de los huesos y músculos, desde una columna vertebral que carece de las curvaturas que un adulto cuenta con ellas, hasta el modo de caminar, que comienza a volverse menos torpe con el paso del tiempo por el hecho que desde el tercer año de edad hasta la adolescencia del ser humano el sistema musculoesquelético continúa creciendo y desarrollándose, sin embargo, el sentido de torpeza no suele perderse tan pronto, en la adolescencia por ser tan rápido el crecimiento los movimientos vuelven a volverse torpes por este proceso desigual.

En el momento que en los adultos jóvenes y hasta la edad media se maneja un comportamiento igual, la forma de caminar es ágil y sutil, esto solamente comienza a cambiar

por el desarrollo del feto en mujeres embarazadas, haciendo que el cuerpo de la mujer se incline hacia atrás, y se balancee al caminar, pero este es el único caso donde el cuerpo desarrolla un cambio, ya que este no vuelve a pasar hasta la vejez siempre y cuando se mantenga una postura y alineación correcta, para que este siga siendo un desarrollo correcto para al momento de llegar a ser un anciano donde se va perdiendo progresivamente una masa ósea, por alguno de estos factores como son la falta de actividad física, los cambios hormonales que se da por la edad, el aumento de actividad osteoclástica. Además de con la edad también se hace la pérdida de huesos es el debilitamiento óseo que provoca que las vértebras sean más blandas y los huesos menos resistentes al doblarse. Otra de las características en la vejez es que estos humanos comienzan a caminar más lentamente y parecen menos coordinados pero es porque ya el equilibrio corporal es inestable y como consecuencia de esto, se corre un riesgo mayor a esta edad de sufrir algunas consecuencias como caídas o lesiones, a diferencia de la edad media del ser humano, se puede decir que las épocas más frágiles del ser humano son la opuestas, la vejez y la infancia, es cuando más problemas encontramos al momento de la agilidad al moverse y la fragilidad de los huesos.

En el caso de que los pacientes necesiten un tratamiento especial para poder realizar actividad física como el ejercicio, es necesario el círculo de apoyo para los pacientes para sentirse apoyados y de esta manera seguir el plan de ejercicio y actividad física y los hábitos que los tienen en el estado actual que está, ya que si no sienten el apoyo de sus familiares, amigos e incluso de sus enfermeras tienden a desmotivarse y no sienten interés por cambiar su modo de vida, es por esto la importancia de que la enfermera conozca a su paciente, para poder crear el plan adecuado a sus necesidades otra manera como dándole los beneficios que va a tener al realizar actividad, aunque se puede creer que el paciente va a realizar estos cambios rápido por el beneficio que puede tener, la realidad es que este proceso se puede dar gradualmente.

Actualmente el nivel de vida del adulto promedio tiende a ser muy rápido y agobiante, con jornadas laborales muy extensas que no permiten que el plan de ejercicio pueda ser llevada a cabo como se pensaba ya que el tiempo con el que se cuenta suele ser muy poco o nulo que se ocupa para otras actividades, en caso de los niños en tiempos escolares, las actividades de estos ha estado disminuyendo por el frecuente uso del celular, volviendo a los niños más sedentarios llevándolos a la obesidad infantil, lo que debe de evitarse y debe de cambiar para que los niños tengan desde temprana edad una dedicación por el ejercicio para que no se dificulte el integrar buenos hábitos de vida en la vida de ese ser adulto y al llegar a esta edad, su nivel de vida sea la más sana posible y los hábitos y el ejercicio sean los mejores para poder tener una calidad de vida más adecuada.

La comunidad puede ser de gran ayuda para la creación de buenos hábitos, el gobierno de la mayoría de los países se dedican a fomentar las buenas costumbres y hábitos por medio de campañas publicitarias, por medio de las instituciones de salud, las asociaciones recreativas o las reactivaciones de parques dándoles diferentes áreas de ejercicio, con aparatos o pistas para la mejora de la salud, para que la población sea saludable y esto no se vuelva un problema de salud global como lo es en la actualidad la obesidad, al disminuir los malos hábitos alimentarios y tener una población sana, el sistema hospitalario no se ve rebasado.

Para mantener un paciente con una buena condición de salud es importante no solo considerar el ejercicio sino también el cuidado personal como es el aseo y la limpieza del cuerpo de individuo incentivando el cuidado de la higiene como otro método de cuidado, que aunque normalmente este proceso no suelen ser un problema para las personas sin algún impedimento, para otras personas que tienen una enfermedad o impedimentos físicos o emocionales no son fáciles de llevar, personas que sienten que no pueden mantener una buena higiene, ven problemas de salud más comúnmente que otras personas con una higiene adecuada a sus necesidades, es por esto la importancia de que la enfermera debe de percatarse de estos para darle un método adecuado a sus necesidades, para llevar su auto cuidado, ayudando así al paciente o a los familiares para que se adopten a las nuevas técnicas que van cambiando para facilitar la vida en caso de alguien que no puede llevar a cabo las actividades solos.

La higiene comienza desde la primera infancia, cuando los padres o cuidadores principales llevan a cabo estos cuidados, estos siendo influenciados principalmente por las costumbres familiares de estas personas que están a cargo del infante, mientras va creciendo la persona, el tema de la higiene personal va cambiando a sus ideas, sus grupos sociales, y sus expectativas, mientras que en ancianos estas cambian según las condiciones de vida y los recursos que dispone estos, siendo desde un inicio el patrón familiar el más importante.

También es necesario considerar las preferencias personales de cada persona, ya que en el mercado tiene tanta variedad de productos de higiene que el paciente busca el producto más adecuado a sus necesidades, siguiendo su idea de que necesita, ya que también es importante el estado socioeconómico del paciente ya que el poder adquisitivo cambia de persona a persona, por esto es tan importante que la enfermera se encuentre con una buena percepción del paciente, sobre los beneficios del cuidado higiénico y de la susceptibilidad a padecer un problema grave dándole el tratamiento adecuado a sus necesidades igual que con el ejercicio, no para todas las personas puede ser igual.

La oxigenación es básico para la vida humana, muchos de las funciones de los sistemas son satisfechas por el oxígeno, los más importantes son los sistemas cardiacos y respiratorios, el oxígeno es repartido por la sangre, que nos lleva a la regulación neurológica y química que controla la frecuencia y profundidad de la respiración en respuesta a los cambios en la demanda tisular de oxígeno, al ser tan básico para el ser humano, es necesario que este tenga la mayor importancia, para llevar acabo todo, ya que sin oxigeno no hay vida, se debe de tener gran cuidado con las vías respiratorias en especial con las de los infantes y ancianos que son los que sufren más cambios en estas .

Durante la infancia temprana, los lactantes y preescolares las enfermedades más comunes que tienen son las respiratorias, debido a su exposición a otros niños, a su sistema inmune que aun no llega a la madurez, y en algunos casos la exposición al humo del tabaco que algunos adultos no tienen el cuidado de no fumar cerca de primeros infantes, desarrollando y favoreciendo el crecimiento bacteriano y aumenta la posibilidad de infecciones en sus vías respiratorias. El consumo de tabaco pasivo proporciona que el daño pulmonar comienza a afectarse, en caso de adolescentes que comienzan con el consumo de tabaco, y continúa con esta costumbre hasta su adultez aumenta su posibilidad de enfermedades cardio pulmonar y cáncer de pulmón.

Por toda la exposición que se tiene a diferentes enfermedades, el medio ambiente, el tabaquismo pasivo o activo, el sistema respiratorio se va afectado de tal manera que al ir envejeciendo los sistemas tanto cardiaco como respiratoria, están sometido a cambios, debido a la calcificación de la válvulas cardíacas, el nódulo SA y los cartílagos costales, en el sistema arterial se desarrollan placas ateroscleróticas, de esta maner el tamaño y la forma del tórax cambian como consecuencia de osteoporosis, la tráquea y los bronquios se ensanchan por la calcificación de las vías respiratorias y los alvéolos también se ensanchan, disminuyendo la superficie disponible para el intercambio de gas, se reduce el número de cilios funcionantes, lo que provoca una disminución de la efectividad de los mecanismos de la tos y pone al adulto de edad avanzada en una situación de mayor riesgo de infecciones respiratorias, por esta razón durante el invierno los gobiernos hacen especial hincapié en el cuidado de los adultos mayores en enfermedades respiratorias ya que estas pueden terminar en graves consecuencias como puede ser la muerte por una enfermedad mal tratada por ser tan graves para ellos por todos los cambios que tiene el cuerpo por la edad.

La nutrición también tiene un repercusión en la salud, por ejemplo la obesidad disminuye la expansión pulmonar y el aumento de peso corporal provoca el aumento de oxígeno para

satisfacer las necesidades metabólicas, la diferencia con la malnutrición que estas personas pierden masa de músculos respiratorios, lo que provoca una disminución de la fuerza muscular y la excursión, la eficiencia de la tos está reducida como consecuencia de la debilidad de los músculos respiratorios, lo que pone al paciente en situación de riesgo de retención de secreciones pulmonares.

Las dietas basadas en fibra cereales, integrales, frutas y verduras frescas frutos secos, antioxidantes, carnes magras, pescado y pollo, y ácidos grasos omega 3, si está buena alimentación se une al ejercicio, va a aumentar la actividad metabólica y la demanda de oxígeno del organismos el ritmo y la profundidad respiratoria aumenta en la actividad física, permitiendo que el paciente reciba as oxígeno y espire más anhídrido carbónico, las persona que se ejercitan entre 30 a 60 minutos diarios tiene una disminución de la frecuencia del pulso, la tensión arterial y el valor de colesterol, y un aumento del flujo sanguíneo y de la extracción de oxígeno al ejercitar los músculos. Por esto es tan recomendable que la persona desde temprana edad lleve un buen nivel de vida, integrando una dieta equilibrada y ejercicio, para que al momento de llegar a la vejez el cuerpo humano se encuentre en las mejores condiciones y se evite malestares de salud por pérdida de esta por malos hábitos.

El tabaquismo y el fumador pasivo se asocia a enfermedades coronarias, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer pulmonar, además que el consumo de estas sustancias pueden empeorar las arteriopatía periféricas y coronarias, la inspiración de nicotina causa vasoconstricción de los vasos sanguíneos periféricos. El abuso del alcohol junto con otras drogas disminuye y afecta la oxigenación tisular, pueden generar una ingesta nutricional deficiente y como consecuencia, por esto la creación de campañas de concientización sobre la salud que se debe de tener y los excesos son malos, ya que estas afectaciones no solo son a nivel cerebral sino también a nivel pulmonar.

El abuso de alcohol y otras drogas deteriora la oxigenación tisular de dos maneras. En primer lugar, las personas que abusan crónicamente de drogas a menudo tienen una ingesta nutricional deficiente. Con la disminución resultante en ingesta de alimentos ricos en hierro, disminuye la producción de hemoglobina. En segundo lugar, el abuso de alcohol y algunas otras drogas deprimen el centro respiratorio, reduciendo la frecuencia y la profundidad de la respiración y la cantidad de oxígeno inspirado un estado continuo de estrés o ansiedad grave aumenta el ritmo metabólico y la demanda de oxígeno del organismo. El organismo responde a la ansiedad y al estrés con un aumento de la frecuencia y la profundidad respiratorias. El líquido está presente en todas las células del cuerpo dentro y fuera, estos líquidos contienen electrolitos como sodio y potasio, para mantener el equilibrio de líquidos.

El ser humano es la máquina perfecta, pero como toda maquinaria esta necesita de un cuidado especial para obtener los mejores beneficios, en el caso del sistema respiratorio es el sistema más importante por el hecho de que gracias a esto todo funciona, con el oxígeno el ser humano puede mandar sangre a todo el cuerpo, si el cerebro deja de tener irrigación este muere y ya no hay vida, siendo esto la muerte para el ser humano.

El cuidado de las vías respiratorias es importante, pero no solo se debe de dar en el caso de cubrir bien nariz y boca al salir al frio, sino esta debe de iniciar desde temprana edad cuando el sistema inmune es tan inmaduro que no puede combatir las enfermedades de la misma manera que un adulto, la importancia no ingerir tabaco frente a los menores de edad evitaran que se vuelvan fumadores pasivos que pueden desarrollar enfermedades respiratorias hasta cáncer pulmonar, además que no se le fomenta el vicio que se puede agravar durante la adolescencia y la adultez provocando que cuando esa persona llegue a la tercer edad, su sistema respiratorio tenga tanta dificultades que su calidad de vida sea inferior al promedio.

Igual de importante es el mantener una dieta equilibrada y evitar llegar al sobrepeso y a la baja de peso en un estado de desnutrición por el hecho de que estas personas tiene también problemas respiratorios grave, en el caso del sobrepeso pasa a que la persona tenga una respiración más acelerada para conseguir más oxígeno para su sistema, y la persona que maneja desnutrición pierde músculo respiratorio que también le afecta, es en este caso la importancia de manejar un buen hábito de ejercicio y de alimentación desde la temprana edad para que se lleve a lo largo de la vida. Sin perder de vista otros hábitos importantes como la higiene, ya que al ser humano ser pulcro e higiénico evitará tener problemas de salud.

En el caso de la enfermera es necesario que no sólo atienda al paciente en el hospital o su casa, sino que lleve un chequeo general con una buena perspectiva para darle la mejor atención y este pueda seguir el régimen fuera de su atención, el rol de la enfermera no se va a limitar a su trabajo dentro de la institución si no fuera con una atención al paciente por medio de dejarle enseñanza de cómo llevar mejor sus hábitos, además de capacitar a su círculo de apoyo para que entre todas las personas involucradas se llegue a una pronta recuperación y un resultado satisfactorio.

