



Nombre del Alumno:alejandra cruz perez

Nombre del tema:promoción de la salud física

Parcial:1

Nombre de la Materia: fundamento de enfermería

Nombre del profesor:alfonso velázquez ramírez

Nombre de la Licenciatura : enfermería

Cuatrimestre:3

promoción de la salud física

actividad y ejercicio

El ejercicio es una actividad física destinada al acondicionamiento del organismo, el mantenimiento o incremento de la salud y la forma física; también se puede usar como medida terapéutica.

La tolerancia a la actividad es el tipo y la cantidad de ejercicio o actividad que una persona es capaz de llevar a cabo. El grado de tolerancia a la actividad del paciente está influido por factores fisiológicos, emocionales y de desarrollo



alimentacion y nutricion

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.



Existen dos grandes tipos: Dieta normal, en el hospital llamada BASAL y Dieta Terapéutica, adaptada para procurar que los alimentos no interfieran negativamente en la diagnosis del paciente. Dieta normal: Este tipo de dieta no conlleva restricciones, es decir, podrá comer cualquier alimento.

eliminación

Esta se define como la necesidad que tiene el organismo de deshacerse de las sustancias perjudiciales e inútiles que resultan del metabolismo . La excreción de desechos se produce principalmente por la orina y las heces y también a través de la transpiración, respiración pulmonar y la menstruación



actividad y ejercicio

Valoración de la movilidad:

**Debilidad generalizada,
cansancio, grado de movilidad en
articulaciones, fuerza, tono
muscular**



**Actividades cotidianas: Actividades que
realiza, encamamiento, mantenimiento
del hogar,
Capacidad funcional**

descanso y sueño

Animar al paciente a que establezca una rutina a la hora de irse a la cama para facilitar la transición del estado de vigilia al sueño. Fomentar el uso de medicamentos para dormir que no contengan supresor de la fase REM. Regular los estímulos del ambiente para mantener los ciclos día - noche normales



El descanso y el sueño son situaciones biológicamente necesarias para la salud de la persona. Ayudan a recuperar la energía consumida durante las actividades de la vida diaria

cognitivo, percepción

En cuanto al patrón cognitivo perceptual: se indica estado mental alerta, lenguaje natural, lee y escribe, utiliza gafas y oye sin problemas, tiene sensibilidad a frío/calor, sin problemas de olfato y gusto, no vértigos ni dolor, orientado temporal y espacialmente, sin dificultades de memoria, comprensión y aprendizaje .



**Valoración de Enfermería del
Patrón Cognitivo-Perceptivo**

autopercepción, autoconcepto

PATRÓN DE AUTOPERCEPCIÓN Y AUTOCONCEPTO

Este patrón se refiere a como se ve a si mismo el paciente, es decir que piensa de su imagen corporal, como percibe que lo ven los demás; evalúa la identidad del paciente al igual que las manifestaciones de lenguaje ya sea verbal o no verbal.



rol, relaciones

El dominio rol-relaciones se conceptualiza como el mantenimiento o modificación de las conductas sociales esperadas y de la conexión emocional con otros. Todas las sociedades han generado mecanismos culturales reguladores del comportamiento de los individuos para la convivencia armónica.



sexualidad

La enfermería precisa en el ámbito de la sexología una formación integral que incluya los perfiles de educación en salud sexual para profesionales especializados en programas de salud reproductiva, en prevención y control de infecciones de transmisión sexual y virus de inmunodeficiencia humana, en educación sexual,



adaptación, tolerancia al 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.



valores y creencias

La enfermera dentro del desarrollo de su función, debe respetar todas las religiones y creencias , y a su vez, debe facilitar la asistencia necesaria. Para ello debe conocer los valores y creencias de la persona. - No comen vaca, ternera y derivados. Además algunos hindúes son vegetarianos estrictos.

