

Mi Universidad



Nombre del alumno: Jacqueline Quiroga Torres.

Nombre del tema: act.2 promoción a la salud.

Parcial: 1ro

Materia: Fundamentos de enfermería

Profesor/a: Juana Inés Hernández López

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

Fecha de elaboración: 18 de mayo del 2023

18 de mayo del 202

Tabasco, México.

### 3.1 Actividad Y Ejercicio

- **Importancia De la actividad**

- Tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

- **Tipos de ejercicios**

- Resistencia
- Fortalecimiento
- Equilibrio
- Flexibilidad

- 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**

Puede ayudar a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor.

- **Ideas de Ejercicios**

- Saltar la soga.
- Usar una escaladora o una máquina de esquí
- Usar una bicicleta fija, a intensidad fuerte.
- Caminar cuesta arriba, trotar o correr.

### 3.2 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.

- **Concepto De Sueño**

El sueño es un período fisiológico de reposo que permite al cuerpo y a la mente descansar y restablecerse. En este proceso el ser humano emplea un tercio de su existencia y es, además, una de las actividades que más repite a lo largo de ésta, día a día, noche tras noche.

- **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.

### 3.3 Confort Y Dolor

- **Definición De Confort.**

En una interpretación literaria, cualquier sensación agradable o desagradable que sienta el ser humano le impide concentrarse en lo que tiene que hacer; la mejor sensación global durante la actividad es la de no sentir nada, sino indiferencia frente al ambiente: esa situación sería el confort, para realizar una actividad el ser humano debe ignorar el ambiente

- **Importancia Del Confort**

El confort o su ausencia es capaz de influir en el estado de ánimo más de lo que pensamos. El di confort 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.

### 3.4 Nutrición

- **Concepto**

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

- **Tipos**

- **Nutrición autótrofa.**

Es aquella que llevan a cabo los seres vivos que producen, ellos mismos, su propio alimento. El ejemplo más claro de nutrición autótrofa son las plantas, que producen la fotosíntesis

- **Nutrición heterótrofa.**

- . La nutrición heterótrofa puede ser parasitaria, saprófita o holozoica. Esta última es propia de las personas, y hace referencia al proceso de ingerir alimentos sólidos y, posteriormente, digerirlos.

- **Principales Nutrientes**

**Macronutrientes.** Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo.

- Proteínas
- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Agua

**Micronutrientes.** Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas.

- Vitaminas
- Minerales

### 3.5 Equilibrio Hidroeléctrico Y Ácido Básico

- **Generalidades.**

Indica homeostasis o constancia relativa de los niveles de líquido corporal, situación precisa para sobrevivir con salud. Esto implica que el volumen total y la distribución del agua en el cuerpo se mantienen normales y relativamente constantes

- **Importancia**

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

- **Control Del Equilibrio Ácido-Básico**

El organismo para regular el pH de la sangre libera dióxido de carbono por parte de los pulmones. El cerebro regula el volumen de dióxido de carbono que exhala controlando la velocidad y la profundidad de la respiración. Los riñones eliminan el exceso de ácido-base, compensación que tarda más que la vía pulmonar.

### 3.6 oxigenación

**Que es la Oxigenación**

Al proceso de suministrar oxígeno a los tejidos del cuerpo humano. El oxígeno es esencial para el funcionamiento adecuado de las células y órganos, ya que es utilizado en el proceso de generación de energía en el cuerpo.

• **Que implica**

Implica la administración de oxígeno, la monitorización de la saturación de oxígeno, la evaluación de la respiración, el mantenimiento de las vías respiratorias y la educación del paciente. Estas acciones son fundamentales para garantizar una oxigenación adecuada y mejorar la función respiratoria de los pacientes.

**¿Cómo se realiza?**

Es importante que los enfermeros ajusten y monitoreen adecuadamente la administración de oxígeno para garantizar una oxigenación óptima. Esto incluye ajustar la concentración de oxígeno según las necesidades del paciente, evaluar la respuesta del paciente y monitorizar la saturación de oxígeno utilizando un oxímetro de pulso.

### 3.7 Eliminación fecal y urinaria

#### Que es la Eliminación fecal

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.

La evacuación de las heces es el último paso de la comida en el camino por el tracto digestivo. Las heces salen del cuerpo a través del recto y del ano. Otro nombre para las heces es materia fecal o excremento.

#### • Que la eliminación urinaria

La eliminación de urinaria se lleva a cabo por medio del aparato urinario, que este está compuesto por los riñones, que tienen como función principal la eliminación de los desechos del organismo y el control de la concentración de los diferentes componentes de los líquidos del cuerpo por medio de la filtración.

#### 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

Es la cantidad de respiraciones por minuto. Generalmente, se mide al estar en reposo. Simplemente implica contar la cantidad de respiraciones durante un minuto contando la cantidad de veces que el tórax se eleva.



- **Eupneico:** es aquella persona que respira bien, es decir, cuyos ciclos respiratorios por minuto se encuentran dentro de la normalidad.
- **Taquipnea:** Los médicos denominan taquipnea a una frecuencia respiratoria elevada, superior a 20 respiraciones por minuto. Las causas más comunes de la frecuencia respiratoria elevada incluyen: Ansiedad. Las personas pueden respirar más rápido cuando tienen miedo o ansiedad.
- **Bradipnea:** Los médicos denominan taquipnea a una frecuencia respiratoria elevada, superior a 20 respiraciones por minuto. Las causas más comunes de la frecuencia respiratoria elevada incluyen: Ansiedad. Las personas pueden respirar más rápido cuando tienen miedo o ansiedad.

## Temperatura

La temperatura corporal es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor. El cuerpo es muy eficiente para mantener su temperatura dentro de límites seguros, incluso cuando la temperatura exterior cambia mucho.



- **Afebril:** Temperatura normal del organismo, que oscila entre los 36°C a 36,9°C. **Subfebril:** Temperatura que oscila de 37°C a 37,5°C.

- Febril: cuando la temperatura axilar supera los 37,2°C. En el caso de la temperatura oral, la fiebre comienza a partir de los 37,8°C mientras que la temperatura timpánica debe superar los 38°C y la rectal los 38,8°C.
- Hipotermia: Es una temperatura corporal peligrosamente baja, por debajo de 95°F (35°C).

#### Tipos de baño para el paciente

- Los baños de inmersión o de sorpresa en los que se coloca el sujeto en una sábana o en una especie de hamaca y se hace que pase rápidamente todo el cuerpo o sin meter la cabeza por agua caliente o fría, según los casos, producen brillantes resultados, lo mismo que los de lluvia, en las enfermedades nerviosas.
- Baño de esponja: Son las maniobras que se realizan para mantener el aseo del cuerpo del paciente a excepción del cabello, siempre que sean imposibles los baños de tina o regadera.
- Los baños de contraste se usan para los problemas de tobillo, pie o mano a fin de ayudar a disminuir la inflamación y el dolor. Implica sumergir la extremidad lesionada alternadamente en agua fría y agua tibia (no caliente).
- Es un baño de agua caliente o templada que se utiliza para propósitos curativos o de limpieza. Usted se sienta en la bañera. El agua cubre solamente su cadera y glúteos. El agua puede contener medicamentos.

#### Lavados gástricos

El lavado gástrico consiste en una técnica de descontaminación gastrointestinal, conocida desde principios del siglo xix, no exenta de polémica, que no se debe emplear de forma rutinaria sino que sólo está indicado en las intoxicaciones agudas graves, con peligro potencial para el paciente, cuando el tiempo transcurrido desde la ingestión es menor de una hora. 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. Cuando el paciente sufre una alteración del nivel de conciencia, debe intubarse previamente. Las complicaciones son muy improbables si se realiza de forma adecuada.

Se entiende por tratamiento general de las intoxicaciones todas aquellas medidas encaminadas a impedir la absorción del tóxico y a favorecer la eliminación del que ya se ha absorbido.

Es de sobra conocido que dentro de las posibles vías de entrada de un tóxico, la más frecuente es, con mucha diferencia sobre las demás, la digestiva, es decir, su ingestión, ya sea de forma accidental o voluntaria.

Las medidas terapéuticas que consiguen disminuir la absorción de un tóxico ingerido se denominan genéricamente descontaminación gastrointestinal, y son las siguientes: administración de eméticos, lavado gástrico, administración de carbón activado ya sea en dosis única o múltiple y lavado intestinal total con polietilenglicol. Es necesario tener en cuenta que la administración de catárticos con el fin de aumentar el peristaltismo intestinal, reducir el tiempo de contacto con el veneno y así disminuir su absorción, es una medida que en la actualidad no se recomienda por su ineficacia y la posibilidad de producir efectos secundarios graves. Sólo se admite su uso como dosis única para prevenir el estreñimiento causado por el carbón activado<sup>5</sup>.

### Succión gástrico

El lavado gástrico consiste en una técnica de descontaminación gastrointestinal, conocida desde principios del siglo XIX, no exenta de polémica, que no se debe emplear de forma rutinaria sino que sólo está indicado en las intoxicaciones agudas graves, con peligro potencial para el paciente, cuando el tiempo transcurrido desde la ingestión es menor de una hora. 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. Cuando el paciente sufre una alteración del nivel de conciencia, debe intubarse previamente. Las complicaciones son muy improbables si se realiza de forma adecuada.

Las intoxicaciones agudas son un problema cada vez más frecuente en los servicios de urgencias. Tal es así, que pueden representar entre un 0,5 y un 2% de sus motivos de asistencia<sup>1-4</sup>.

El paciente intoxicado requiere una serie de cuidados que consisten básicamente en tres tipos de actuaciones: soporte vital, tratamiento general de la intoxicación y tratamiento específico (administración de antídotos).

Se entiende por tratamiento general de las intoxicaciones todas aquellas medidas encaminadas a impedir la absorción del tóxico y a favorecer la eliminación del que ya se ha absorbido.

Es de sobra conocido que dentro de las posibles vías de entrada de un tóxico, la más frecuente es, con mucha diferencia sobre las demás, la digestiva, es decir, su ingestión, ya sea de forma accidental o voluntaria.

Las medidas terapéuticas que consiguen disminuir la absorción de un tóxico ingerido se denominan genéricamente descontaminación gastrointestinal, y son las siguientes: administración de eméticos, lavado gástrico, administración de carbón activado ya sea en dosis única o múltiple y lavado intestinal total con polietilenglicol. Es necesario tener en cuenta que la administración de catárticos con el fin de aumentar el peristaltismo intestinal, reducir el tiempo de contacto con el veneno y así disminuir su absorción, es una medida que en la actualidad no se recomienda por su ineficacia y la posibilidad de producir efectos secundarios graves. Sólo se admite su uso como dosis única para prevenir el estreñimiento causado por el carbón activado.

#### Lavado vaginal

La ducha vaginal consiste en lavar o higienizar la vagina con agua u otras mezclas de líquidos. En los Estados Unidos, al menos una de cada cinco mujeres entre 15 y 44 años se realizan 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 vaginal está directamente relacionada con infecciones vaginales e infecciones de transmisión sexual. (ITS).

#### Enemas

Los enemas evacuantes que generalmente actúan de inmediato (15 a 20 minutos máximo), se usan para tratar la retención fecal, eliminación de fecalomas, o el estreñimiento, como por ejemplo en las mujeres embarazadas se usan para aliviar la molestia causada por el estreñimiento que a algunas les produce la ingesta de suplementos nutricionales del hierro.

Un enema es la instalación de una solución acuosa en el interior del recto o colon descendente, con diferentes propósitos terapéuticos o preventivos. Los principales motivos terapéuticos de los enemas son: Aliviar el estreñimiento estimulando el peristaltismo. Ablandar heces y lubricar el colon y el recto.

