



Nombre del alumno: Sergio Alberto Gomez Nieto

Nombre del Maestro: Juana Inés Hernández López

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería III

Nombre del Tema: Promoción de la salud

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Actividad y ejercicio

Importancia De la actividad

Es buenos para todas las personas, más enfocado a las personas mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente.

Tipos de ejercicios

Resistencia

Equilibrio

Flexibilidad

Fortalecimiento

1.- Las actividades de resistencia, a menudo llamadas aeróbicas, aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria.

2.- Mantener los músculos fuertes puede ayudar con el equilibrio y prevenir caídas y lesiones relacionadas con caídas.

3.- Los ejercicios de equilibrio ayudan a evitar las caídas, un problema frecuente en los adultos mayores que puede tener graves consecuencias. 4.- El estiramiento puede mejorar su flexibilidad

Importancia Del Ejercicio

sea demostrado que al hacer ejercicio no solo es bueno para la salud física, también para la salud emocional y mental, Puede hacer ejercicio con un familiar y obtener el beneficio adicional del apoyo emocional.

Ideas de Ejercicios

Ir a caminar por las tardes

Jugar algún deporte

Practicar el ciclismo

Descanso y Sueño

Importancia Del Sueño

El sueño le permite al cuerpo revitalizarse, renovarse y reponerse. Ayuda a que el sistema inmunitario funcione mejor, y lo mantiene a usted mentalmente alerta. La mayoría de los adultos necesita por lo menos 7 horas de sueño cada noche, pero hable con su médico acerca de lo que es adecuado para usted.

Concepto De Sueño

Se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean. Es un estado reversible -lo cual lo diferencia de otras condiciones patológicas como el coma-, y se presenta con una periodicidad cercana a las 24 horas o "circadiana".

Definición De Descanso.

Es un estado en el que se reduce la actividad tanto física como mental. De todas maneras, descansar no es sólo no hacer nada o casi nada o, dicho de otro modo, la simple inactividad física; requiere también tranquilidad, ausencia de estrés y de ansiedad; en definitiva, una situación en la que la persona se encuentre mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

Confort Y Dolo

Definición De Confort

Es un objetivo de cuidado en los múltiples escenarios del actuar disciplinario, lleva a la formulación de teorías con perspectiva holística y logra aplicar el confort desde una mirada física, psicoespiritual, ambiental y social.

Importancia Del Confort

El confort o su ausencia es capaz de influir en el estado de ánimo más de lo que pensamos. El disconfort puede causar fatiga, accidentes, posiciones forzadas y falta de sueño. El confort en la arquitectura proporciona proactividad, seguridad, comodidad y descanso a sus habitantes.

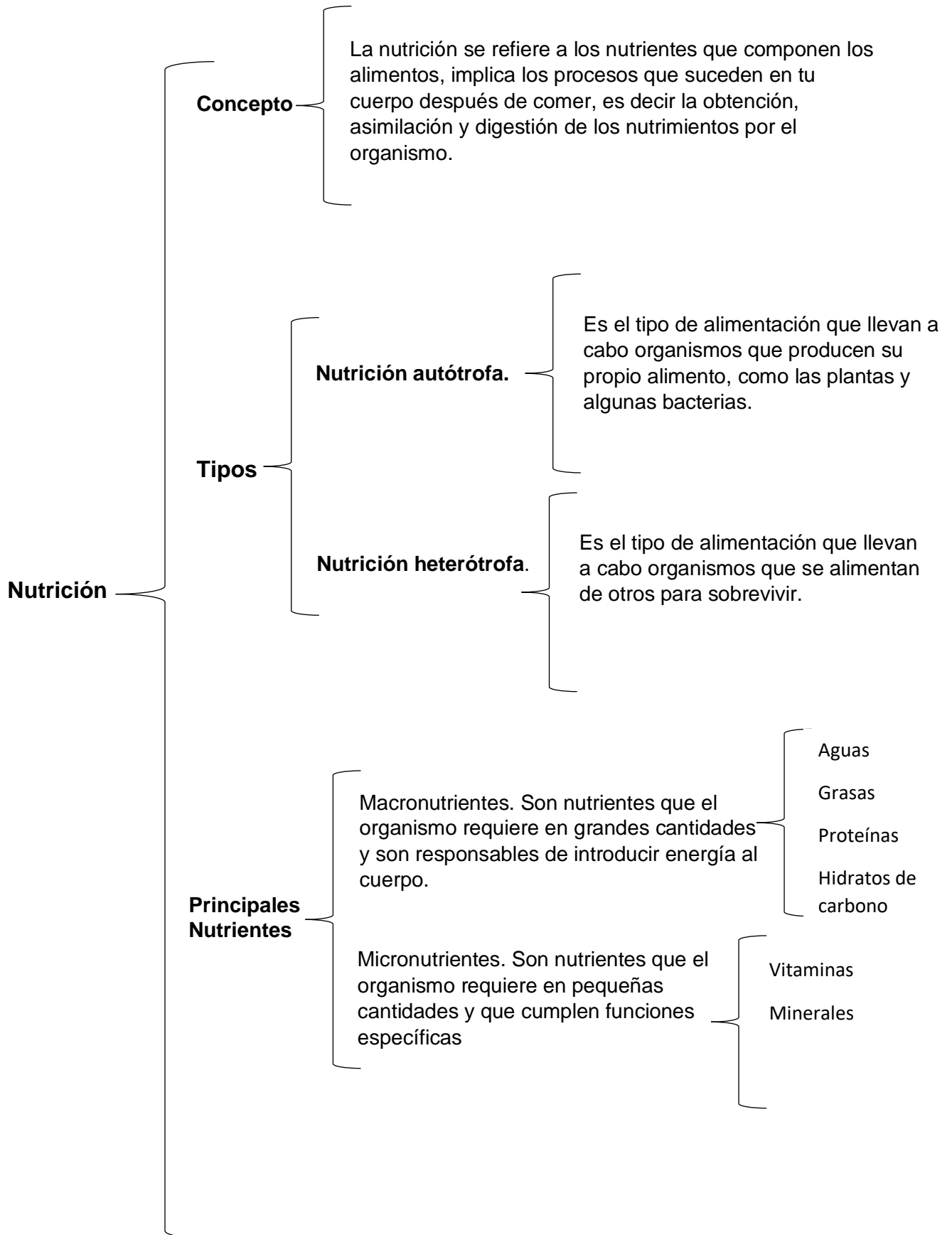
Tipos De Dolor.

El dolor visceral es difuso, difícil de localizar y a menudo referido a una estructura distante, generalmente superficial. Puede ir acompañada de náuseas y vómitos y puede describirse como repugnante, profunda, apretada y sorda.

El dolor somático profundo se inicia mediante la estimulación de nociceptores en ligamentos, tendones, huesos, vasos sanguíneos, fascia y músculos y es un dolor sordo, dolorido y mal localizado.

El dolor superficial se inicia por la activación de nociceptores en la piel u otro tejido superficial y es agudo, bien definido y claramente localizado.

El dolor neuropático es definido por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) como el dolor causado por una lesión o enfermedad del sistema nervioso somatosensorial.



Equilibrio Hidroeléctrico Y Ácido Básico

Generalidades

El equilibrio hidroelectrolítico es fundamental para la homeostasis corporal y se refiere a la relativa constancia de la distribución de agua, iones en los tres compartimentos corporales: interior celular, espacio intersticial y vasos sanguíneos.

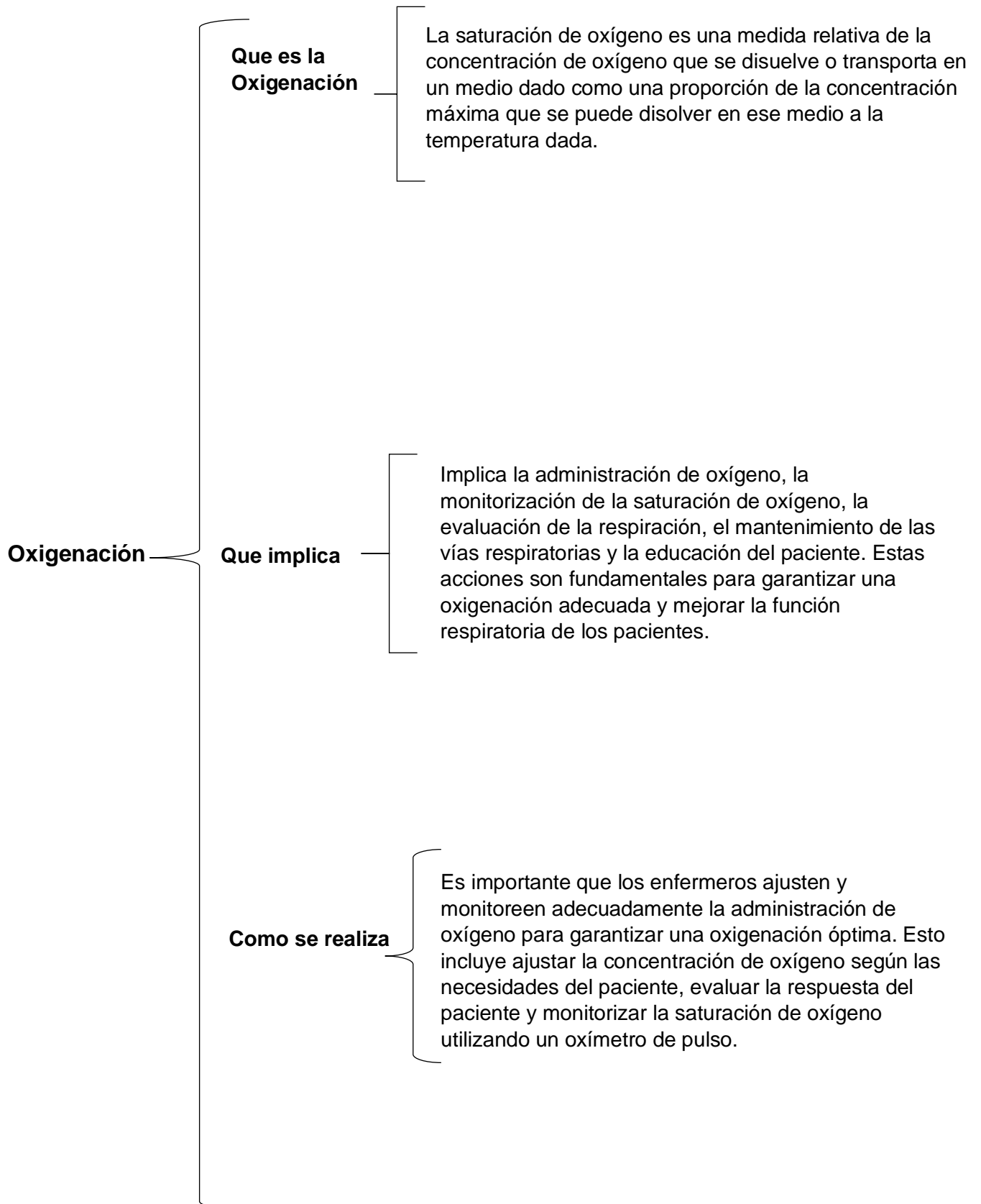
Importancia

Los electrólitos tienen importancia fisiológica por varias razones: reaccionan de manera química y participan en el metabolismo, determinan el potencial eléctrico (diferencia de carga) en las membranas celulares, y afectan con fuerza la osmolaridad de los líquidos corporales y el contenido y la distribución de agua en el cuerpo.

Control Del Equilibrio Ácido-Básico

El equilibrio ácido-básico de la sangre se controla con precisión porque incluso una pequeña desviación de la normalidad afecta gravemente a muchos órganos. El organismo utiliza distintos mecanismos para regular el equilibrio ácido-básico de la sangre. En estos mecanismos intervienen.

Pulmones, riñones, los sistemas estabilizadores pH



Eliminación fecal y urinaria

Que es la Eliminación feca

La eliminación fecal, también conocida como defecación o evacuación intestinal, es el proceso mediante el cual el cuerpo humano se deshace de los desechos sólidos no digeribles producidos por el sistema digestivo. Es importante mantener hábitos saludables de eliminación fecal, como responder a la urgencia fecal de manera oportuna, evitar el estreñimiento mediante una dieta rica en fibra y líquidos, y establecer un horario regular para la defecación. Los problemas relacionados con la eliminación fecal

Que la eliminación

el proceso mediante el cual el cuerpo humano se deshace de los desechos líquidos y toxinas a través de la producción y expulsión de orina. Aquí tienes un breve resumen de la eliminación urinaria: Producción de orina: Los riñones son los principales órganos responsables de la producción de orina. Filtran la sangre para eliminar los productos de desecho, el exceso de agua y las sustancias químicas indeseables. A medida que la sangre fluye a través de los riñones, se forma la orina.

Enfermedades

Enfermedades de eliminación fecal: Estreñimiento: Dificultad para evacuar las heces debido a movimientos intestinales lentos, heces duras o dificultad para pasar las heces. Diarrea: Aumento en la frecuencia, fluidez y volumen de las evacuaciones intestinales. eliminación urinaria: Infecciones del tracto urinario (ITU): Infecciones bacterianas que afectan a cualquier parte del sistema urinario, como la vejiga (cistitis) o los riñones (pielonefritis). Incontinencia urinaria: Pérdida involuntaria de control sobre la micción, lo que puede resultar en fugas de orina

Valoración de signos vitales Presión arterial:

La presión arterial sistólica representa la presión en las arterias cuando el corazón se contrae y bombea sangre hacia el cuerpo. Es el valor más alto de la lectura de la presión arterial y generalmente se muestra en la parte superior de la lectura (por ejemplo, 120 en una lectura de 120/80 mmHg).

Presión arterial normal o normotensión: Se refiere a los valores de presión arterial que se consideran dentro del rango saludable. La presión arterial normal generalmente se define como una lectura de 120/80 mmHg, donde 120 mmHg es la presión arterial sistólica y 80 mmHg es la presión arterial diastólica.

Presión arterial aumentada o hipertensión: La hipertensión se produce cuando la presión arterial es persistentemente alta, lo que ejerce una presión adicional en las arterias y puede ser perjudicial para la salud. La hipertensión se clasifica en diferentes etapas, como hipertensión etapa 1 y etapa 2, según los valores de la presión arterial. En general, se considera hipertensión cuando la presión arterial sistólica es igual o superior a 140 mmHg y/o la presión arterial diastólica es igual o superior a 90 mmHg.

Presión arterial disminuida o hipotensión: La hipotensión se refiere a una presión arterial anormalmente baja. Puede causar síntomas como mareos, debilidad, desmayos y fatiga. La hipotensión se define generalmente como una presión arterial sistólica inferior a 90 mmHg y/o una presión arterial diastólica inferior a 60 mmHg.

Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late en un período de tiempo determinado, generalmente expresado como latidos por minuto (LPM). Es una medida de la actividad eléctrica del corazón y se utiliza para evaluar la función cardíaca. La frecuencia cardíaca normal en adultos en reposo oscila entre 60 y 100 latidos por minuto, pero puede variar según la edad, la condición física, las emociones y otras circunstancias.

Frecuencia cardíaca normal o normocardia: La frecuencia cardíaca normal es la cantidad de veces que el corazón late por minuto en reposo. En adultos sanos, se considera que la frecuencia cardíaca normal está entre 60 y 100 latidos por minuto en reposo. Sin embargo, la frecuencia cardíaca puede variar según la edad, la condición física y otros factores individuales.

Taquicardia:

La taquicardia es un ritmo cardíaco anormalmente rápido, caracterizado por una frecuencia cardíaca persistente por encima de 100 latidos por minuto en reposo. La taquicardia puede ser causada por diferentes razones, como el estrés, la ansiedad, la actividad física intensa, la fiebre, ciertas enfermedades o trastornos cardíacos.

Bradicardia: La bradicardia es un ritmo cardíaco anormalmente lento, caracterizado por una frecuencia cardíaca persistente por debajo de 60 latidos por minuto en reposo. La bradicardia puede ser causada por factores como la condición física muy alta, el envejecimiento, ciertas enfermedades cardíacas, el uso de ciertos medicamentos o una disfunción del nodo sinusal, que es el marcapasos natural del corazón.

Frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria se refiere al número de veces que una persona respira por minuto. Se puede medir contando las respiraciones completas, es decir, una inhalación y una exhalación, durante un período de tiempo determinado. La frecuencia respiratoria normal en reposo para un adulto es de alrededor de 12 a 20 respiraciones por minuto.

Eupnea: La eupnea es un término utilizado para describir la respiración normal y regular en una persona en reposo. Durante la eupnea, la frecuencia respiratoria está dentro del rango normal y la persona respira de manera regular y sin esfuerzo aparente. Es un indicador de una función respiratoria saludable.

Taquicardia: La taquicardia se refiere a una frecuencia cardíaca rápida, generalmente definida como una frecuencia cardíaca en reposo por encima de 100 latidos por minuto

Bradicardia: La bradicardia, por otro lado, se caracteriza por una frecuencia cardíaca anormalmente lenta, generalmente definida como una frecuencia cardíaca en reposo inferior a 60 latidos por minuto. Puede ser causada por condiciones como la disfunción del nodo sinusal (el marcapasos natural del corazón), el hipotiroidismo, ciertos medicamentos o el envejecimiento

Temperatura

La temperatura se refiere a la medida del calor o la energía térmica presente en un objeto, organismo o ambiente. En el contexto médico, la temperatura corporal se utiliza como un indicador de la salud y el funcionamiento del cuerpo.

Afebril: Se refiere a una persona que no tiene fiebre. La temperatura corporal normal en adultos se considera alrededor de 36 a 37 grados Celsius (97 a 98.6 grados Fahrenheit). Cuando una persona está afebril, su temperatura corporal se mantiene dentro de este rango normal.

Febril: Indica que una persona tiene fiebre, lo que implica un aumento en la temperatura corporal por encima de los valores normales. En general, se considera que una persona tiene fiebre cuando su temperatura corporal alcanza o supera los 38 grados Celsius (100.4 grados Fahrenheit). La fiebre puede ser un indicio de una infección o una respuesta inflamatoria en el cuerpo.

Hipotermia: La hipotermia se produce cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los valores normales. En adultos, se considera hipotermia cuando la temperatura corporal cae por debajo de los 35 grados Celsius (95 grados Fahrenheit)

Síntesis

Tipo de baño de baño para el paciente

Baño de inmersión: Consiste en sumergir completamente al paciente en agua, ya sea en una bañera o en una piscina terapéutica. Este tipo de baño se utiliza para aliviar el dolor, relajar los músculos, promover la cicatrización de heridas y mejorar la circulación.

Baño de esponja: En este caso, el paciente se limpia utilizando una esponja o paño húmedo. Se utiliza para mantener la higiene corporal de aquellos pacientes que no pueden bañarse por sí mismos o que no se les permite el contacto prolongado con el agua debido a condiciones médicas específicas.

Baño de contraste: Se alterna el uso de agua caliente y agua fría durante el baño. Este tipo de baño se utiliza para estimular la circulación, reducir la inflamación y aliviar el dolor en áreas específicas del cuerpo.

Baño de aspersion: Se utiliza una ducha o una manguera con rociador para aplicar agua sobre el cuerpo del paciente. Este tipo de baño es útil para limpiar y refrescar la piel, así como para estimular la circulación sanguínea.

Baño de asiento: Se trata de un baño en el cual el paciente se sienta en una bañera o recipiente especial que permite sumergir únicamente las regiones inferiores del cuerpo, como las caderas y las nalgas. Este tipo de baño se utiliza para tratar afecciones específicas en esa zona, como hemorroides o episiotomías.

Lavado gástrico

El lavado gástrico se realiza introduciendo una sonda a través de la boca o la nariz hasta el estómago del paciente. La sonda está conectada a un sistema de succión o a una solución de lavado. Se utiliza para evacuar el contenido gástrico, que puede incluir alimentos, líquidos, medicamentos, tóxicos o sustancias irritantes. Este procedimiento se lleva a cabo en situaciones específicas, como en casos de intoxicación o sobredosis de ciertas sustancias, para eliminar rápidamente las toxinas o medicamentos del estómago antes de que sean absorbidos por el cuerpo. También puede ser utilizado en situaciones de emergencia en pacientes con sangrado gastrointestinal masivo o cuando se requiere un vaciamiento del estómago por razones médicas.

El lavado gástrico se realiza bajo supervisión médica, ya que conlleva riesgos potenciales y debe llevarse a cabo de manera adecuada para evitar complicaciones, como lesiones en la mucosa gástrica o el esófago. Por lo tanto, es importante que sea realizado por personal médico entrenado y en un entorno clínico adecuado.

Succión gástrica

La succión gástrica, también conocida como aspiración gástrica, es un procedimiento médico en el cual se utiliza una sonda para extraer el contenido del estómago. Aquí tienes una breve síntesis de la succión gástrica:

La succión gástrica se realiza insertando una sonda a través de la boca o la nariz del paciente y avanzándola hasta el estómago. La sonda está conectada a un sistema de succión que genera vacío, permitiendo así extraer el contenido gástrico. Este procedimiento se lleva a cabo por diversas razones médicas. Por ejemplo, puede realizarse para aliviar la distensión gástrica o eliminar el exceso de aire o líquido en el estómago.

También puede utilizarse para retirar sangre o contenido gástrico en casos de sangrado gastrointestinal, úlceras o vómitos persistentes. La succión gástrica es un procedimiento que debe ser realizado por personal médico capacitado y bajo supervisión. Se requiere cuidado y atención para evitar lesiones o molestias al paciente. La sonda se inserta con suavidad y se retira de manera gradual para minimizar las molestias.

Es importante destacar que la succión gástrica no es un procedimiento de uso rutinario y se realiza según las necesidades médicas y el juicio clínico. La aplicación de la succión gástrica debe ser determinada por un profesional de la salud en base a la evaluación individual del paciente y su condición médica.

Lavado vaginal

El lavado vaginal es un método de higiene íntima que algunas mujeres practican para mantener limpia y fresca su área vaginal. Consiste en introducir una solución líquida, como agua tibia o una mezcla de agua y sustancias como vinagre, bicarbonato de sodio o productos comerciales específicos, en la vagina.

Este procedimiento se realiza con el uso de una ducha vaginal o una pera de lavado vaginal, que permiten dirigir el líquido hacia el interior de la vagina. Algunas mujeres optan por hacerlo de forma regular, mientras que otras lo realizan ocasionalmente o en casos específicos, como después de la menstruación o relaciones sexuales.

Es importante destacar que el lavado vaginal no es necesario para mantener la higiene vaginal adecuada. De hecho, la vagina cuenta con un equilibrio natural de bacterias beneficiosas que ayudan a mantener su salud y limpieza. La alteración de este equilibrio puede aumentar el riesgo de infecciones o irritaciones. Los profesionales de la salud desaconsejan el lavado vaginal excesivo o el uso de soluciones irritantes, ya que puede perturbar el equilibrio natural de la vagina y provocar problemas como infecciones por hongos o vaginosis bacteriana. En general, se recomienda mantener una buena higiene íntima mediante la limpieza suave y externa de la zona genital con agua y jabón.

Enemas

Enema evacuante o de limpieza: Se utiliza para evacuar el intestino y eliminar heces acumuladas o fecalomas. La solución utilizada generalmente contiene agua o soluciones salinas, y puede combinarse con aditivos como jabón o aceite mineral para facilitar la evacuación. Enema medicamentoso: Se administra un medicamento líquido a través del recto para su absorción en el cuerpo. Puede utilizarse para administrar medicamentos para tratar enfermedades locales en el intestino, como la colitis, o para proporcionar medicamentos en situaciones en las que la vía oral no es posible. Enema de retención o nutritivo: Se administra una solución líquida que contiene nutrientes o líquidos para su absorción en el intestino. Se utiliza en casos en los que la vía oral no es factible o se necesita una absorción rápida, como en pacientes deshidratados o que no pueden comer por vía oral. La administración de enemas en enfermería requiere conocimientos y habilidades adecuadas para garantizar la seguridad y comodidad del paciente. Es importante seguir las pautas y procedimientos establecidos, utilizar técnicas asépticas y comunicarse efectivamente con el paciente durante el proceso