



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Ángel Gabriel Pérez Soto*

*Nombre del tema: Promoción de la salud física*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería III*

*Nombre del profesor: Alfonso Velazquez Ramirez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

# Promoción de la salud

Tiene como objetivo la actividad física orientada a la salud así como de su promoción en la sociedad actual contribuyendo así a la adquisición de estilos de vida saludables por parte de la persona, la familia y la comunidad.



## Percepción de la salud y manejo de la salud

Principalmente lo que valora este patrón es como percibe la salud y su el bienestar del paciente, se maneja todo lo relacionado a su mantenimiento o recuperación y a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)

La valoración incluye los hábitos de higiene 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 tóxico, Accidentes laborales, tráfico y domésticos, Ingresos hospitalarios



## Nutricional-metabólico

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.

Su valoración toma encuentra

- 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.)



## Eliminación

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

Intestinal: Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de estonias, incontinencia.

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

Cutánea: Sudoración copiosa



## Actividad y ejercicio

Se evalúa la presencia de dolor o limitaciones en la actividad física debido a condiciones de salud subyacentes, y la capacidad del individuo para adaptarse a cambios en su nivel de actividad física.

- El patrón de ejercicio
- La actividad
- Tiempo libre y recreo
- Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria



## Sueño- descanso

Puede implicar la educación y el asesoramiento del paciente sobre la higiene del sueño, como la importancia de mantener un horario regular de sueño, evitar el consumo de alcohol y cafeína antes de dormir, y crear un ambiente de sueño tranquilo y relajante.

Se considera alterado:

- ♣ 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



## Cognitivo-perceptivo

Los trastornos en este patrón pueden afectar significativamente la calidad de vida de una persona y su capacidad para funcionar en su entorno.

La valoración de este patrón es importante para identificar posibles problemas cognitivos o perceptivos y diseñar planes de cuidado adecuados

### Valoración

- 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
- Toma de decisiones



## Autopercepción – auto concepto

Incluye la forma en que la persona percibe su cuerpo, su capacidad para cuidarse a sí misma y su propia identidad.

El patrón se ve afectado por las experiencias de la persona, su cultura, sus relaciones interpersonales, su estado de salud y otros factores psicológicos y emocionales.

### Como se valora

- Problemas consigo mismo.
- Problemas con su imagen corporal.
- Problemas conductuales.
- Otros problemas: Cambios recientes. Datos de imagen corporal, Postura, Patrón de voz, Rasgos personales, Contacto visual, Si se siente querido, Cambios frecuentes del estado de ánimo, Asertividad / pasividad y Nerviosismo / Relajación.



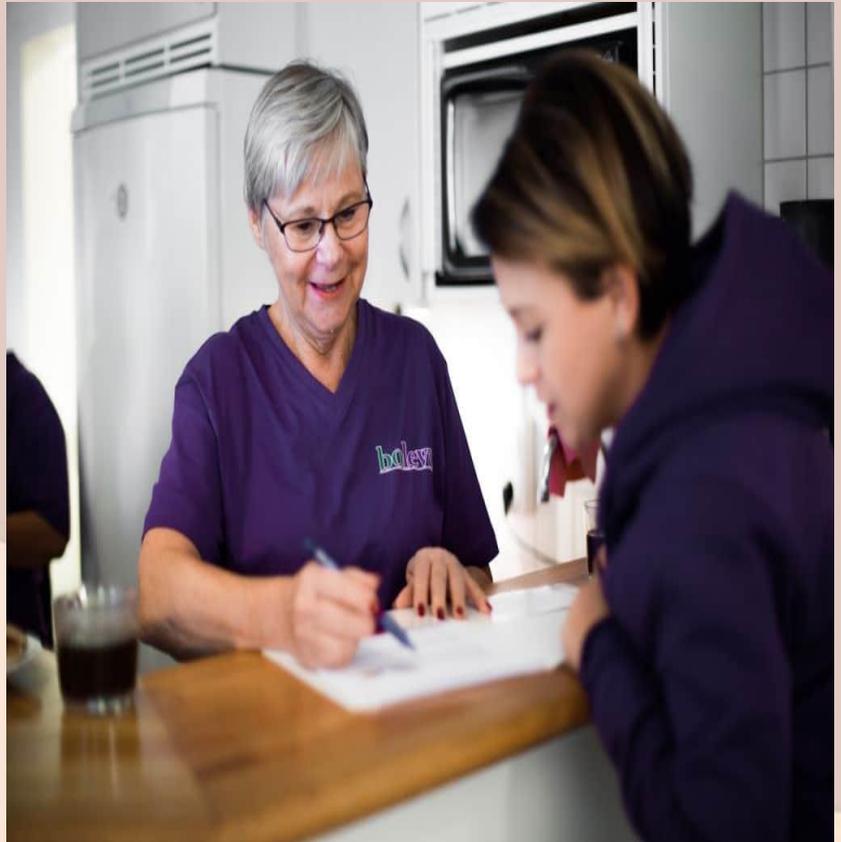
## Rol – relaciones

Los individuos establecen relaciones para satisfacer la necesidad humana de contacto e interacción con otros. Describe las responsabilidades adquiridas del rol y de las relaciones que posee.

Este patrón incluye la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales, el nivel de satisfacción en las relaciones, la habilidad para resolver conflictos, la adaptabilidad a los cambios en las relaciones, entre otros aspectos.

Valoración

- Familia: Con quién vive.
- Estructura familiar. Rol en la familia y si éste está o no alterado.
- Problemas en la familia.
- Si alguien depende de la persona y como lleva la situación.
- Apoyo familiar.
- Si depende de alguien y su aceptación.
- Cambios de domicilio.



## Sexualidad y reproducción

- 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 Pre menopausia y posmenopausia
- Problemas percibidos por la persona.

Se refiere a la satisfacción/insatisfacción y expresión de la sexualidad, así como a la capacidad reproductiva de la persona y su influencia en la vida cotidiana.

## Adaptación tolerancia al estrés.

La adaptación se refiere a la capacidad del individuo para ajustarse y hacer frente a situaciones estresantes, mientras que la tolerancia se refiere a la capacidad del individuo para resistir y soportar el estrés.

- La capacidad de adaptación a los cambios.
- El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo





## **Valores y creencias**

Se centra en las creencias y valores en áreas como la religión, la cultura, la política, la filosofía y la ética, así como en las actitudes y percepciones que una persona tiene hacia sí misma, hacia los demás y hacia la vida en general.