

# UDS

# Mi Universidad

Nombre del Alumno: José Rafael Hernández Guzmán

Nombre del tema: Promoción de la salud física

Nombre de la Materia : Fundamentos de enfermería

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura : enfermería

Cuatrimestre : Tercer cuatrimestre

# PROMOCION DE LA SALUD



Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Estudio de los componentes de los alimentos y así mismo al aporte nutricional o nutrimental que otorgan estos al cuerpo.



Necesidad que tiene el organismo de deshacerse de las sustancias perjudiciales e inútiles que resultan del metabolismo .

Un período de inconsciencia durante el cual el cerebro permanece sumamente activo.



Describe los patrones sensitivos, perceptivos y cognitivos de la persona.

La noción se vincula a otras que tienen que ver con el reconocimiento o la valoración de cuestiones propias, como el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen.





Es clave para alcanzar un plan de cuidados individualizado y humanizado con el fin de mejorar el estado de salud del paciente, reduciendo su posible miedo o ansiedad.

Tener un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, que favorezca tener experiencias placenteras, seguras, igualitarias y libres de violencia.



Afrontamiento y su eficacia en términos de tolerancia el estrés es decir que comprende la reserva o la capacidad de la madre para resistir un desafío a la integridad personal frente a situaciones estresantes.

Debe respetar todas las religiones y creencias , y a su vez, debe facilitar la asistencia necesaria. Para ello debe conocer los valores y creencias de la persona.

