



NOMBRE DEL DOCENTE: JUANA INES HERNANDEZ LOPEZ

NOMBRE DEL ALUMNO(A): OLGA DELFINA CHABLE GARCIA

MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

TEMA: PROMOCION DE LA SALUD

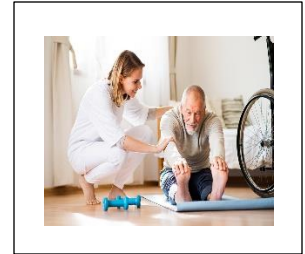
SEMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE

LICENCIATURA: ENFERMERIA

FECHA DE ENTREGA: 17/06/23

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

SE LLAMA EJERCICIO FISIC A CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA QUE MEJORA Y MANTIENE LA APTITUD FISICA, LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LA PERSONA.



LA ENFERMERA UTILIZA EL PROCESO PARA PRESTAR CUIDADOS A LOS PACIENTES QUE EXPERIMENTAN O CORREN EL RIESGO DE INTOLERANCIA A LA ACTIVIDAD Y DETERIORO DE LA MOVILIDAD FISICA.



EL EQUILIBRIO CORPORAL SE CONSIGUE CUANDO UN CENTRO DE GRAVEDAD RELATIVAMENTE BAJO ES EQUILIBRADO SOBRE UNA BASE DE SUSTENTACION AMPLIA.



INCLUYE: ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA, ACTIVIDADES DAMENTRECREATIVAS, FACTORES QUE INTERFIEREN EN LA REALIZACION DE LAS ACTIVIDADES DESEADAS.



DESCANSO Y SUEÑO

EL DESCANSO Y EL SUEÑO SON NECESIDADES FISIOLÓGICAS EL SUEÑO ES EL ESTADO FISIOLÓGICO CON PERDIDA DEL CONOCIMIENTO.

LAS FASES DEL SUEÑO SON

TRASTORNO DEL SUEÑO:
INSOMNIO: FALTA DE SUEÑO.
HIPERSOMNIA: SUEÑO EXCESIVO.
PESADILLAS: SUEÑOS ANGUSTIANTES.
SONAMBULISMOS: REALIZACION DE ACTOS DEAMBULANTES.

FACTORES QUE AFECTAN:
CANTIDAD: TIEMPO QUE DURME EL INDIVIDUO.
CALIDAD: CAPACIDAD INDIVIDUAL DE PERMANECER DORMIDO.
EDAD: FACTOR IMPORTANTE QUE AFECTA LA CAPACIDAD DEL SUEÑO.
ESTILO DE VIDA: PERSONA QUE TRABAJA DIFERENTES TURNOS.
ESTRÉS PSICOLÓGICO: ANSIEDAD Y DEPRESION.

SUEÑO NORMAL: SE CARACTERIZA POR LONGITUDY SINCRONIZACION DE ONDAS.

FASE 1: INICIA CON SOPOR Y ADORMECIMIENTO

FASE 2: SUEÑO LIGERO

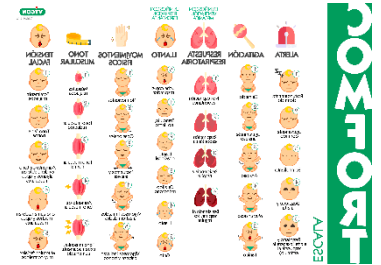
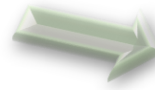
FASE 3: PERIODO DE TRANSICION O DESMINUCION DE ONDAS CEREBRALES.

FASE 4: SUEÑO PROFUNDO.

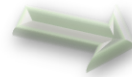


CONFORT Y DOLOR

AL CONFORT SON REALIZADAS EN SU MAYORIA CON EL FIN DE ALIVIAR O GENERAR SATISFACCION AL CONTEXTO FISICO DEL PACIENTE.

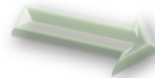


EL DOLOR Y SU RELACION CON EL CONFORT ES CONSIDERADO COMO UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL QUE A SU VEZ PUEDE SER ESTUDIADA COMO UNA CARACTERISTICA HEREDADA DE LA CULTURA.



PROCESO EN EL MANEJO DEL DOLOR:

- *RECOPILAR DATOS
- *ELABORAR PLANES DE ATENCION.
- *INTERVERSIONES NO FARMACOLOGICAS.
- *REVALUAR AL PACIENTE.
- *INTERVERSION FARMACOLOGICA.



NUTRICION

SE UTILIZA EL TERMINO DE NUTRICION PAR HACER REFERENCIA A LA CIENCIA QUE ESTUDIA LA ALIMENTACION.

TIPOS DE NUTRICION

PRINCIPALES NUTRIENTES:

MACRONUTRIENTES: SON NUTRIENTES QUE EL ORGANISMO REQUIERE EN GRANDES CANTIDADES.

MICRONUTRIENTES: SON NUTRIENTES QUE EL ORGANISMO REQUIERE EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

MACRONUTRIENTES:

- *PROTEINAS
- *HIDRATOS DE CARBONO
- *GRASAS
- *AGUA

ALIMENTACION SANA



NUTRICION AUTOTROFA:

TIPO DE ALIMENTACION QUE SE LLEVA ACABO ORGANISMOS

QUE PRODUCEN SU PROPIO ALIMENTO COMO LAS PLANTAS Y ALGUNAS BACTERIAS.

NUTRICION HETEROTROFA: TIPO DE ALIMENTACION QUE LLEVA ACABO ORGANISMOQUE SE ALIMENTAN DE OTROS PARA SOBREVIVIR.

MICRONUTRIENTES:

VITAMINAS: SON 13 COMPUESTOS QUE EL CUERPO NECESITA A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12.

MACRONUTRIENTES: SON SUSTANCIA COMO EL CALCIO, EL POTASIO, EL YODO, EL HIERRO, EL MAGNESIO, EL FOSFORO, EL CLORO, Y EL SODIO.

*CONSUMIR ALIMENTOS QUE BRINDEN MACRONUTRIENTE.

*CONSUMIR ALIMENTO CON VITAMINAS.

*TOMAR APROXIMADAMENTE 2 LITROS DE AGUA POR DIA.

*CONSUMIR ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA.

*ACOMPÑAR LA ALIMENTACION EQUILIBRADA CON EJERCISIO FISICO.

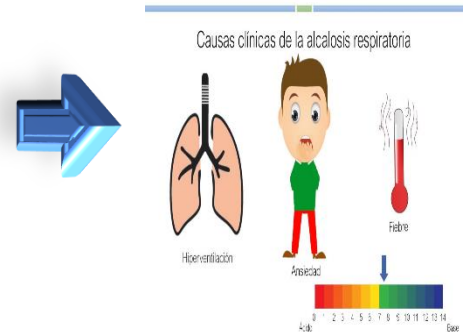
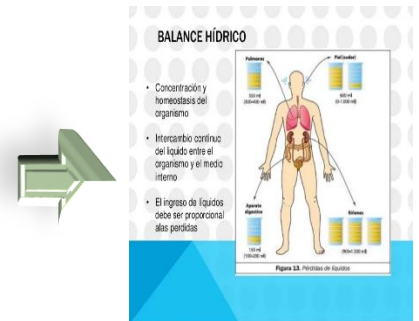
EQUILIBRIO HIDROELECTRICO
Y ACIDO BASE

SE DENOMINA BALANCE
HIDROELECTRICO A LA
DIFERENCIA ENTRE LA
CANTIDAD DE LIQUIDOS
ADMINISTRADOS Y LA
CANTIDAD DE LIQUIDOS
PERDIDOS.

ACIDO BASE: ES UN PROCESO
COMPLEJO EN EL CUAL PARTICIPAN
MÚLTIPLES ORGANOS PARA
MANTENER RELATIVAMENTE UNA
SERIE DE BALANCES
INTERRELACIONADOS

EL BALANCE DE LA INGESTA DE
LIQUIDOS Y LAS PERDIDAS TIENE UNA
GRAN IMPORTANCIA Y CUALQUIER
ALTERACION DEL MISMO PUEDE
PONER EN PELIGRO LA VIDA DEL
INDIVIDUO.

UN DESEQUILIBRIO PUEDE PROVOCAR
ACIDOSIS O ALCALOSIS QUE SON UNOS
SINTOMAS QUE SIN TRATAMIENTO
TIENE CONSECUENCIAS GRAVES



OXIGENACION

EL CUERPO REQUIERE Y REGULA UN EQUILIBRIO MUY PRECISO Y ESPECIFICO DE OXIGENO EN LA SANGRE.

Los niveles normales de oxígeno en la sangre en humanos se consideran entre el 95 y el 100 por ciento.

La oxigenación se usa comúnmente para referirse a la saturación de oxígeno médica.

Un oxímetro de pulso se basa en las características de absorción de la luz de la hemoglobina saturada para dar una indicación de la saturación de oxígeno.

MEDICION



La saturación de oxígeno venoso (SvO2) se mide para ver cuánto oxígeno consume el cuerpo. Bajo tratamiento clínico, un SvO2 por debajo del 90% indica que el cuerpo está en falta de oxígeno y ocurren enfermedades isquémicas.

CAUSA

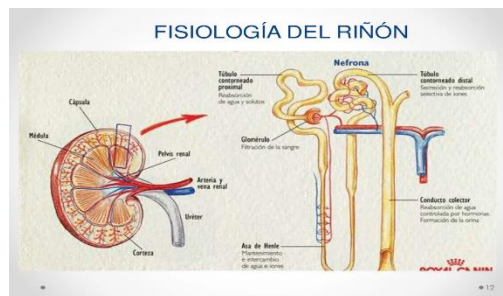
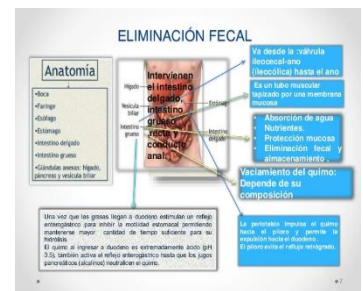
falta de oxígeno en el aire
incapacidad de los pulmones para inhalar y enviar oxígeno a todas las células y tejidos
incapacidad del torrente sanguíneo para circular a los pulmones, recolectar oxígeno y transportarlo por todo el cuerpo.

Los niveles bajos de oxígeno en la sangre no son necesariamente dañinos y pueden ocurrir en personas que pueden recuperarse, o en personas sanas cuando están a una altitud elevada. Estas personas no necesitan controlar sus niveles de oxígeno en la sangre regularmente. Pero las personas con enfermedades pulmonares crónicas, como EPOC, fibrosis pulmonar o enfisema, pueden tener niveles de oxígeno en la sangre por debajo de lo normal como consecuencia de su enfermedad. Estas personas podrían requerir monitoreo regular de oxígeno en la sangre.

ELIMINACION DE HECES
Y ORINA

La eliminación tanto de las heces como de la orina de la persona dependiente puede ser de forma controlada o incontinente, en cuyo caso no interviene la voluntad. En el caso de que la persona que usted cuida controle la eliminación, tiene que tener en cuenta la regularidad con que lo hace y que la piel de la zona genital y urinaria se mantenga limpia y seca.

En caso de que padezca estreñimiento tenga en cuenta las siguientes recomendaciones: Ofrézcale agua a lo largo del día procurando que mantenga una buena hidratación. Es importante que ingiera líquidos como caldos, infusiones o zumos.



COGNICION Y PERSEPCION
SENSORIAL

La acción mental o el proceso de adquirir conocimiento y comprensión a través del pensamiento, la experiencia y la percepción sensorial, conduce a la “cognición” y el proceso de interpretación de la información sensorial conduce a la “percepción”.

La “cognición” no depende necesariamente de la percepción sensorial. Sin embargo, la memoria almacenada a través de las percepciones sensoriales puede ayudar en la cognición. Muchos pensamientos conceptuales como el nacimiento, la muerte, el éxito y el fracaso pueden venir a través de la memoria oculta de las percepciones sensoriales en la memoria subconsciente. La cognición es los diversos procesos en el cerebro, mientras que la percepción sensorial requiere un estímulo para detectar y almacenar en la memoria.

La cognición es el proceso de adquirir conocimiento a través del pensamiento, la experiencia y / o la percepción sensorial.



SIGNOS VITALES

Los signos vitales son aquellos que sirven para medir las funciones más básicas de tu cuerpo. Estos incluyen la frecuencia de tu pulso, la temperatura corporal, tu frecuencia respiratoria y la presión arterial. La presión arterial no es considerada un signo vital como tal, pero es medida junto con los signos vitales y también es muy importante.

Pulso

Cada vez que tu corazón bombea sangre a través de tus arterias, estas se expanden y contraen con cada flujo de sangre. Tomar el pulso no solo indica la frecuencia cardíaca, también nos puede decir la fuerza del pulso y el ritmo cardíaco. Un pulso normal para adultos oscila entre los 60 y 100 latidos por minuto. Esta frecuencia puede fluctuar y aumentar con la actividad física, ciertas enfermedades, por las emociones o lesiones.

TEMPERATURA COORPORAL

Existen muchos factores que determinan la temperatura normal de un individuo. Estos incluyen el sexo, el consumo de alimentos o líquidos, la actividad reciente, la hora del día y en las mujeres, las etapas del ciclo menstrual. La temperatura corporal de un adulto saludable puede variar entre los 36.1 °C a los 37.2 °C.

Formas para Determinar la Temperatura Corporal:

Axilar: Se puede tomar la temperatura colocando un termómetro digital o de vidrio por debajo del brazo.

Oralmente: Esta temperatura se toma por la boca con un termómetro de vidrio clásico o a través de uno digital moderno que usa una sonda electrónica.

el oído: Ciertos termómetros especiales pueden medir rápidamente la temperatura del tímpano, el cual puede reflejar una temperatura central (temperatura de los órganos internos) de tu cuerpo.

Recto: Esta temperatura puede tomarse con cualquier termómetro de vidrio o digital y tiende a ser céntimas más altas que las tomadas por vía oral.

Las anomalías en tu temperatura suelen deberse a la hipotermia (temperatura baja) o a la fiebre (temperatura alta).

La hipotermia empieza cuando tu temperatura corporal desciende por debajo de los 35 °C, mientras que la fiebre comienza cuando tu temperatura corporal asciende los 37 °C.

FRECUENCIA RESPIRATORIA

La frecuencia respiratoria es la cantidad de respiraciones que tienes por minuto. Esta frecuencia se mide cuando estás en reposo y se trata de contar el número de respiraciones o movimientos de la caja torácica durante un minuto. La frecuencia respiratoria de una persona adulta normal y en reposo varía de 12 a 16 respiraciones por minuto.

PRESION ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza con que la sangre choca con las paredes de las arterias durante la contracción y relajación del corazón. Cada vez que tu corazón late, la sangre es bombeada hacia las arterias, lo que provoca que la presión arterial sea más alta mientras el corazón se contrae. Cuando tu corazón se relaja, el bombeo de sangre disminuye y por ende la presión arterial también. Estas se miden en dos números: una presión alta o presión sistólica y un número bajo o presión diastólica.

La presión sistólica se refiere a la presión dentro de la arteria cuando tu corazón se contrae y bombea sangre a través de tu cuerpo. Mientras que la diastólica es la presión que se hace cuando tu corazón está en reposo y se está llenando de sangre nuevamente.

Tanto la presión sistólica como la diastólica se registran como “mm HG” (milímetros de mercurio) o 1 Torr. Este registro marca qué tan alta es la presión de la sangre en una columna de mercurio dentro de un dispositivo de presión arterial manual llamado esfigmomanómetro o Bau manómetro de mercurio.

Padecer de presión arterial alta o hipertensión aumenta directamente tu riesgo de sufrir una insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco y derrame cerebral.

Cuando padeces de presión arterial alta, tus arterias desarrollan una mayor resistencia al flujo de sangre, lo que obliga tu corazón a bombear con más fuerza para hacer circular la sangre. La presión arterial tiene cuatro clasificaciones, estas son:

Presión arterial normal: con sistólica menor a 120 y diastólica menor a 80 (120/80).

Presión arterial elevada: con sistólica de 120 a 129 y diastólica inferior a 80.

Presión arterial alta en etapa 1: con sistólica de 130 a 139 y diastólica entre 80 y 89.

Presión arterial alta en etapa 2: con sistólica de 140 o más alta y diastólica mayor a 90.

Estas mediciones deben tomarse solo como referencia, puesto que ciertas personas pueden tener una presión más alta o baja de lo normal y no ser una indicación de un problema.

TIPOS DE BAÑO PARA EL PACIENTE

La higiene personal es una necesidad básica en la vida de todos los seres humanos, y esta se enfoca en la integridad de la piel y cabello. En el ámbito de la medicina, es vital prestar especial atención a la higiene personal y corporal de los pacientes, ya que esto juega un papel fundamental en su bienestar y autoestima.

existen diferentes tipos de baños según la necesidad del paciente, que en términos generales se clasifican en tres tipos:

*Baño en cama.

*Baño en ducha.

*Baño en tina.

Baño en Cama: El baño en cama se realiza con una serie de materiales y siguiendo un protocolo específico que incluye una limpieza sistemática de diferentes partes del cuerpo.

En el baño completo en cama, se debe lavar las manos y colocar guantes antes de realizar el aseo, comunicar al enfermo el procedimiento y mantener siempre la intimidad con un biombo o cortina. El procedimiento se realiza por el siguiente orden: cara, cuello y orejas, hombros, brazos y axilas, tórax y abdomen y extremidades inferiores.

Baño en Ducha: El baño en ducha busca promover hábitos de higiene, eliminar sustancias de desecho, activar la circulación, observar signos patológicos y proporcionar bienestar. Se necesitan toalla, jabón, silla, pijama, entre otros materiales. Sin embargo, para llevar a cabo este tipo de baño se deben tomar precauciones para evitar caídas y se deben hacer anotaciones en el expediente clínico.

Baño en Tina: El baño en tina busca relajar al paciente y mejorar su autoimagen. Se necesitan ropa del paciente, jabón, toalla, esponja, shampoo, entre otros materiales. Para llevar a cabo este tipo de baño se debe seguir un protocolo que incluye desde la preparación del paciente, lavado de manos, limpieza de la tina, lavado del cuerpo, enjuague y secado. Además, se deben dejar los objetos limpios en su lugar.

LAVADO GASTRICO

El lavado gástrico consiste e Se debe realizar con una sonda orogástrica de Faucher, gruesa, colocando al paciente en decúbito lateral izquierdo y Trendelenburg. Está contraindicado en intoxicaciones por sustancias cáusticas o por hidrocarburos y si existen antecedentes de lesiones esofágicas. Cuan una técnica de descontaminación gastrointestinal, Cuando el paciente sufre una alteración del nivel de conciencia, debe intubarse previamente. Las complicaciones El lavado gástrico se debe emprender en un plazo no mayor de 60 min tras la ingestión del tóxico y, puesto que es una técnica no exenta de riesgos, no debe realizarse de forma rutinaria, sino que se reservará única y exclusivamente para aquellas intoxicaciones que sean graves y puedan poner potencialmente en peligro la vida del paciente son muy improbables si se realiza de forma adecuada. El paciente intoxicado debe colocarse durante el lavado en decúbito lateral izquierdo con la cabeza 10 o 15º más baja (en Trendelenburg) ya que así, al estar la curvatura mayor del estómago en posición declive y el píloro más alto que el cuerpo gástrico, se impide el vaciado del contenido hacia el duodeno^{12,17}. Por tanto, no se hará nunca con el enfermo en decúbito supino y muchísimo menos en decúbito lateral derecho o sentado. Las figuras 1 y 2 reflejan muy bien la importancia de una posición adecuada durante el procedimiento.



SUCCION GASTRICA

Es un procedimiento para vaciar los contenidos del estómago.

Se introduce una sonda a través de su nariz o la boca, bajando por el esófago hasta el estómago. Su garganta puede adormecerse con medicamentos para reducir la irritación y el reflejo nauseoso causado por la sonda.

Los contenidos estomacales se pueden extraer utilizando la succión de inmediato o después de irrigar con agua a través de la sonda.

LAVADO VAGINAL

La vagina es una parte delicada del cuerpo de la mujer que necesita un cuidado adecuado para mantenerse. La vagina en sí (la abertura interna que conduce al cuello uterino) se limpia por sí sola y no necesita que la laven. limpia y saludable.

Lava el área alrededor de la vagina como mínimo una vez al día. A lo largo del día, el sudor y la humedad pueden acumularse en tu área genital, lo que brinda un entorno adecuado para las bacterias y los hongos. Lava el área a diario como parte de tu rutina de baño o ducha habitual a fin de evitar las infecciones vaginales y los olores desagradables.

Si ya tienes el periodo menstrual, es una buena idea lavarte más de una vez al día durante el mismo. Usa jabón simple sin aroma para lavarte el área genital. Al lavarte, usa agua tibia y un jabón o gel de baño suave y sin aroma. Los jabones fuertes y perfumados pueden irritarte la vulva y la vagina, y estropear el equilibrio natural de pH de esta última, lo que puede generar infecciones. Algunas personas pueden usar jabones con un poco de aroma sin ningún problema. No obstante, si eres propensa a sufrir infecciones e irritación, usa un jabón sin aroma o hipoalérgico. Puedes lavarte la vulva con la mano o con un paño muy suave, pero no uses paños o esponjas abrasivos. Frotar el área puede generar irritación.

Evita las duchas vaginales, las toallitas con aroma y los desodorantes en aerosol. Hay una variedad de productos en el mercado que afirman fomentar una buena higiene vaginal y mantenerte con un olor fresco. No obstante, estos productos pueden generar irritación y eliminar las bacterias beneficiosas, lo que puede provocar infecciones. Nunca uses productos perfumados en tu vulva o vagina, y no uses ningún tipo de ducha vaginal, salvo que el doctor te lo recomiende. No uses aceites o burbujas de baño con aroma, ya que pueden causar irritación o infecciones vaginales.

Lava la ropa interior nueva antes de usarla. La ropa interior nueva puede tener tintes fuertes o residuos químicos que pueden irritarte la vulva y la vagina. Siempre lava tu ropa interior antes de usarla por primera vez. Cambia los tampones y las toallas higiénicas con frecuencia durante tu menstruación. Si tienes la menstruación, cambia tus toallas higiénicas o tampones con frecuencia. Nunca uses un tampón por más de 8 horas, así evitarás el síndrome de choque tóxico, el cual puede ser mortal. También debes tratar de cambiar tus toallas higiénicas como mínimo cada 3 o 4 horas, incluso si no estás sangrando mucho.

ENEMAS

El enema es la forma más común de limpiar el intestino grueso para diagnosticar y tratar varias afecciones. Su aplicación es sencilla y solo requiere de algunos minutos.

El término enema suele causar confusión. Se trata de un procedimiento sencillo que pretende limpiar el recto, el colon y parte del intestino delgado con fines reguladores, terapéuticos y diagnósticos. Si te interesa conocer qué es un enema y cómo usarlo de forma segura, a continuación, te contamos.

Los enemas también son conocidos como lavados o lavativas. Consisten en la introducción de una solución medicinal u otro medio acuoso a través del esfínter anal. En este sentido, el objetivo es promover la evacuación del contenido intestinal y la limpieza del colon y el recto. Por lo general, este procedimiento es útil en el tratamiento del estreñimiento o la constipación. De igual forma, suele utilizarse previo a pruebas radiológicas, endoscópicas y algunos abordajes quirúrgicos. La aplicación de un enema bajo indicación médica suele ser un procedimiento seguro con pocos efectos adversos. Las náuseas, los cólicos y el escozor anal son algunos de los síntomas secundarios. La administración de un enema suele ser un procedimiento sencillo que solo toma algunos minutos. En caso de uno con fines medicinales, es vital consultar al médico la frecuencia y el tiempo de empleo. De igual forma, se debe tener a la mano el kit de enema, vaselina, toallas y un temporizador, así como un espacio cómodo para acostarse. Para la aplicación se deben seguir los siguientes pasos: Prepara la superficie donde realizarás el procedimiento, extendiendo algunas toallas sobre la cama o el suelo.

Acuéstate sobre tu lado izquierdo, flexionando la rodilla derecha contra el pecho y colocando una toalla enrollada bajo la misma. Otra posición consiste en colocarse de rodillas, llevando el pecho al suelo y apoyándose sobre el lado izquierdo de la cara.

Con un dedo, aplica vaselina o lubricante alrededor del ano para facilitar la inserción del enema.

Remueve la tapa plástica de la boquilla del enema y con la mano dominante introduce lentamente la misma a través del orificio anal. Es recomendable efectuar pequeños movimientos de lado a lado con la boquilla para facilitar la inserción. Este paso suele causar molestias; el dolor puede indicar la presencia de fisuras anales o hemorroides externas.

Una vez introducida la boquilla, aprieta el recipiente para llevar la solución dentro del recto. La presión debe realizarse de abajo hacia arriba para asegurar la entrada de la solución. Al finalizar, retira con cuidado la boquilla del recto.

Debes mantener la misma posición por el tiempo recomendado por el médico tratante o lo que digan las indicaciones del producto. Los enemas tardan entre 5 y 20 minutos en estimular la evacuación intestinal.