



Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: Liliana Tomas Morales

TEMA: Promoción de la salud física

PARCIAL: 3

MATERIA: Fundamentos de enfermería III

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Rubén Eduardo Domínguez García

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 3

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.



Cómo valora:

- Hábitos higiénicos
- Vacunas
- Alergias
- Conductas saludables
- Existencia o no de alteraciones de salud
- Existencia o no de hábitos tóxicos
- Accidentes laborales
- Ingresos hospitalarios

Resultado del Patrón:

- ✓ 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
- ✓ No está vacunado
- ✓ Higiene personal o vivienda es descuidada.



Aclaraciones:

- **Tabaco:** Se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes.
- **Alcohol:** Se considera toma de alcohol excesiva.
- **Drogas:** si existe o no consumo y tipo de drogas.
- **Café:** Se considera abuso de café más de 3 tazas diarias o presencia de síntomas por ingesta de cafeína (nerviosismo, insomnio).

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.
- ✓ Valoración de problemas en la boca
- ✓ Valoración de problemas para comer.
- ✓ Valoración de otros problemas que influyen en el patrón: Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis).
- ✓ Valoración de la piel: Alteraciones de la piel, fragilidad de uñas y pelo.

Resultado del patrón:

- Con respecto al IMC.
- 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.



Qué valora:

- ❖ 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.
- ✓ Cutánea: Sudoración copiosa



Resultado del patrón:

- Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia.
- Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria.
- Si sudación excesiva.



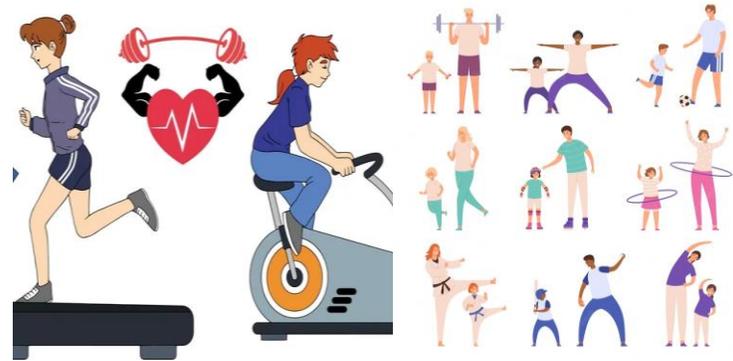
Aclaraciones:

- Estreñimiento: es la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana. El dolor durante la defecación, fisuras.
- 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.

Patrón 4: actividad y ejercicio

Que valora:

- 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

Resultado del patrón:

- ✓ Problemas circulatorios
- ✓ Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual.
- ✓ Problemas de equilibrio, inestabilidad.



Ejercicio terapéutico e hipertensión arterial



Resultado del patrón:

- TA: la presencia de una TA ($\geq 140/90$) no es suficiente para considerar el patrón alterado, estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio.
- Falta de conocimientos: de actividades físicas necesarias para la salud.

Patrón 5: sueño- descanso

Que valora:

- Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día
- La percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso
- La percepción del nivel de energía.
- Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc.)



Cómo valora:

- ❖ El tiempo dedicado al sueño
- ❖ Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso
- ❖ Hábitos socio culturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos).
- ❖ Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar
- ❖ Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés
- ❖ Uso de fármacos para dormir.
- ❖ Consumo de sustancias estimulantes (cafeína, nicotina)
- ❖ Presencia de ronquidos o apneas del sueño

Resultado del patrón:

- ✓ Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar.
- ✓ Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar
- ✓ Somnolencia diurna.
- ✓ Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso.



Que valora:

- ✓ Patrones sensorio- perceptuales y cognitivos
- ✓ Conciencia de la realidad
- ✓ Adecuación de los órganos de los sentidos
- ✓ Compensación o prótesis
- ✓ Percepción del dolor y tratamiento
- ✓ Lenguaje Memoria. Juicio, comprensión de ideas
- ✓ Toma de decisiones



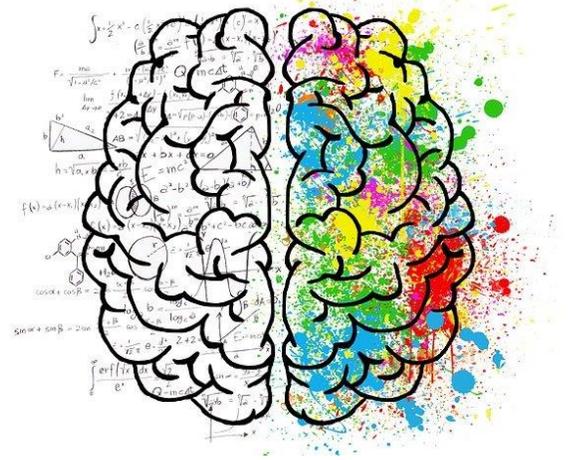
Presencia o no de dolor de modo verbal	Funciones sensoriales	Capacidades cognitivas
Si el patrón esta alterado:		
<ul style="list-style-type: none"> • La persona no esta consciente 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta deficiencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Existen fobias injustificadas • Hay depresión

Cómo valora:

- Nivel de consciencia y orientación.
- Nivel de instrucción: si puede leer y escribir.
- idioma. Si tiene alteraciones cognitivas, como problemas para expresar ideas o de memoria.
- alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto.
- la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad y si está o no controlado, así como su repercusión en las actividades que realiza.

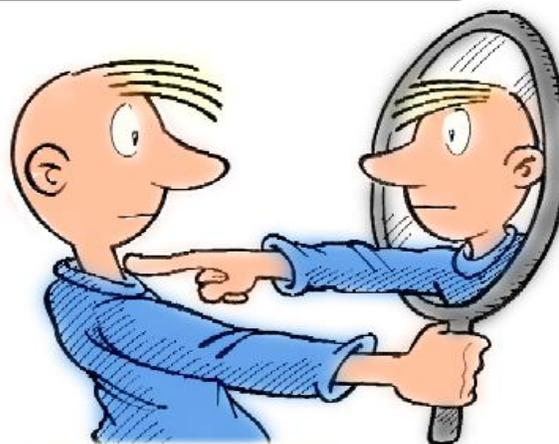
Resultado del patrón:

- ❖ La persona no está consciente u orientada
- ❖ Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, especialmente vista y oído.
- ❖ Hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo
- ❖ Presencia de dolor.
- ❖ Existen problemas de memoria
- ❖ Hay depresión.



Que valora:

- ❖ Actitudes a cerca de uno mismo.
- ❖ Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas.
- ❖ Imagen corporal, social.
- ❖ Patrón emocional.
- ❖ Patrón de postura corporal y movimiento
- ❖ Contacto visual



Como valora::

- ✓ Problemas consigo mismo.
- ✓ Problemas con su imagen corporal.
- ✓ Problemas conductuales.
- ✓ Otros: Cambios recientes. Datos de imagen corporal, Postura

Resultado del patrón:

- Existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza, expresiones de inutilidad.
- Tiene problemas con su imagen corporal y le preocupan los cambios en su imagen corporal, el miedo al rechazo.
- Existen problemas conductuales.



Aclaraciones:

- Patrón Alterado: la presencia de irritabilidad, agitación y angustia.
- Patrón en Riesgo: conducta indecisa, confusión, deterioro de la atención,

Patrón 8: rol – relaciones

Que valora:

- El patrón de compromisos de rol y relaciones
- La percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad).
- Responsabilidades en su situación actual.
- Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales



Cómo valora:

- Estructura familiar. Rol en la familia y si éste está o no alterado.
- Si alguien depende de la persona y como lleva la situación.
- Apoyo familiar.
- Si depende de alguien y su aceptación.
- Cambios de domicilio.
- Grupo social.

Resultado del patrón:

- Presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares.
- Se siente solo.
- No tiene personas significativas (amigos, familia)
- Refiere carencias afectivas, falta de comunicación
- Conductas inefectivas de duelo.
- Violencia doméstica.
- Abusos.

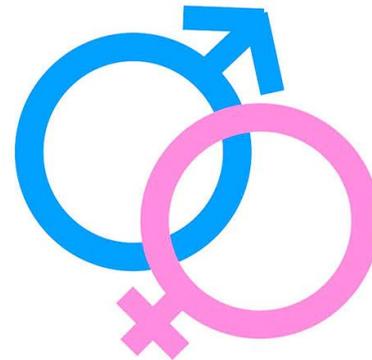


Aclaraciones:

- ❖ Patrón eficaz: La persona que vive sola y es autónoma.
- ❖ Patrón en Riesgo: las personas ancianas que viven solas, pero son independientes
- ❖ Patrón alterado: persona que vive sola, pero con la capacidad funcional esté alterada.

Qué valora:

- ❖ Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad
- ❖ Alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales
- ❖ Seguridad en las relaciones sexuales.
- ❖ Patrón reproductivo Premenopausia y posmenopausia
- ❖ Problemas percibidos por la persona.

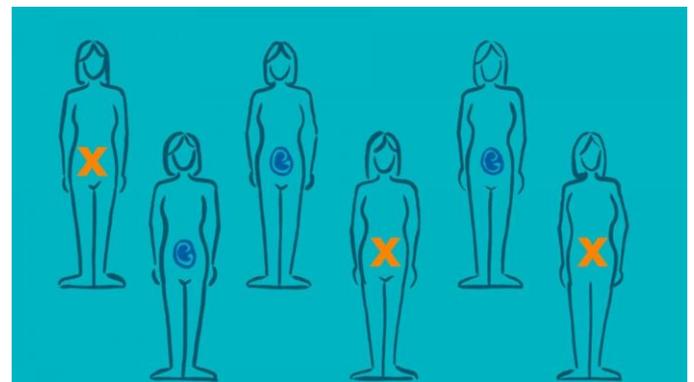


Cómo valora:

- Menarquía y todo lo relacionado con ciclo menstrual.
- Menopausia y síntomas relacionados
- Métodos anticonceptivos
- Embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción
- Problemas o cambios en las relaciones sexuales

Resultado del patrón:

- La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción.
- Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer. Existen problemas en la menopausia.
- Relaciones de riesgo



Aclaraciones:

- Alteraciones en el ciclo menstrual
- Contactos de riesgo
- Los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman una alteración del patrón
- Existencia de sangrado vaginal post menopausica..



Patrón 10: adaptación tolerancia al estrés.

Que valora:

- ☐ Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona.
- ☐ Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y como controlar el estrés.
- ☐ La capacidad de adaptación a los cambios.
- ☐ El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo.



Cómo valora:

- ❖ Cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis.
- ❖ Si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo.
- ❖ Si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso.
- ❖ Cuando ha tenido cualquier problema en su vida, como lo ha tratado.
- ❖ Si esta forma de tratarlo ha tenido éxito.
- ❖ Si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza



Resultado del patrón:

- Si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.
- Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva.
- Si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas.



Aclaraciones:

- ✓ como la persona se ha adaptado a ellos o los ha superado: Cambios, tipo, influencia son orientativas.
- ✓ la respuesta Si- No por sí sola no nos dice nada, habría que indagar el motivo.
- ✓ La sensación actual de estrés, es significativa de patrón alterado.
- ✓ La respuesta positiva a la pregunta si está normalmente tenso

