



Mi Universidad

*Nombre del Alumno: ARACELI LOPEZ
PEREZ*

*Nombre del tema: PROMOCION DE LA
SALUD FISICA*

Parcial: I

*Nombre de la Materia: FUNDAMENTOS
DE ENFERMERIA III*

*Nombre del profesor: ALFONZO
VELAZQUEZ RAMIREZ*

*Nombre de la Licenciatura: LIC.
ENFERMERIA*

Cuatrimestre: 3 CUATRIMESTRE



Prevención de la salud física

consejos de la OMS para gozar de una buena salud

1. Seguir una dieta saludable.
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera.
3. Vacunarse.
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas.
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo.
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental.
7. Mantener una buena higiene.

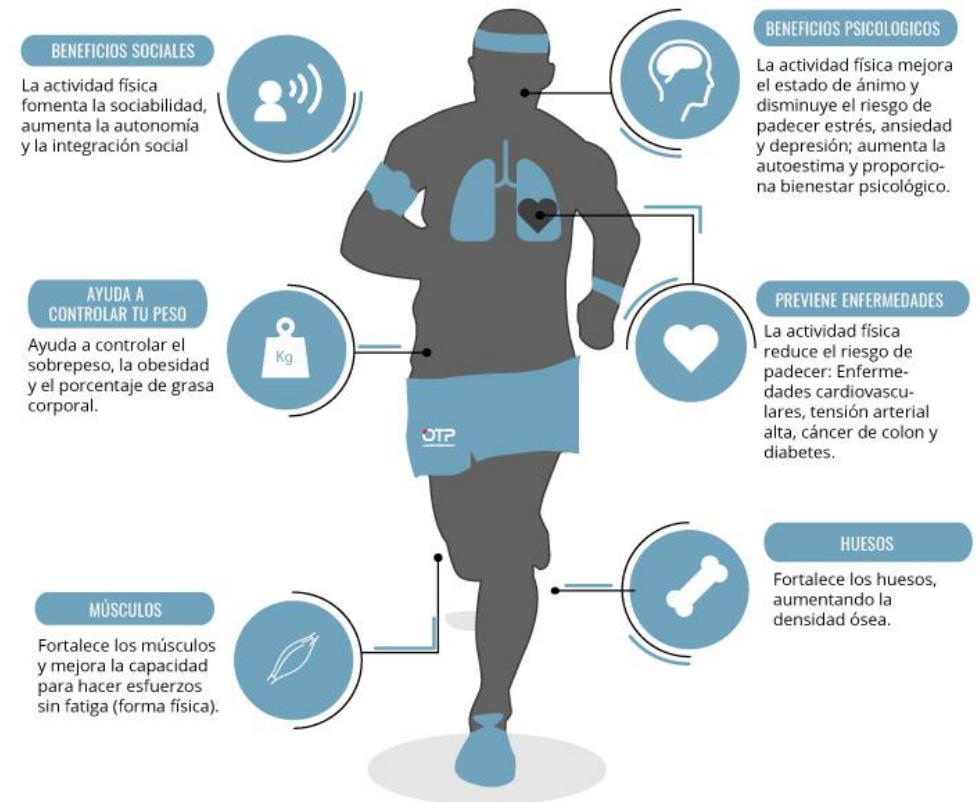
Qué es el cuidado de la salud física?

Llevar una alimentación sana y balanceada. Mantener la higiene corporal, debe ser una actividad diaria. Dormir la cantidad de horas recomendadas por los médicos. Disponer de tiempo para realizar ejercicios, por lo menos tres veces por semana.

Enfermedades físicas: son aquellas que afectan al cuerpo y pueden ser producidas por agentes externos como virus o bacterias; genéticos o hereditarios; estilos de vida estresantes o por consumos excesivos, las cuales pueden presentar infinidad de síntomas que pueden ser de mayor o menor impacto en el cuerpo humano

6 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio aumenta la capacidad física y permite reducir el peso y la ansiedad. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, la osteoporosis y otros muchos problemas.



OTP
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

www.otp.es

3.2 patrón 2: alimentación y nutrición

¿Qué es la alimentación y la nutrición?

La alimentación y la nutrición son dos conceptos relacionados entre sí. Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre, mientras que la nutrición, es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo que, para llevarse a cabo, es necesario haberse alimentado.

Pretende conocer el consumo de alimentos y líquidos de la persona en relación con sus necesidades metabólicas. Incluye: Patrón individual de consumo de alimentos y líquidos (hábitos alimentación). Medidas antropométricas.



Luca.

Alimentación

es un proceso voluntario y modificable. La nutrición es involuntaria. Esta involucra otros procesos internos como la digestión y la absorción de nutrientes.

Nutrición

Los alimentos son cualquier producto natural que se pueda ingerir. Los nutrientes son sustancias químicas que equilibran al organismo.

Los procesos que intervienen en la nutrición son:

- La digestión. El aparato digestivo se encarga de introducir el alimento en el organismo, y transformarlos en nutrientes sencillos utilizables por las células.
- La respiración. ...
- La circulación. ...
- La excreción.



Patrón 3: eliminación

eliminación.

Incluye la percepción que el propio individuo posee de la misma, la utilización habitual de medidas auxiliares como laxantes para la eliminación intestinal y cualquier cambio o alteración en el modo de excreción, calidad o cantidad.

Que se valora en el patrón de eliminación?

Describen la regulación, el control y la evacuación de subproductos y desechos en el cuerpo. Este término por lo regular se refiere a la eliminación de las heces, la orina y el sudor del cuerpo

Cuáles son las eliminaciones del paciente?

La excreción es principalmente a través de la orina y las heces, así como a través del sudor, la respiración pulmonar y la menstruación



Describe los patrones de actividad, ejercicio, ocio y entretenimiento. Incluye: Actividades de la vida diaria. Cantidad y tipo de ejercicio y deporte.

La valoración de los patrones de actividad permitirá la detección de prácticas poco saludables, la prevención de mayores pérdidas funcionales y puede así mismo ayudar a compensar dichas pérdidas.

Qué son los ejercicios en enfermería?

Ejercicio terapéutico - Asepeyo salud

El ejercicio terapéutico es la ejecución sistemática y planificada de movimientos corporales, posturas y actividades físicas, con el propósito de que el paciente disponga de medios para: Corregir o prevenir alteraciones. Mejorar, restablecer o potenciar el funcionamiento físico.

PATRON ACTIVIDAD- EJERCICIO

■ ¿Qué describe?

La actividad, ejercicio, ocio y entretenimiento

■ ¿Qué incluye?

- Actividades de la vida diaria (AVD)
- Cantidad y tipo de ejercicio y deporte
- Actividades recreativas
- Factores que interfieren e la realización de las actividades deseadas

Patrón 5: descanso y sueño

sueño-descanso describe si la persona es capaz de conseguir dormir, descansar o relajarse durante todo el día, atendiendo incluso, el nivel de energía que posee durante el mismo.

**Cuáles son las necesidades del descanso y el sueño?
Cuántas horas de sueño necesita**

Diferentes personas necesitan diferentes cantidades de horas de sueño. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por noche para una buena salud y funcionamiento mental. Algunos adultos necesitan hasta 9 horas de sueño por noche.

Cuántos patrones de sueño hay?
Patrón de sueño corto: media de 5 horas y media diarias. Patrón de sueño largo: más de 9 horas diarias. Patrón de sueño intermedio: aproximadamente 7-8 horas diarias. Patrón de sueño variable: inconsistencia en los hábitos de sueño.



Este patrón busca conocer el estado de la capacidad cognitiva del paciente, tanto en sus aspectos más básicos (sensación, percepción, atención y memoria) como los más complejos (pensamiento, lenguaje e inteligencia).



Patrón 6: COGNITIVO - PERCEPTIVO

- Describe los patrones sensitivos, perceptuales y cognitivos de la persona.
- **Incluye:** Situación de los sentidos (sensoriales).
- Utilización de sistemas de compensación o prótesis.



Patrón 7 : autopercepción y auto concepto.

autopercepción y auto concepto. Incluye las actitudes hacia uno mismo, la percepción de las capacidades (cognitivas, afectivas o físicas), imagen, identidad, sentido general de valía y patrón emocional general, incluyendo falta de esperanza e ideación suicida.

El auto concepto es la opinión, el concepto o la impresión que la gente tiene de sí misma, opinión que se desarrolla a lo largo de los años. Por tanto se trata del conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma.

El objetivo de la valoración de este patrón es conocer el concepto y la percepción que el individuo tiene de sí mismo.

Patrón 7: AUTOPERCEPCION - AUTOCONCEPTO

- Describe los patrones de auto concepto y percepción del estado de ánimo.
- **Incluye:**
 - Actitud de la persona hacia sí misma y hacia su valía.
 - Imagen corporal y patrón emocional.
 - Patrón de comunicación no verbal: postura y movimiento corporal, contacto ocular.
 - Patrón de comunicación verbal: voz y patrón del habla.



Patrón 8: rol - relaciones

rol y relaciones.

Están incluidos la satisfacción o las alteraciones en la familia, trabajo o relaciones sociales, y las responsabilidades relacionadas con estos roles, incluida la capacidad de obtener ingresos suficientes para cubrir las necesidades y las condiciones de habitabilidad del hogar.

Patrón 8: Rol-Relaciones

Qué valora:

- ✓ El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás)
- ✓ La percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad..)
- ✓ Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales

Como se valora:

- Familia: Con quién vive.
- Estructura familiar.
- Rol en la familia y si éste está o no alterado.
- Problemas en la familia.
- Apoyo familiar.
- Cambios de domicilio.
- Grupo social: Si tiene amigos próximos, si pertenece a algún grupo social, si se siente solo
- Trabajo o escuela: Si las cosas le van bien en el ámbito laboral o escolar



Patrón 9: sexualidad

La sexualidad es un componente importante de la vida y la salud. Puede ser origen de graves conflictos relacionados con la salud física, psicológica, incluyendo la transmisión de enfermedades, las experiencias negativas, las pautas sexuales, la violencia y los determinantes culturales o religiosos. Sin embargo, la información recogida en los Registros Enfermeros con frecuencia se limita a la reproducción y / o el estado civil de los pacientes. Objetivo: El objetivo de este estudio fue evaluar la calidad de la información sobre aspectos relacionados con la sexualidad, los factores que la determinan y la relevancia que los datos obtenidos puedan tener sobre la salud de las personas. Métodos: Estudio Observacional realizado en la Unidad de Neumología de un Hospital de referencia provincial en el que se revisaron 250 Valoraciones Iniciales (VI) Historias Clínicas y se entrevistó de forma consecutiva a 292 pacientes ingresados mediante cuestionario. En una primera etapa, se evaluó la información recogida y la naturaleza de los datos obtenidos acerca de la información relacionada con la sexualidad en 250 VI de las Historias Clínicas de pacientes ingresados el año anterior a la realización del estudio. En un segundo paso, se elaboró un cuestionario, basado en los criterios de valoración de los Patrones Funcionales de Gordon y centrado en la valoración del Patrón de la sexualidad y se aplicó a 292 pacientes hospitalizados. Se investigó la influencia los diferentes aspectos de este patrón mediante el empleo de la prueba de Chi-cuadrado. Resultados: De las 250 VI que se revisaron, se constató que en la VI se registraban los datos de reproducción en el 75% de las VI. En la segunda fase, se incluyeron 292 sujetos, 46.,9% hombres y 53,1% mujeres, con edad media de 57 años, y la tasa de respuesta al cuestionario en los pacientes fue del 100%, siendo el porcentaje de respuesta superior al 95% en todas las preguntas. Se recogió: revisiones por el especialista, utilización de métodos conceptivos, padecimiento de ETS, calidad de relación con la pareja, percepción del sentimiento de su pareja, importancia de las relaciones sexuales en su vida, antecedentes de violencia sexual, relaciones fuera de pareja estable. En el desarrollo del trabajo se identificaron Diagnósticos Enfermeros relevantes para la evolución de la salud integral de las personas en el 70,2% de los casos. Conclusiones: El porcentaje de respuesta a las preguntas del cuestionario fue elevado. Las diferencias en el Patrón de la sexualidad influyeron en la mayoría de las condiciones que requieren la salud integral de las personas. La información recogida tuvo relevancia para la salud integral de las personas en un número elevado de casos. La calidad de la información recogida fue buena, ya que las personas informaron sin reserva y naturalidad, como del resto de los patrones a las preguntas formuladas sobre su sexualidad.



Patrón 10: adaptación, tolerancia y estrés

El patrón adaptación tolerancia al estrés generalmente se enfoca en el 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



Patrón Adaptación- Tolerancia al estrés.

- **Definición:** Capacidad de resistirse a las amenazas para la propia integridad, formas de manejar el estrés, sistema de apoyo de los familiares u otro tipo y capacidad para controlar y manejar las situaciones.

Alteraciones del Patrón Adaptación y Tolerancia al estrés:

Ansiedad y Preocupación, que repercuten en el Patrón Sueño- Descanso.

Abatimiento, tristeza, desolación, inconformismo, rabia... por dejar a su familia, amigos y estudios. (Cambios en el estilo de vida)

Se preguntaba “¿Por qué a mí?”, “¿podría ocurrirle lo mismo a mi hermana?”...

Ante todo, estuvo al tanto de su enfermedad al 100% y nunca perdió la esperanza.

Patrón 11: VALORES - CREENCIAS

- Describe el patrón de los valores y las creencias espirituales y/o religiosas que influyen en la adopción de decisiones.
- **Incluye:**
 - Cosas percibidas como importantes en la vida.
 - La percepción de la calidad de vida.
 - Conflicto con los valores o creencias importantes.
 - Las expectativas relacionadas con la salud.

