

 **NOMBRE DEL ALUMNO** : ALESSANDRO ROBLEDO HERRERA

**NOMBRE DEL DOCENTE** : LEYDI MARIANA

 **CARRERA** : ENFERMERIA

**TRABAJO** : ELEMENTOS HOLISTICOS DE LA ENFERMERIA

**MATERIA**: FUNDAMNETOS DE ENFERMERIA

**FECHA** : 07 DE JUNIO DEL 2023

**LUGAR** : TAPACHULA CHIAPAS

 Ah continuación en este trabajo les hablare sobre algunos puntos importantes de la enfermería en base a ello , nos daremos mas conocimiento de los temas que vamos a explicar . los temas a tratar son bienestar en la enfermería , que es la salud en la enfermería , enfermedad y los 11 patrones de la salud física , como primer tema será el bienestar en la enfermería en todos los temas se dará una explicación , que es y como se lleva acabo este concepto en enfermería ..

Bienestar : el bienestar es un concepto directamente relacionado en la manera de cada persona se siente consigo misma y con su entorno. Por ejemplo las personas que conviven con una herida afrontan cambios importantes en su vida diaria , afectando directamente su bienestar y por tanto su calidad de vida .

 Los 2 tipos de bienestar:

 Bienestar físico : es la capacidad que tenemos para desenvolvernos de manera independiente en actividades como bañarnos , vestirnos , movernos , comer etc.

Bienestar mental / psicológico : implica que las facultades cognitivas están intactas y que no presentamos miedo , ansiedad , estrés , deprecion u otras emociones negativas .

 Se concluye que para asegurarse de fomentar el bienestar en los pacientes , es esencial que el personal de enfermería dirija sus intervenciones hacia el manejo del dolor , llevar un seguimiento en el plan de atención de cada paciente y lo mantenga informado de acuerdo a sus necesidades.

 Las practicas enfermería pueden promover el confort cuando se traducen en la cogida del usuario , evidenciado en el orden gentil , afectuoso y respetuoso , en el interés por la comprecion de las creencias , valores y demandas por ciudadanos de la salud , en el respeto a las diferencias y en la preocupación.

  **Salud** : la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades 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.

Tipos de salud salud: salud mental, salud física, salud emocional , salud social , salud espiritual , salud ambiental , salud ocupacional ysalud económica.

La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y las comunidades para promover la salud coma prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

La enfermería abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos. Las enfermeras están en la línea de acción en la presentación de servicios y desempeñan un papel importante en la atención centrada en la persona. Cuál los objetivos de la salud: mejorar las condiciones de salud de los mexicanos. Abatir las desigualdades en salud. Garantizar un trato adecuado en los servicios públicos y privados de salud pues punto la salud también tiene y abarca otros tipos y conceptos en el ámbito de la salud: un estado de completo bienestar físico, mental y social.

La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez coma si no la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente , es el proceso de adaptación continua a los millares de bacterias, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre.

La salud es un punto de encuentro en el que confluyen lo biológico y lo social coma el individuo y la comunidad coma lo público y lo privado coma el conocimiento y la acción además de su valor intrínseco coma la salud es un medio para la realización personal y colectiva.

**Enfermedad** : la enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de salud del organismo humano, todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo de aquellos que regulan el modelo interno en este contexto coma la prevención de la enfermedad es la acción que normalmente se emana de los servicios de salud y que considera a los individuos y a las poblaciones cómo expuestas a factores de riesgo identificables, que suelen ser con frecuencia asociados a diferentes conductas de riesgo de los individuos. Se entiende por historia natural de la enfermedad o la manera apropiada de evolución que tiene una enfermedad. Cuando se deja a su propiocurso.es decir es el estudio de cualquier enfermedad desde su génesis y su evolución hasta las últimas consecuencias si la intervención del hombre.

 Signos :En medicina coma un signo es algo que se identifica durante un examen físico o una prueba de laboratorio que indica la posibilidad de que una persona tenga una afección o enfermedad. Algunos ejemplos de signos son la fiebre, la inflamación, el sarpullido coma la presión arterial alta o la glucemia alta.

Atapas: de acuerdo con la duración de las manifestaciones clínicas coma la enfermedad puede curarse por 3 fases: aguda, pos aguda y crónica.

La enfermedad se describe como el elemento a partir de cuya superación es posible una nueva salud coma un nuevo territorio de conocimiento valioso en sí mismo coma que no permite exaltar la debilidad cómo que significa precisamente enfermedad.

**Promoción de la salud :** la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón cómo el cuerpo y la mente punto la actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad punto las personas que son insuficientemente activos tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en una comparación con las personas que son suficientemente activas cómo se promociona la actividad física .

La promoción de la salud consistorio 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.

Cómo promover la salud física en la comunidad? Organiza un grupo de caminatas incentive la seguridad cuando conduzca conduzca coma para ello, invita sobrepasar los límites de seguridad y no interrumpa las zonas de esparcimiento y ejercicio como las ciclovías. Promueve la conformación de grupos deportivos en el entorno laboral promueve la aspecto personal actitud frente a su enfermedad .

Cómo podemos hacer mejorar la salud física? Seguir una dieta saludable, mantenerse físicamente activo coma a diario y cada uno a su manera, vacunarse, no consumir tabaco en ninguna de sus formas, evitar el consumo de alcohol o reducirlo, gestionar el estrés para una mejor salud física y mental coma y mantener una buena higiene.

Importancia de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovascular sabes, 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.

Marjorie gordon identifica 11 patrones de salud: patrón de percepción control de salud, patrón nutricional metabólico, patrón de eliminación cuatro, patrón de actividad ejercicio, patrón de sueño descanso, patrón cognitivo perceptivo, patrón autopercepción autoconcepto, patrón de relaciones, cómo patrón de roll relaciones , patron sexualidad relaciones , patron adaptación , valores y creencias

Percepción control de la salud : aspecto personal actitud frente a su enfermedad adaptación al régimen terapéutico conciencia de enfermedad.

Nutrición metabólico: hábitos de comida y líquidos, uso de nutrientes

Eliminación: función excepto( vesical, intestinal y cutánea)

Actividad ejercicio: autonomía en vida cotidiana comportamiento motriz, factores factores fisiológicos.

Sueño descanso: hábitos de sueño, descanso, horas, la edad toma pesadillas

Cognitivo perceptivo: conciencia, orientación espacio tiempo, perse persona, percepción, memoria puma inteligencia, pensamiento: contenido y curso lenguaje.

Autopercepción autoconcepto: auto descripción de sí mismo general y competencia personal, sentimientos, comportamientos toma identidad personal

Rol relaciones: estructura y roles familiares, laborales cui sociales, responsabilidades personales, factores sociolingüísticos y fisiológicos, cambios reales reales o percibidos,

Sexualidad reproducción: cambios reales, sentimientos frente a ellos toma conductas alteradas

Adaptación tolerancia al estrés: resistencia a los cambios control al estrés familiar.

Valoración y creencias: lo que una persona considera importante en su vida.

Los 11 patrones son una división artificial y estructurada del funcionamiento humano integrado coma no deben ser atendidos de forma aislada: la interrelación que se da entre ellas entre ellos es lógica, las personas somos un todo sin compartimentar coma todo influye en todo en el entorno coma la cultura coma el nivel social los valores y etcétera.

Los los patrones de Marjory gordon son una herramienta de gran ayuda para realizar una valoración de enfermería estructurada coma lo cual recuperará en la elaboración de un plan de cuidados adecuado a las necesidades de cada paciente. Son una configuración de comportamientos más o menos comunes a todas las personas coma que contribuyen a su salud o calidad de vida y al logro de su potencial humano y que se dan de una manera secuencial a lo largo del tiempo.