



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Danna Paola Jacob Díaz

Nombre del tema: unidad III y IV

Parcia: tercer parcial

Nombre de la Materia: fundamentos III

Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez García

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: tercer cuatrimestre

UNIDAD III
PROMOCIÓN DE LA
SALUD FISICA

PROMOCIÓN DE
LA SALUD
FISICA

La valoración enfermera es útil en la planificación de cuidados a la persona, a la familia y/o a la comunidad, y no solamente en situación de enfermedad

Los patrones que son funcionales, eficaces, describen un nivel óptimo de funcionamiento, implican salud y bienestar

De la valoración de los patrones funcionales se obtiene una importante cantidad de datos relevantes de la persona (físicos, psíquicos, sociales, del entorno), de una manera ordenada, lo que facilita a su vez el análisis de los mismos

Los patrones disfuncionales o potencialmente disfuncionales, es decir alterados o en riesgo de alteración, describen situaciones que no responden a las normas o a la salud esperadas de una persona, se definen como problemas de salud

**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)

- 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

- 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

- Aclaraciones:**
- Tabaco: persona que ha fumado diariamente durante el último mes
 - Alcohol: 40 gr/día o 5 unidades/día o 280 gr/semana
 - Drogas: si existe o no consumo y tipo de drogas
 - Café: café más de 3 tazas diarias
 - Adherencia terapéutica: el grado en que el comportamiento de una persona al tomar el medicamento

**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:

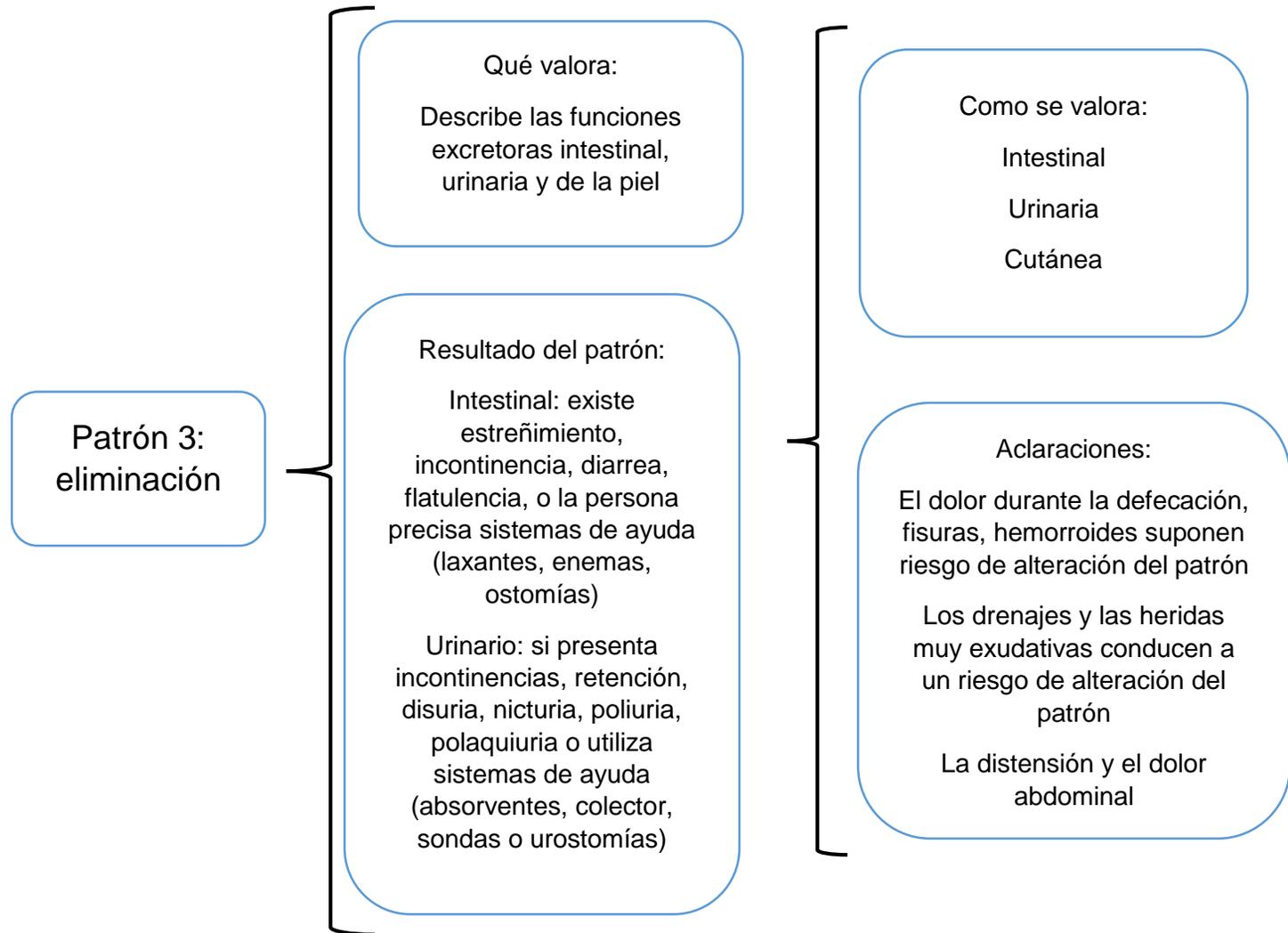
- Valoración del IMC
- Valoración de la alimentación
- Valoración de problemas en la boca
- Valoración de problemas para comer
- Valoración de otros problemas que influyen en el patrón
- Valoración de la piel

Resultado del patrón:

- 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 según la Declaración de Zaragoza
- Información que no condiciona el resultado del patrón (lugar de comidas, número, horario, tipo de dieta)
- El número de calorías se refiere a las que ingiere habitualmente
- Información que no condiciona el resultado del patrón
- Nutrición equilibrada se refiere a nutrientes



Patrón 4:
actividad y
ejercicio

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:

- Síntomas respiratorios
- Problemas circulatorios
- Problemas de salud limitantes, incapacidad para la actividad habitual
- La presencia de síntomas físicos
- Deficiencias motoras
- Problemas de movilidad.
- Problemas de equilibrio, inestabilidad
- Capacidad funcional alterada (Katz o Barthel)
- Incapacidad de ocio habitual, aburrimiento manifestado por la persona

Aclaraciones:

TA: la presencia de una TA (> =140/90)

Deficiencias sensorial y emocional

Falta de recursos

Falta de conocimientos

Actividad laboral solo aportan información

Deterioro en el mantenimiento del hogar

**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.)

Resultado del patrón:

Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar

Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche

Somnolencia diurna

Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso

Disminución de la capacidad de funcionamiento

Conducta irritable en relación a la falta de descanso

Como se valora:

- El espacio físico
- El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos
- Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso
- Exigencias laborales
- Hábitos socio culturales
- Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar
- Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo
- Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés
- Tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño
- Uso de fármacos para dormir
- Consumo de sustancias estimulantes
- Presencia de ronquidos o apneas del sueño

Aclaraciones:

En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño

En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo

El sueño en ancianos es un sueño fraccionado; en general suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una y media horas diurnas

Patrón 6: cognitivo-
perceptivo

Qué valora:

- Patrones sensorio-perceptuales y cognitivos
- Nivel de conciencia
- Conciencia de la realidad
- Adecuación de los órganos de los sentidos
- Compensación o prótesis
- Percepción del dolor y tratamiento
- Lenguaje
- Ayudas para la comunicación
- Memoria
- Juicio, comprensión de ideas

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, de concentración, de expresión o comprensión de ideas
- Hay depresión
- Existen fobias o miedos injustificados
- Se dan conductas de irritabilidad, agitación o intranquilidad

Cómo se valora:

Nivel de consciencia y orientación

Nivel de instrucción: si puede leer y escribir

El idioma

Si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil

Recoge información sobre si la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad y si está o no controlado

Si tiene alteraciones de la conducta, irritabilidad, intranquilidad o agitación

Aclaraciones:

Se aconseja utilizar los diferentes test o escalas validadas ya que tienen un valor añadido

La presencia de vértigo puede conllevar una alteración del equilibrio, no afecta el resultado de este patrón

La educación para la salud, bien grupal o individual

Patrón 7:
autopercepción
– auto concepto

Qué valora:

- Autoconcepto y percepciones de uno mismo
- Actitudes a cerca de uno mismo
- Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas
- Imagen corporal, social
- Identidad
- Sentido general de valía
- Patrón emocional
- Patrón de postura corporal y movimiento
- Contacto visual
- Patrones de voz y conversación

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 de otros y el sentimiento negativo del propio cuerpo

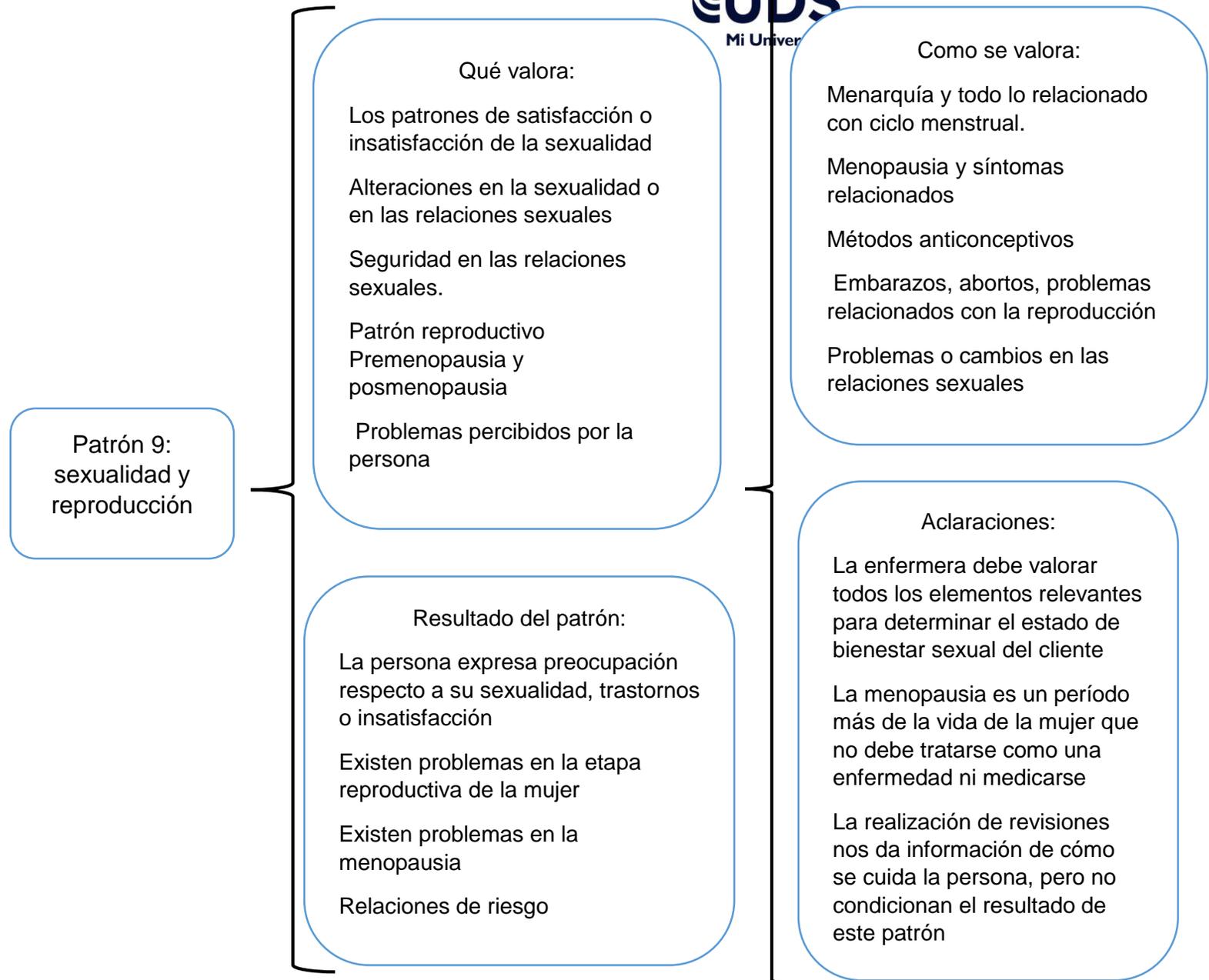
Existen problemas conductuales

Como se valora:

Problemas consigo mismo
Problemas con su imagen corporal
Problemas conductuales
Cambios recientes

Aclaraciones:

- Patrón eficaz
- Patrón en Riesgo
- Patrón alterado
- Patrón en Riesgo
- Información que no condiciona el resultado del patrón
- Información que no condiciona el resultado del patrón
- Los Cambios de domicilio
- Información que no



**Patrón 10:
adaptación
tolerancia al
estrés**

Qué valora:

Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona

Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés

La capacidad de adaptación a los cambios

El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo

La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes

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

Como se valora:

Cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis.

Si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo.

Qué le ayuda cuando está tenso.

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 y si lo hace cuando es necesario

Aclaraciones:

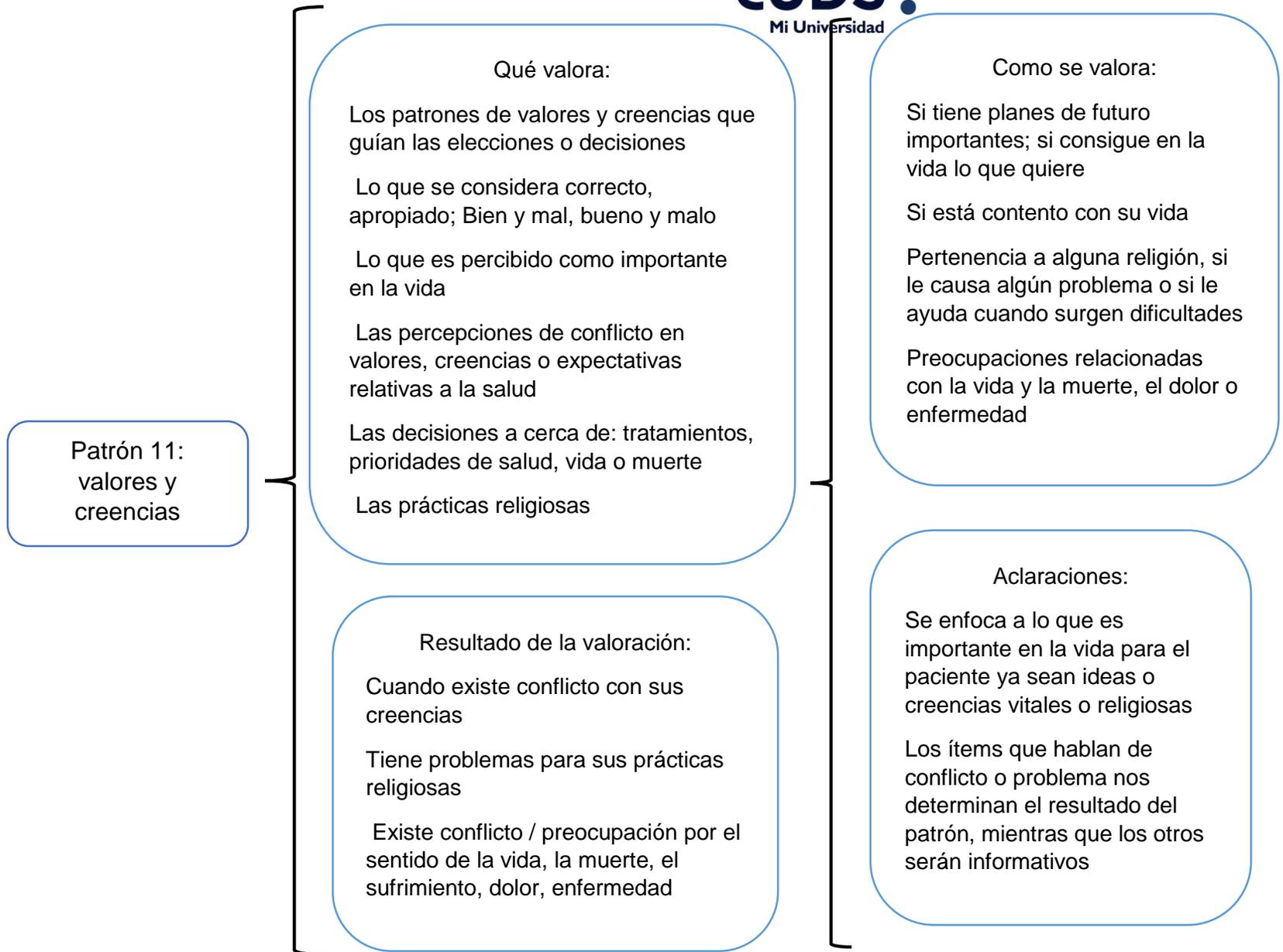
El hecho de haya habido cambios importantes no es suficiente para decir que el patrón está alterado

El rechazo a la asistencia sanitaria

El ítem desencadenante conocidos del estrés

La sensación actual de estrés, es significativa de patrón alterado

as ayudas para superar el estrés: la respuesta de uso de medicamentos/drogas nos confirmaría un patrón alterado



UNIDAD IV VALORACION DE LA SALUD

LAVADO DE MANOS CLÍNICO

es la medida más importante para reducir el riesgo de transmisión de microorganismos

LOS 5 MOMENTOS DEL LAVADO DE MANOS:

- Antes del contacto con el paciente
- Antes de realizar una tarea limpia/aséptica
- Después de una exposición a fluidos corporales y después de quitarse los guantes
- Después del contacto con el paciente
- Después del contacto con el entorno del paciente

Técnicas especiales de enfermería

Procedimiento

- Apertura la llave del caño hasta obtener agua a chorro moderado que permita el arrastre mecánico
- Humedezca sus manos
- Aplicar en la palma de la mano Clorhexidina al 2%
- Realice el frotado hasta obtener espuma en toda la superficie de las manos
- Realice el frotado de las palmas de mano entre sí
- Realice el frotado de la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa
- Realice el frotado de las palmas de mano entre sí, con los dedos entrelazados
- Realice el frotado del dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos
- Realice el frotado del pulgar izquierdo con movimiento de rotación atrapándolo con la palma de mano derecha y viceversa
- Realice el frotado de la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa
- Enjuáguese las manos, de la parte distal a la proximal con agua a chorro moderado y no sacudirlas
- Cierre la espita del caño con la misma toalla que utilizó

Administración de medicamentos por vía oral

La manera más fácil y más conveniente de administrar medicamentos es por vía oral, normalmente los pacientes pueden ingerir o auto administrarse medicamentos orales con un mínimo de problemas, la mayoría de los medicamentos orales alcanzan su mejor acción terapéutica si se dan de 30 minutos a 1 hora antes de las comidas

Una precaución importante que hay que tener en cuenta cuando se administra cualquier preparación oral es proteger a los pacientes de la aspiración, Hay que proteger al paciente de la aspiración valorando su capacidad de deglución

La enfermera debe colocar al paciente en posición sentada en un ángulo de 90 grados cuando administra medicamentos orales si no está contraindicado por su enfermedad

Se necesita especial consideración cuando se administran medicamentos a pacientes con sondas de alimentación enterales o de pequeño diámetro

Cuando los medicamentos líquidos no están disponibles, hay que triturar los comprimidos simples o abrir las cápsulas de gelatina y diluirlas en agua estéril

Se debe determinar si los medicamentos tienen que ser dados con el estómago vacío o si son compatibles con la alimentación enteral del paciente

Administración
de
medicamentos
por vía
intradérmica

Es una vía de administración de medicamentos, que consiste en la inyección en la dermis. Por lo general es utilizada para realizar pruebas de sensibilidad a un fármaco específico, o para la aplicación de vacunas

Normalmente las inyecciones intradérmicas se utilizan para pruebas cutáneas, debido a que estos medicamentos son potentes, se inyectan en la dermis, donde el suministro de sangre es reducido y la absorción del medicamento se produce lentamente

La parte interior del antebrazo y la parte superior de la espalda son los lugares ideales, Se utiliza una jeringa de tuberculina o una hipodérmica pequeña para las pruebas cutáneas. El ángulo de inserción para una inyección intradérmica es de 5 a 15 grados y el bisel de la aguja apunta hacia arriba, A medida que se inyecta el medicamento, una pequeña vesícula parecida a la picadura de un mosquito aparece en la superficie de la piel

Es una vía parenteral, la cual consiste en la aplicación de un producto farmacéutico en el tejido subcutáneo o tejido graso, Los medicamentos administrados por vía subcutánea son aquellos que requieren una absorción lenta y sostenida tales como la insulina y la heparina de bajo peso molecular

Las inyecciones subcutáneas se limitan generalmente a 1 ml debido a las preocupaciones del dolor de la inyección por el volumen, la viscosidad y las características de la formulación

Los sitios para inyecciones subcutáneas incluyen la parte superior de los brazos, el abdomen, las nalgas y los lados externos de muslo

Administración de medicamentos por vía subcutánea

La absorción es más rápida en el abdomen y es más lento de los brazos, más lento aún en los muslos y más lento desde el área de la cadera y las nalgas

Los brazos son sitios favorables, con menos vasos sanguíneos y sensaciones dolorosas

El abdomen es probablemente el más común sitio de elección porque la piel aquí tiene una capa de tejido subcutáneo más grueso

Cuando se administran heparinas en el abdomen debe hacerse a 5cm del ombligo Esto es para evitar las venas umbilicales y reducir el riesgo de sangrado

la aplicación de la inyección subcutánea será de 45 grados

Una mala técnica en la aplicación de la insulina puede provocar complicaciones tanto locales como sistémicas

Administración de medicamentos vía intramuscular

La inyección intramuscular es una técnica utilizada para administrar una medicación profundamente en el interior de los músculos, permite que el medicamento sea absorbido rápidamente por el torrente sanguíneo por la vascularidad que posee dicho tejido

Las inyecciones intramusculares se usan comúnmente para administrar vacunas, hormonas, vitamina D, antibióticos y medicamentos antipsicóticos a largo plazo, la inyección intramuscular dorsoglútea y ventroglútea corresponden a los músculos glúteo mayor y al glúteo medio

Técnica en z

El método en Z evita la filtración de medicamentos irritantes inyectados en el músculo hacia los tejidos que se encuentran alrededor de este, colocando las yemas de los dedos presionando la piel del glúteo tirando hacia atrás y en esa área puncionar

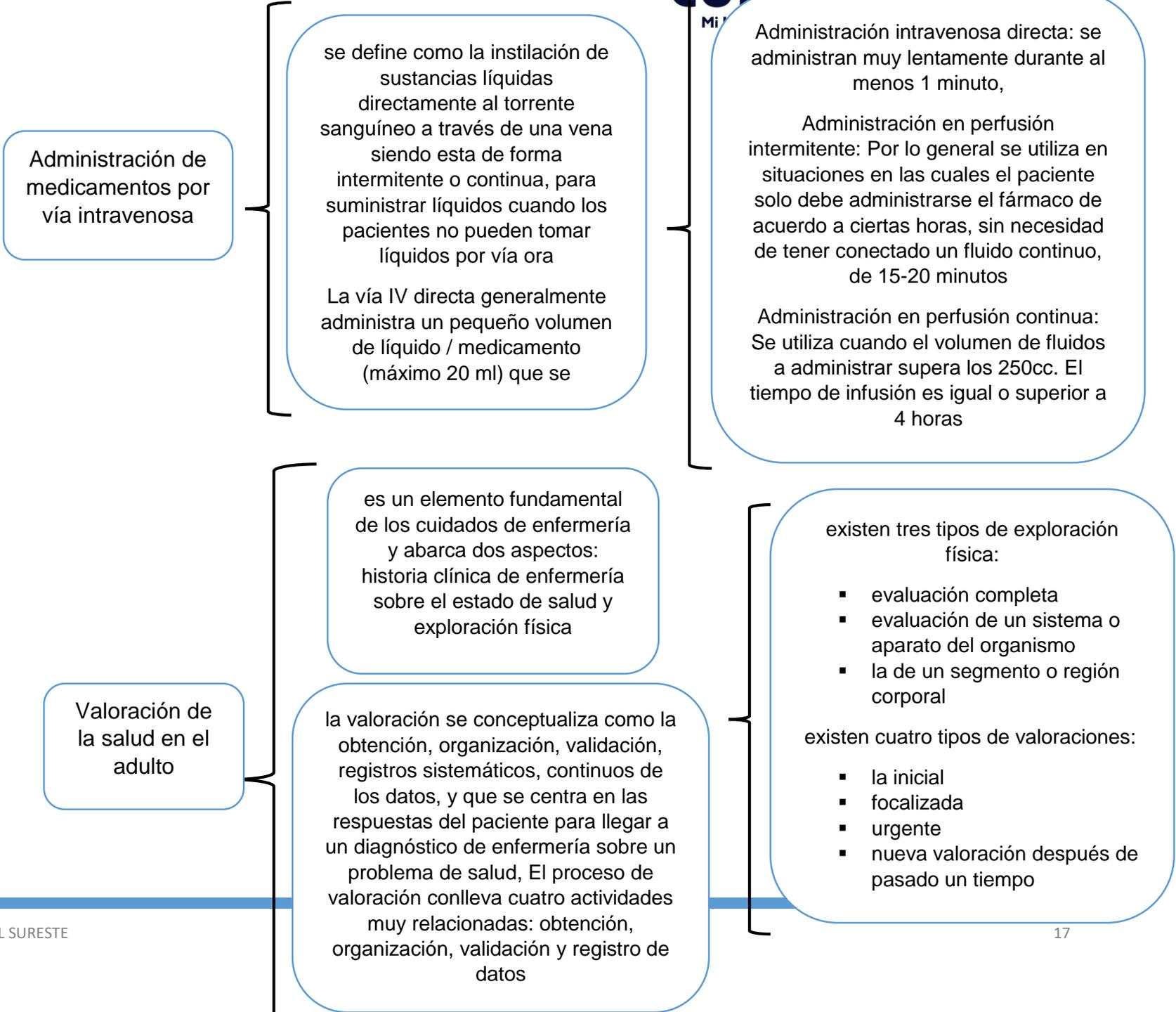
Complicaciones asociadas a la inyección intramuscular

Lesión del nervio ciático en el caso de la inyección glútea

Induración local, eritema

Hematomas por punción de vasos sanguíneos

Es importante la extracción antes de inyectar



Las herramientas o métodos para la obtención de datos hacia el estudio clínico se llevan a cabo mediante observación, entrevista o interrogatorio y exploración física

- Historia clínica de enfermería o anamnesis
- Exploración física
- Métodos complementarios o auxiliares diagnósticos

Tipos de baños en el paciente

Baño en cama

Es la limpieza del cuerpo con agua y jabón en la cama del usuario, cuando este está incapacitado para hacerlo por sí mismo o tiene indicación para guardar reposo

- Baño en cama
- Baño en cama asistido
- Baño en ducha asistido

Proporcionar comodidad y bienestar físico al usuario(a) eliminando sustancias de desecho de la piel

Observar la integridad cutánea y otros signos físicos relacionados con la salud del usuario(a)

Favorecer la circulación periférica y la ejercitación de músculos y articulaciones

Baño asistido

Es el baño que se le realiza al usuario(a) que, por su estado de salud, requiere la ayuda del personal de enfermería

Proporcionar comodidad y bienestar físico al usuario(a) eliminando sustancias de desecho de la piel

Fortalecer en el usuario(a) la independencia funcional para que realice las actividades de la vida diaria



Succión gástrica

Es la introducción de una sonda por uno de los orificios nasales hasta la cavidad gástrica, se utiliza para vaciar el contenido del estómago, para realizar un análisis o para extraer elementos irritantes tales como venenos, sustancias tóxicas y otros

Establecer un medio de drenaje por aspiración o gravedad para eliminar líquidos y/o gases del aparato digestivo

Administrar medicamentos y/o alimentos directos a la cavidad gástrica

Recolectar muestras del contenido gástrico con fines diagnósticos

Asegurarse de que la sonda nasogástrica esté en cavidad gástrica, de realizarle algún procedimiento al usuario

Observar si el usuario(a) presenta cianosis, tos, o no puede hablar

Observar que la sonda no esté arrollada o acodada en la boca

Los epitelios nasales vascularizados, al introducir la sonda nasogástrica, producirán epistaxis

La sonda nasogástrica debe cambiarse cada 8 días

Lavado genital

Es el lavado de los genitales externos y la región perineal

-Prevenir irritaciones e infecciones en la zona perineal

-Evitar infecciones, después de intervenciones quirúrgicas urogenitales

-Fomentar hábitos de higiene

-Proporcionar comodidad y bienestar

En caso de usuarios menores de edad, realizar el procedimiento en presencia de un familiar o testigo, para evitar problemas legales

El equipo se adecúa según condición de salud del usuario(a), el escenario de atención (hogar, hospital) y situaciones especiales como cirugía ginecoobstétrica, urogenital, usuario(a) con sonda Foley o parapleja

