



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Perla Guadalupe López Mondragón

Nombre del tema: Promoción de la salud física

Parcia: II

Nombre de la Materia: fundamentos de enfermería III

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3

PROMOCIÓN DE LA SALUD FISICA

La valoración se define como un proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado de recogida e interpretación de información, que permite determinar la situación de salud, y la respuesta que las personas dan a ésta. 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.



Percepción de la salud y manejo de la salud



Es la capacidad del individuo para identificar y reconocer los síntomas de enfermedad, comprender los factores de riesgo y la importancia de los controles de salud, así como su capacidad para buscar y utilizar recursos de atención médica de manera efectiva.

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)

Nutricional-metabólico

Se refiere a la ingesta de alimentos, el metabolismo y los patrones de eliminación que pueden afectar la salud. se enfoca en la relación entre los nutrientes que una persona consume y cómo el cuerpo los procesa y utiliza.

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.



Eliminación



Se refiere a la eliminación de desechos del cuerpo, incluyendo la orina, las heces y el sudor. Se evalúa la regularidad, cantidad y calidad de estas eliminaciones.

- ❖ Intestinal: Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomias, incontinencia.
- ❖ Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias

Actividad y ejercicio

Incluye la valoración de la movilidad, la capacidad para realizar actividades de la vida diaria y la realización de ejercicio físico para mejorar o mantener la salud.

- ❖ El patrón de ejercicio
- ❖ La actividad
- ❖ Tiempo libre y recreo
- ❖ La capacidad funcional
- ❖ El tipo, cantidad y calidad del ejercicio.
- ❖ Las actividades de tiempo libre



Sueño- descanso

Se refiere a la evaluación de los patrones de sueño y descanso de un paciente. Implica la evaluación de la calidad y cantidad de sueño que un paciente experimenta, así como los factores que pueden afectar su capacidad para dormir adecuadamente.

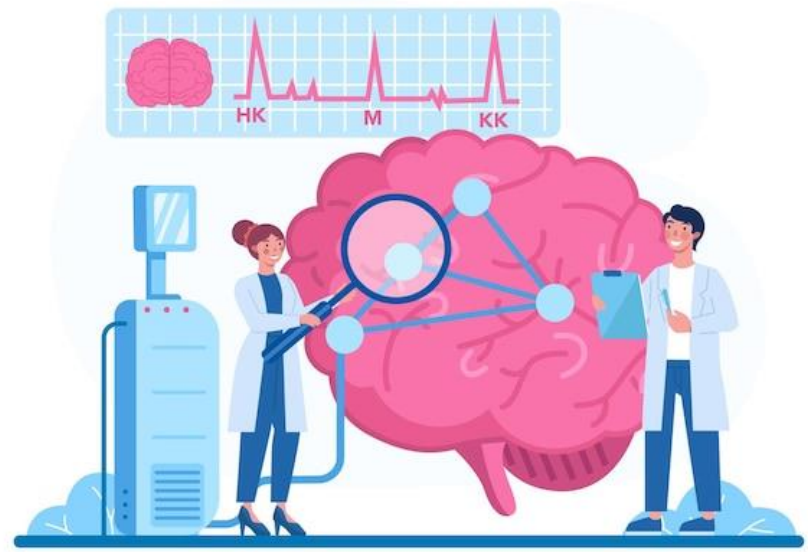
- ❖ Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día
- ❖ La percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso
- ❖ La percepción del nivel de energía.
- ❖ Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc.)



Cognitivo-perceptivo

Es la capacidad de una persona para percibir, comprender y procesar la información sensorial y cognitiva, y cómo esto afecta su capacidad para realizar actividades cotidianas y tomar decisiones.

- ❖ 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



Rol – relaciones

Se refiere al conjunto de comportamientos, habilidades y actitudes que una persona tiene en relación con las demás y con su entorno social. Satisfacción o insatisfacción con su estado actual (familia, trabajo, relaciones sociales).



Autopercepción – auto concepto

Se refiere a cómo la persona se ve a sí misma y cómo valora su autoestima (imagen corporal, identidad personal, autoestima, sentido general de valía).

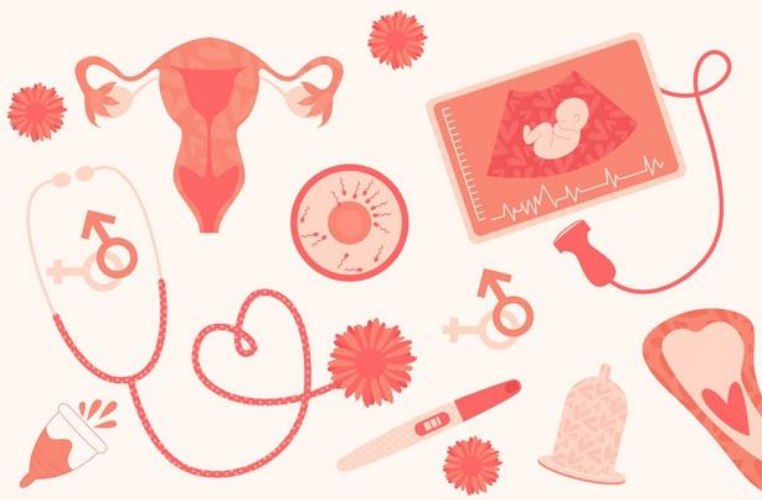


Sexualidad y reproducción

La capacidad reproductiva de la persona y su influencia en la vida cotidiana.

Además de las alteraciones percibidas en las relaciones sexuales. Seguridad en las relaciones sexuales Satisfacción percibida por la persona y las alteraciones

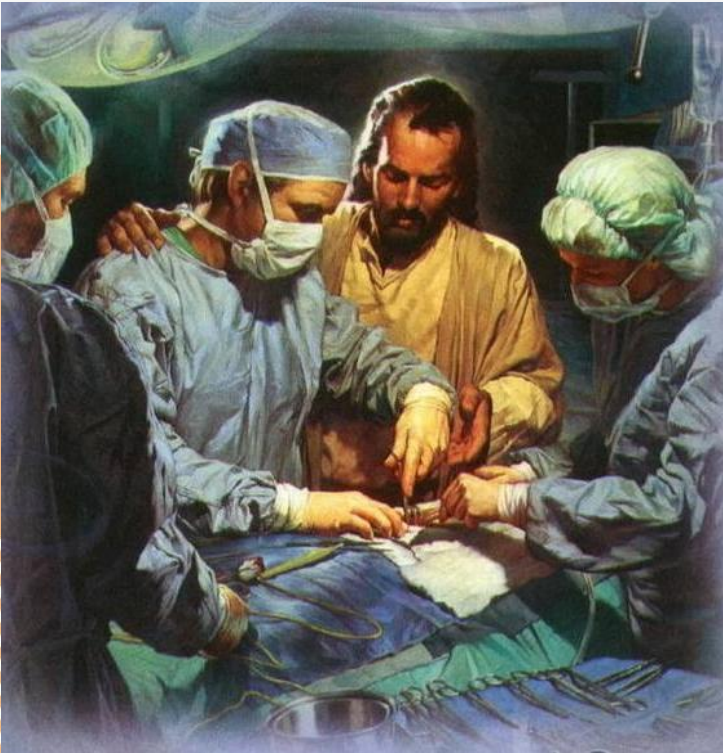
- ❖ Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad
- ❖ Alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales
- ❖ Seguridad en las relaciones sexuales.



Adaptación tolerancia al estrés.

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.

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.

También se consideran las experiencias traumáticas y la forma en que estas pueden influir en las creencias y valores de una persona.

