



Nombre del alumno. José Raul Jiménez Pinto

Nombre del tema. Super Nota

Nombre de la materia. Fundamento De Enfermería

Nombre del profesor. ALFONSO VELASQUEZ RAMIREZ

Cuatrimestre. III

Materia. Fundamento de Enfermería

PICHUCALCO, CHIAPAS, MEXICO





ALBORES

PROMOCIONES DE LA SALUD FISICA



La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por la contracción músculo esquelético, que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal. La actividad física puede ser clasificada de varias maneras, incluyendo tipo, intensidad y propósito.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Factor determinante del gasto de energía, del equilibrio energético y del control del peso.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Reduce la tensión arterial
- Mejora el nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad.
- Mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso.
- Reduce el riesgo de cáncer de colon y de mama en la mujer



DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.



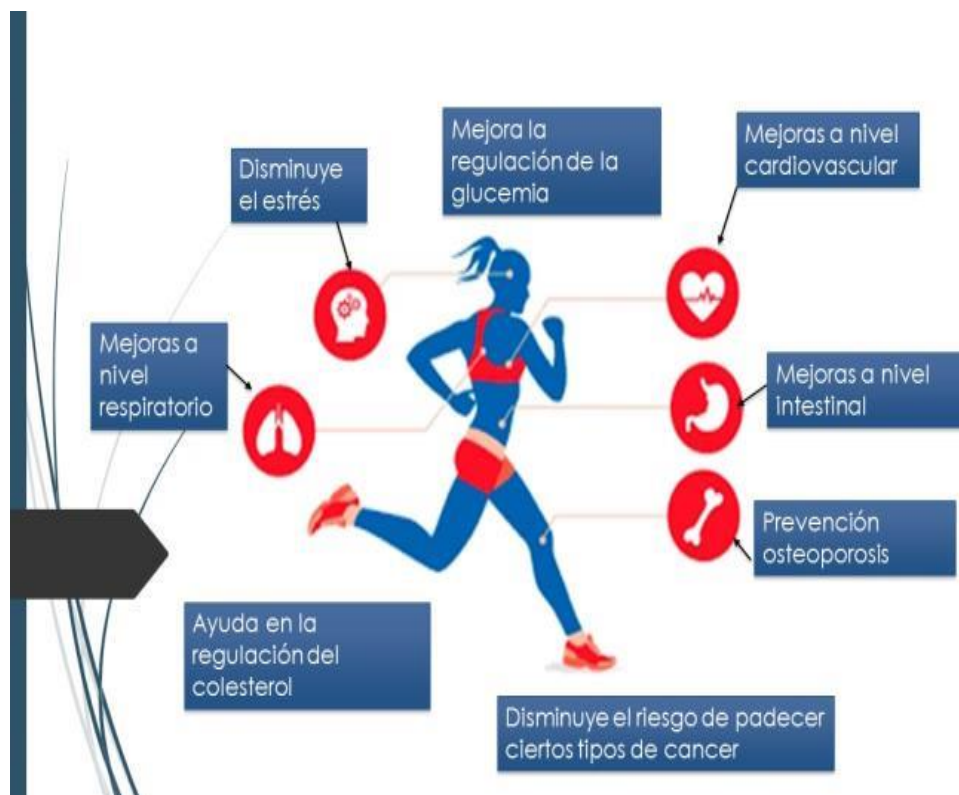
La actividad física se presenta en todas las actividades cotidianas como trabajar, caminar, realizar quehaceres domésticos, en cambio, el ejercicio es planeado, estructurado y repetitivo con un mayor o menor consumo de energía, su finalidad es producir un mejor funcionamiento del propio organismo



LA CONDICIÓN FÍSICA: EJERCICIOS PARA OBTENERLA.

La condición física representa los atributos que cada persona tiene para desempeñar actividad física, estos son La condición física representa los atributos que cada persona tiene para desempeñar actividad física, estos son.

- ✚ Resistencia cardiorrespiratoria: es la capacidad de los sistemas respiratorio y circulatorio para abastecer de oxígeno al organismo durante actividad física sostenida. Los niveles de resistencia se incrementan realizando actividad por periodos sostenidos como nadar, caminar o andar en bicicleta.
- ✚ Fuerza muscular: es la capacidad del músculo para ejercer fuerza durante una actividad. Se logra trabajando los músculos contra resistencia, como levantar pesas o subir escaleras rápidamente.
- ✚ Resistencia muscular: es la capacidad del músculo para continuar ejercitándose sin fatiga. Se mejora con actividades cardiorrespiratorias como caminar, andar en bicicleta o bailar.
- ✚ Composición corporal: es lo relativo a las cantidades de músculo, grasa, huesos y otras partes vitales del cuerpo.
- ✚ Flexibilidad: es el rango de movimiento de las articulaciones y se logra con actividades que alargan o estiran los músculos como nadar.



INTERVENCIONES DE LA ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL EJERCICIO

El personal de enfermería tiene comunicación directa con la población y el apoyo constante puede incentivar a las personas mayores de 16 años a ser más activas físicamente. Es recomendable que las enfermeras identifiquen en los usuarios el tipo de actividades que realizan habitualmente para ayudarlos a definir el tiempo y la intensidad del ejercicio adecuado a sus condiciones físicas.

Sus intervenciones son:

- ✚ Persuadir a los usuarios que no realizan actividad física regular, a aumentar los minutos gradualmente cada día, hasta completar 30 minutos o más por día.
- ✚ Promover la constancia si la persona es activa, pero no a los niveles recomendados.
- ✚ Motivar a los usuarios que hacen actividades físicas (leves o moderadas) para aumentar la intensidad y el tiempo de su actividad y lograr mayores beneficios a la salud.
- ✚ Recordar a los pacientes que todo inicio de ejercicio requiere de calentamiento previo.



Deben consultar a un médico antes de iniciar una actividad física vigorosa:

- ✚ Las personas enfermas o con riesgo de enfermedades cardiovasculares o diabetes.
- ✚ Las personas enfermas al iniciar un programa de ejercicio deben controlar sus niveles de presión arterial o de glucosa, así como ajustar algunas medidas como la dieta, con el fin de optimizar el tratamiento.
- ✚ A las personas con sobrepeso u obesidad, es necesario ajustarles la dieta para lograr un balance de ingesta y gasto de energía negativo.⁷
- ✚ Adultos mayores.
- ✚ Hombres de más de 40 años de edad y mujeres de más de 50 años.

