



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: estrella del Carmen Manuel Álvarez*

*Nombre del tema: UNIDAD III PROMOCION DE LA SALUD FISICA*

*Nombre de la Materia: fundamentos de enfermería III*

*Nombre del profesor: Selene Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*

3.1 Patrón 1:  
percepción de la  
salud y manejo  
de la salud

- Que valora:** Como percibe el individuo la salud y el bienestar.
- ☐ Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación
  - ☐ La adherencia a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)
- Como se valora:** Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido
- ☐ Vacunas
  - ☐ Alergias
  - ☐ Percepción de su salud
  - ☐ Conductas saludables: interés y conocimiento
  - ☐ Existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición)
  - ☐ Existencia o no de hábitos tóxicos
  - ☐ Accidentes laborales, tráfico y domésticos
  - ☐ Ingresos hospitalarios
- Resultado del Patrón:** El patrón está alterado si:
- ☐ La persona considera que su salud es pobre, regular o mala.
  - ☐ Tiene un inadecuado cuidado de su salud.
  - ☐ Bebe en exceso.
  - ☐ Fuma.
  - ☐ Consume drogas.
  - ☐ No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas.
  - ☐ No está vacunado
  - ☐ La higiene personal o de la vivienda es descuidada.
- Aclaraciones:** Los conocimientos sobre su problema de salud y la actitud ante el mismo deberían abordarse con más profundidad en sus patrones correspondientes (cognitivo-perceptivo y adaptación-tolerancia al estrés) ya que pueden conducir a los diagnósticos enfermeros de Conocimientos Deficientes o los relativos a un inadecuado afrontamiento.

3.2 Patrón 2:  
nutricional-  
metabólico

- Qué valora:** ☐ Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas
- ☐ Horarios de comida.
  - ☐ Preferencias y suplementos.
  - ☐ Problemas en su ingesta.
  - ☐ Altura, peso y temperatura.
  - ☐ Condiciones de piel, mucosas y membranas.
- Cómo se valora:** ☐ Valoración del IMC.
- ☐ Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas, así como los líquidos recomendados para tomar en el día. Se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos.
  - ☐ Valoración de problemas en la boca: Si tiene alteraciones bucales (caries, úlceras etc.)
  - ☐ Valoración de problemas para comer: Dificultades para masticar, tragar, alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros.
  - ☐ Valoración de otros problemas que influyen en el patrón: Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis) Dependencia Inapetencias Intolerancias alimenticias Alergias Suplementos alimenticios y vitaminas
  - ☐ Valoración de la piel: Alteraciones de la piel: fragilidad de uñas y pelo, falta de hidratación, prurito, edemas, lesiones, temperatura, cicatrización, coloración. Lesiones cutáneas: abscesos, lipomas, nevus, verrugas, patología de las uñas.
- Resultado del patrón:**
- El patrón estará alterado si:
- ☐ Con respecto al IMC:
  - ☐ Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5%
  - ☐ Patrón en riesgo: entre 25 y 30
  - ☐ Patrón eficaz: entre 18,6 y 24,9
  - ☐ Tiene una nutrición desequilibrada
  - ☐ Los líquidos consumidos son escasos.
  - ☐ Existen problemas en la boca
  - ☐ Hay dificultades para masticar y/o tragar.
  - ☐ Necesita sonda de alimentación.
  - ☐ Existen lesiones cutáneas o en mucosas, alteraciones de la piel o falta de integridad tisular o cutánea
  - ☐ Presencia de problemas digestivos, dependencias, inapetencias, intolerancias alimenticias, alergias.

### Aclaraciones:

Hidratación Saludable una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día: agua mineral/del grifo, refrescos sin azúcar añadido, té, café o infusiones sin azúcar; otros autores consideran de 8 a 10.

Información que no condiciona el resultado del patrón:

El número de calorías se refiere a las que ingiere habitualmente, no las que le hayan sido pautadas; dado que es muy difícil de valorar no se realiza de forma cotidiana. Estado nutricional normal o anormal se valorará teniendo en cuenta el IMC y/o juicio de la enfermera en base a observación. Los “problemas dieta” nos dan información, pero no todos condicionan el resultado del patrón:

Patrón alterado: “dieta no equilibrada”

Patrón en riesgo: “dieta insuficiente” y “comer entre horas” dependerá de las características del individuo.

Información que no condiciona el resultado del patrón: “consumo escaso de lácteos” dependerá de la etapa evolutiva de la persona; “cena abundante” nos da información pero por sí mismo no nos conduce a una alteración del patrón. Otros problemas:

Patrón alterado: “digestivos”, “inapetencia”, “intolerancia” o “dependencia”

Patrón en riesgo: “comer sin hambre” es un indicador de riesgo de alteración si el IMC es adecuado y

“sedentarismo” se valorará en el patrón de actividad- ejercicio.

Nutrición equilibrada se refiere a nutrientes, no a grupos de alimentos, puede darse el caso de personas que no tomen proteínas animales, pero las tomen vegetales, como es el caso de los vegetarianos. El test de Norton inferior a 14 nos indica un riesgo de desarrollar úlceras por presión, y, por tanto, nos informa de un patrón en riesgo de alteración.

### Qué valora:

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

**Como se valora: Intestinal:** Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomias, incontinencia.

Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias

Cutánea: Sudoración copiosa

Resultado del patrón:

El patrón está alterado si: Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías). Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria outiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías) Si sudación excesiva.

**Aclaraciones:** Estreñimiento: es la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana. El dolor durante la defecación, fisuras, hemorroides suponen riesgo de alteración del patrón. Los drenajes y las heridas muy exudativas conducen a un riesgo de alteración del patrón. La distensión y el dolor abdominal no alteran por si solos el patrón si no están relacionados con la eliminación intestinal ya que puede ser debidos a otros motivos.

### Qué valora:

El patrón de ejercicio

La actividad

Tiempo libre y recreo

Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.)

La capacidad funcional

El tipo, cantidad y calidad del ejercicio.

Las actividades de tiempo libre.

### Como se valora:

Valoración del estado cardiovascular

Valoración del estado respiratorio

Tolerancia a la actividad

Valoración de la movilidad

Actividades cotidianas

Estilo de vida

### Resultado del patrón:

El patrón está alterado si existe:

Síntomas respiratorios: frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario.

Problemas circulatorios: Alteración de Tensión arterial y FC en respuesta a la actividad, pulsos periféricos inexistentes, edemas, claudicación intermitente

Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual.

La presencia de síntomas físicos: cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, parestias.

## 3.3 Patrón 3: eliminación

## 3.4 Patrón 4: actividad y ejercicio





