

ACTIVIDAD

La actividad física es cualquier movimiento voluntaria producido por los músculos que tiene como consecuencia el

Y

EJERCICIO

Gasto de energía él ***ejercicio es el aumento*** en la movilidad del cuerpo Pero es una actividad Planeada y repetitiva con El fin de mejorar él Funcionamiento del Organismo.

la actividad física engloba el concepto de ejercicio físico, pero como veremos es un concepto más amplio y la actividad física como se ha mencionado anteriormente se define como un movimiento

hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar aprender y tener un buen juicio con el pasar de los años también puede reducir tu riesgo de presión

Las 10 actividades físicas consiste en hacer notación yoga. ciclismo. Baile. Futbol americano. Además de caminar es unas de las cosas mas importante



DESCANZO Y SUEÑO

El descanso y el sueño son esenciales Para el para la salud y básicos para la cantidad de vida Sin sueño y descanso la capacidad de concentración d en juicio amiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye al tiempo que aumenta la irritabilidad El descanso y el sueño son situaciones biológicamente necesaria para la salud de la persona ayuda a recuperar La energía consumida durante las actividades De la vida diaria cuando dormimos mimos el cuerpo se relaja y es facilita la producción de melanina y serotonina Estas hormonas contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés



dormir leda al cuerpo al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día después de una buena noche de sueño usted se desempeña mejor para tomar decisiones dormir es un estado de actividad mental y física reducido que hace que el sujeto se sienta fresco rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas ya que requiere tranquilidad relajación sin estrés emocional

CONFORT Y DOLOR

que puede ocurrir en cualquier fase

Salud enfermedad tal estado

puede ser temporal como el alivio

temporal del dolor y a largo plazo

como la obtención de salud ideal

las medidas de confort son

Formas de aliviar el sufrimiento

Durante la atención al final de la vida

El cuidado puede proporcionarse

En su hogar o en un hospital también

Puede proporcionarse en un centro

do hospicio o en un centro de cuidado

a largo plazo.

Uh confort está relacionado Alos

Cuidados que ayudan a reconfortar

a una persona que está muriendo

los objetivos de esos cuidados son

Prevenir o aliviar el sufrimiento

tanto como sea posible

y mejorar la calidad de vida

respetando al mismo tiempo los

deseos de la persona que se está

muriendo



el confort ayuda a mantener el equilibrio y de cierta manera

manejar el dolor un equilibrio que busca

aspecto del confort por encima ante

cualquier intervención apuntándole

cada día a mejorar la calidad de vida

del paciente

las medidas de confort para el paciente

adulto y el anciano tiene como objetivo

el alivio de la incomodidad

La eliminación de los elementos

estresores el apoyo espiritual

mi familiar y garantizar la

esperanza en la vida

con el contexto hospitalario

está ligado al alivio de síntomas físicos

principalmente el dolor a la oportunidad

de contar con soporte social

facilitador al mantenimiento

de una relación cercana con la persona

valoración de signos vitales.

Investigar concepto de cada uno de los signos vitales además de los términos que utilizan al referirse así no evitar ese alterados....

tensión arterial--la tensión arterial se genera por fuerza de sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos arterias cuando el corazón bombea más alta es la tensión más dificultad tiene el corazón para bombear fuerza que ejerce contra la pared arterial la sangre que circula por las arterias

Presión arterial alta. La presión arterial alta se desarrolla cuando la sangre fluye a través de las arterias a presiones más altas de lo normal la presión arterial se compone de 2 números la presión sistólica y la Diastólica la presión sistólica es la presión cuando los ventrículos bombean sangre fuera del corazón la presión arterial alta igual o por encima de 140 a 90 mm HG es hipertensión la hipertensión es el principal factor de riesgo para muertes por enfermedades cardiovasculares

Hipotensión----la hipotensión o presión arterial baja ocurre cuando la presión arterial durante y después de cada latido es mucho más baja de lo normal por lo anterior los órganos del cuerpo no reciben suficiente sangre la hipotensión ortostática HO incluye la hipotensión postprandial hipotensión mediada neuronalmente NH hipotensión grave producida por una pérdida súbita de sangre.....



1... Realizar una síntesis por cada uno de los temas de la unidad v

Unidad de valoración de la salud—

Tipos de baños para el paciente---el baño puede ser en cama completo o parcial en bañera o una ducha el método depende del estado del paciente de la capacidad para cuidarse por sí mismo y de la elección personal hay 3 tipos de baños para el paciente en cama baño en ducha baño en tina

lavado gástrico--el lavado gástrico consiste en introducir una sonda por la nariz hola boca hasta el estómago introducir agua en el exterior y expulsarla para limpiarla el estómago en ocasiones se podría incluso introducir carbón activado dependiendo del tipo de intoxicación el lavado gástrico es una técnica aplicada en medicina para vaciar el contenido del estómago de forma que las sustancias no lleguen al tubo digestivo y evitar que sean absorbidas por el organismo...

Succión gástrica--es un procedimiento que sirve para hacer los contenidos del estómago es una técnica aplicada en medicina para vaciar el contenido del estómago de forma que las sustancias no llegan al tubo digestivo y evitar que sean absorbidos por el organismo el lavado gástrico es una técnica invasiva con la que se consigue vaciar el contenido del estómago para evitar los tóxicos ingeridos de forma fácil en tal o voluntaria pasen al resto de tubo digestivo y se absorba se consigue introducción de una sonda a través de la nariz a la boca hasta llegar al estómago.....

Lavado vaginal... la ducha vaginal consiste en lavar o higienizar la vagina con agua u otras mezclas de líquido en toda las partes del mundo una de cada 5 mujeres entre 15 y 44 años se realizan en duchas vaginales los médicos recomiendan que no uses duchas vaginales la ducha vaginal puede causar diversos trastornos de salud incluyendo problemas para quedar embarazada la ducha final está directamente relacionada con infecciones vaginales e infecciones de transmisión sexual de igual manera hay otros diferentes lavado y intimo que es casero ejemplo toma un vaso de agua diario con uno o 2 cucharaditas de bicarbonato sódico mezcladas durante varios días hasta una ducha vaginal con agua y bicarbonato mezcla media taza de este producto con una taza grande de agua hasta que se haya diluido y con la ayuda de una jarra tu botella hazlo en un lavado vaginal...

Enemas--- tenemos son especialmente útiles para ayudar al cuerpo del paciente a expulsarlos de los hechos del resto que no pueden ser expulsados por sí mismo se realizan mediante la interacción de líquidos dentro del recto lo cual ayuda al movimiento de las heces y estimula la evacuación se recomienda en aquellos casos en que sea necesario una limpia intestinal tales como la impactación fecal antes de exámenes radiológicos endoscópicos u operaciones quirúrgicas exploraciones intestinales y género ecológicas y partos..

NOMBRE- ESTRELLA HNDEZ PEREZERNA

UNIVERCIDAD- UDS MI UNIVERCIDAD

CUATRIMESTRE-3 CUATRIMESTRE

FECHA-17 DE JUNIO DEL 2023

MAESTRA-Juana inés hernández López

MATERIA-FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

LICENCIATURA- UDS MI UNIVERCIDAD