



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales

Nombre del tema: Promoción De La Salud Física

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería III

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3C

Juárez, Chiapas a 22 de Mayo 2023

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

¿Qué es la promoción a la salud?

La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva



Promoción
de la Salud



Los 11 patrones son una división artificial y estructurada del funcionamiento humano integrado, las personas somos un TODO todo influye en todo (el entorno, la cultura, el nivel social, los valores, las creencias)

La valoración se realiza mediante la recogida de datos subjetivos, objetivos, la revisión de la historia clínica o informes de otros profesionales.

Los patrones que son funcionales, eficaces, describen un nivel óptimo de funcionamiento, implican salud y bienestar.

Los patrones disfuncionales o potencialmente disfuncionales, es decir alterados o en riesgo de alteración, describen situaciones que no responden a las normas o a la salud esperadas de una persona, se definen como problemas de salud, limitan la autonomía del individuo, la familia y/o la comunidad.



Patrón 1: Percepción de la Salud y Manejo de la Salud

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)



Resultado del Patrón:

- El patrón está alterado si:
- La persona considera que su salud es pobre, regular o mala.
- Tiene un inadecuado cuidado de su salud.
- Bebe en exceso.
- Fuma.
- Consume drogas.
- No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas.
- No está vacunado
- La higiene personal o de la vivienda es descuidada.

Como se valora:

- Hábitos higiénicos
- 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 tóxicos
- Accidentes laborales, tráfico y domésticos
- Ingresos hospitalarios

Patrón 2: Nutricional - Metabólico

Qué valora:

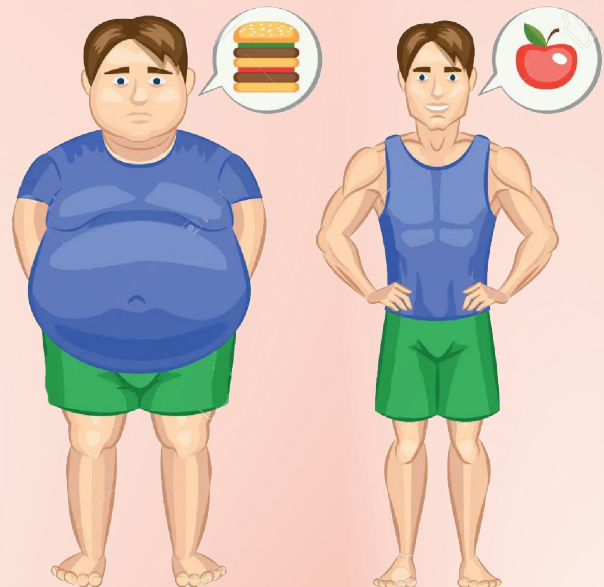
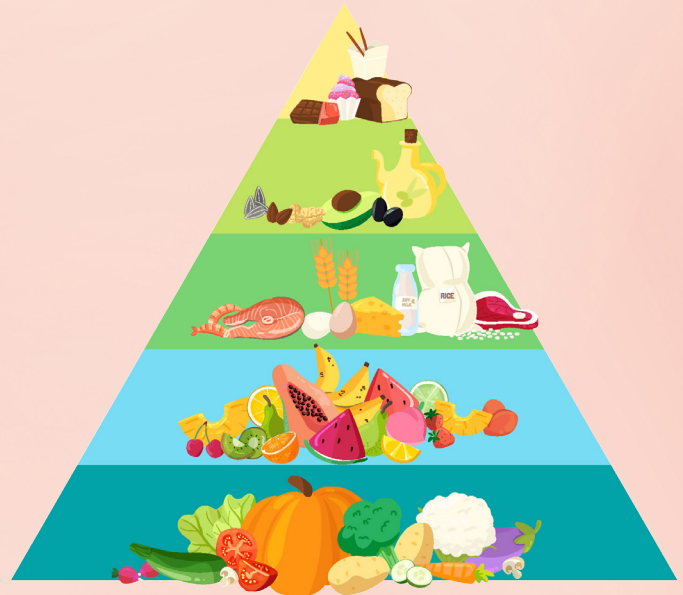
- Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas
- Horarios de comida.
- Preferencias y suplementos.
- Problemas en su ingesta.
- Altura, peso y temperatura.
- Condiciones de piel, mucosas y membranas.

Cómo se valora:

- Valoración del IMC.
- Valoración de la alimentación
- Valoración de problemas en la boca
- Valoración de problemas para comer: Dificultades para masticar, tragar, alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros.
- Valoración de otros problemas que influyen en el patrón: Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis)

Resultado del patrón:

- El patrón estará alterado si:
- Con respecto al IMC:
- Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5%
- Patrón en riesgo: entre 25 y 30
- Patrón eficaz: entre 18,6 y 24,9
- Tiene una nutrición desequilibrada
- Los líquidos consumidos son escasos.
- Existen problemas en la boca
- Hay dificultades para masticar y/o tragar.
- Necesita sonda de alimentación.
- Existen lesiones cutáneas o en mucosas, alteraciones de la piel o falta de integridad tisular o cutánea
- Presencia de problemas digestivos, dependencias, inapetencias, intolerancias alimenticias, alergias



Patrón 3: Eliminación

Qué valora:

Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel

Como se valora:



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

Cutánea: Sudoración copiosa

Resultado del patrón:

El patrón está alterado si:

- **Intestinal:** existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa
- sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías).
- **Urinario:** si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda (absorbentes, colector, sondas o urostomías)
- Si sudación excesiva



Estreñimiento

Patrón 4: Actividad y Ejercicio

Qué valora:

- El patrón de ejercicio
- La actividad
- Tiempo libre y recreo
- Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.)
- La capacidad funcional
- El tipo, cantidad y calidad del ejercicio.
- Las actividades de tiempo libre.



Resultado del patrón:

- El patrón está alterado si existe:
- Síntomas respiratorios: frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario.
- Problemas circulatorios: Alteración de Tensión arterial y FC en respuesta a la actividad, pulsos periféricos inexistentes, edemas, claudicación intermitente
- Incapacidad para la actividad habitual.
- La presencia de síntomas físicos
- Deficiencias motoras.
- Problemas de movilidad.
- Problemas de equilibrio, inestabilidad.
- Capacidad funcional alterada (Katz o Barthel).
- Incapacidad de ocio habitual, aburrimiento manifestado por la persona.

Como se valora:

- Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardíaca o PA anormales.
- Valoración del estado respiratorio
- Tolerancia a la actividad: Fundamentalmente en pacientes cardíacos y respiratorios
- Valoración de la movilidad
- Actividades cotidianas: Actividades que realiza.
- Estilo de vida: Sedentario, activo
- Ocio y actividades recreativas:
- El énfasis está en las actividades de mayor importancia para la persona; tipo de actividades y tiempo que se le dedica.

Patrón 5: Sueño - Descanso

Que valora:

- 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.)



Como se valora:

- El espacio físico (ventilación, temperatura etc).
- El tiempo dedicado al sueño u otros descansos
- Mobiliario del descanso.
- Exigencias laborales (turnos, viajes)
- Hábitos socio culturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos)
- Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar
- Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión)
- Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés
- Tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño
- Uso de fármacos para dormir.
- Consumo de sustancias estimulantes
- Presencia de ronquidos o apneas del sueño.

Resultado del patrón:

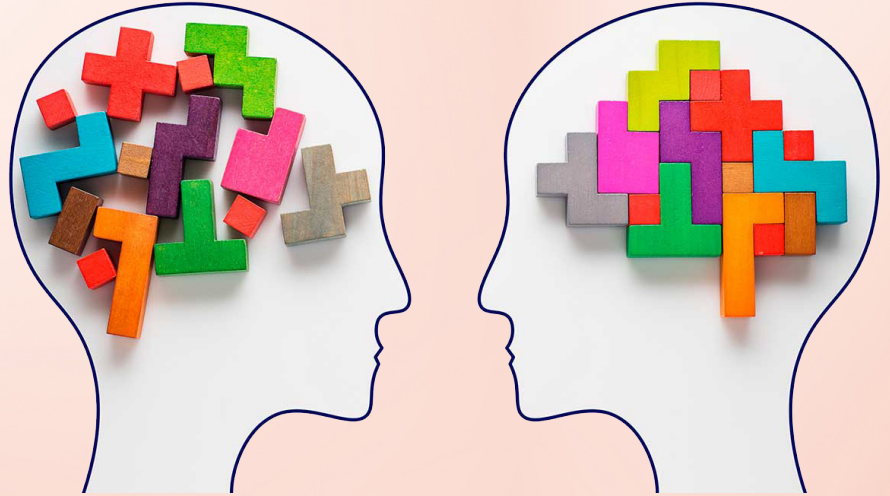
- Se considera alterado:
- Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar.
- Dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche.
- Somnolencia diurna.
- Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso.
- Disminución de la capacidad de funcionamiento.
- Conducta irritable en relación a la falta de descanso.



Patrón 6: Cognitivo - Perceptivo

Como se valora:

- 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



Qué valora:

- Nivel de conciencia y orientación.
- Nivel de instrucción: si puede leer y escribir.
- El idioma. Si tiene alteraciones cognitivas, como problemas para expresar ideas o de memoria, etc.
- Si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil.
- Recoge información sobre si la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad y si está o no controlado, así como su repercusión en las actividades que realiza.
- Si tiene alteraciones de la conducta, irritabilidad, intranquilidad o agitación.

Resultado del patrón:

- El patrón está alterado si:
- La persona no está consciente u orientada
- Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, especialmente vista y oído.
- Hay dificultades de comprensión por idioma o por analfabetismo
- Presencia de dolor.
- Existen problemas de memoria, de concentración, de expresión o comprensión de ideas
- Hay depresión.
- Existen fobias o miedos injustificados.
- Se dan conductas de irritabilidad, agitación o intranquilidad.



Patrón 7: Autopercepción – Autoconcepto

Como se valora:

- Autoconcepto y percepciones de uno mismo.
- Actitudes a cerca de uno mismo.
- Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas.
- Imagen corporal, social.
- Identidad.
- Sentido general de valía.
- Patrón emocional.
- Patrón de postura corporal y movimiento
- Contacto visual
- Patrones de voz y conversación.

Qué valora:

- Se valora la presencia de:
- 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.



Resultado del patrón:

- El patrón está alterado si:
- Existen verbalizaciones auto negativas, expresiones de desesperanza, expresiones de inutilidad.
- Tiene problemas con su imagen corporal y le preocupan los cambios en su imagen corporal, el miedo al rechazo de otros y el sentimiento negativo del propio cuerpo.
- Existen problemas conductuales.

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..)
- Responsabilidades en su situación actual.
- 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.
- Si alguien depende de la persona y como lleva la situación.
- Apoyo familiar.
- Si depende de alguien y su aceptación.
- Cambios de domicilio.
- Grupo social: Si tiene amigos próximos
- Trabajo o escuela: Si las cosas le van bien en el ámbito laboral o escolar, entorno seguro, satisfacción
- Datos relativos a pérdidas, cambios, fracasos, conflictos, aislamiento social, comunicación, violencia

Resultado del patrón:

- El patrón está alterado si:
- Presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales (escolares)
- Se siente solo.
- No tiene personas significativas (amigos, familia)
- Refiere carencias afectivas, falta de comunicación
- Tiene dificultad en las tareas de cuidador, apoyo insuficiente, cuidados negligentes...
- Insatisfacción con el rol o falta de motivación o de capacidad para asumirlo.
- Conductas inefectivas de duelo.
- Violencia doméstica.
- Abusos.



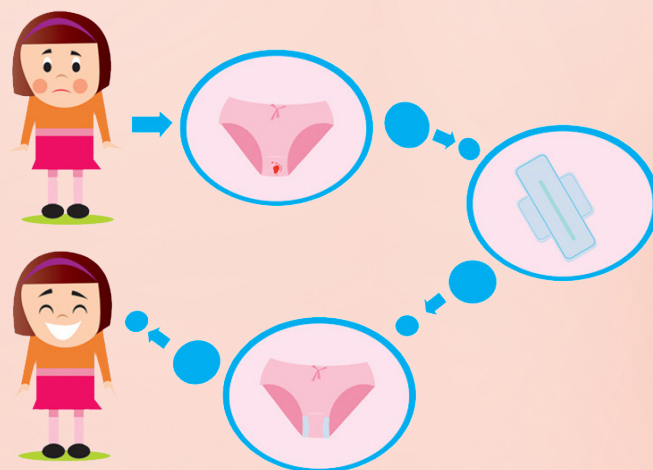
Patrón 9: Sexualidad y Reproducción

Qué valora:

- 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
- Premenopausia y posmenopausia
- Problemas percibidos por la persona.

Como se valora:

- Menarquía y todo lo relacionado con ciclo menstrual.
- Menopausia y síntomas relacionados
- Métodos anticonceptivos
- Embarazos, abortos, problemas relacionados con la reproducción
- Problemas o cambios en las relaciones sexuales



Resultado del patrón:

- El patrón está alterado si:
- La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción.
- Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer.
- Existen problemas en la menopausia.
- Relaciones de riesgo



Patrón 10: Adaptación tolerancia al estrés.

Qué valora:

- Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona.
- Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés.
- La capacidad de adaptación a los cambios.
- El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo.
- La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes.

Como se valora:

- La enfermera instará al paciente a recordar situaciones estresantes, describir como se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones.
- Preguntará por:
 - Cambios importantes en los dos últimos años, si ha tenido alguna crisis.
 - Si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo.
 - Qué le ayuda cuando está tenso.
 - Si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso.
 - Cuando ha tenido cualquier problema en su vida, como lo ha tratado.
 - Si esta forma de tratarlo ha tenido éxito.
 - Si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario.

Resultado del patrón:

- El patrón está alterado
- Si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.
- Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva.
- Si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas.



Patrón II: Valores y Creencias

Qué valora:

- Los patrones de valores y creencias que guían las elecciones o decisiones.
- Lo que se considera correcto, apropiado; Bien y mal, bueno y malo.
- Lo que es percibido como importante en la vida.
- Las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud.
- Las decisiones a cerca de: tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte.
- Las prácticas religiosas.

Como se valora:

- Si tiene planes de futuro importantes; si consigue en la vida lo que quiere.
- Si está contento con su vida.
- Pertenencia a alguna religión, si le causa algún problema o si le ayuda cuando surgen dificultades.
- Preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad.



Resultado de la valoración:

- El patrón está alterado:
- Cuando existe conflicto con sus creencias.
- Tiene problemas para sus prácticas religiosas.
- Existe conflicto / preocupación por el sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento, dolor, enfermedad.

Referencia Bibliográfica

- UDS. (s.f.). Fundamentos de Enfermería III.
- (s.f.). Obtenido de <https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2016/02/MANUAL-VALORACIÓN-NOV-2010.pdf>
- Enfermería Actual . (s.f.). Obtenido de <https://enfermeriaactual.com/patrones-funcionales/>
- José Luis Álvarez Suarez, F. d. (Junio de 2010). Manual de Valoración de Patrones. Obtenido de <https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2016/02/MANUAL-VALORACIÓN-NOV-2010.pdf>