



# Mi Universidad

## Conceptos

*Nombre del Alumno: Anayely de la cruz arias*

*Nombre del tema: promoción de la salud*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería 3*

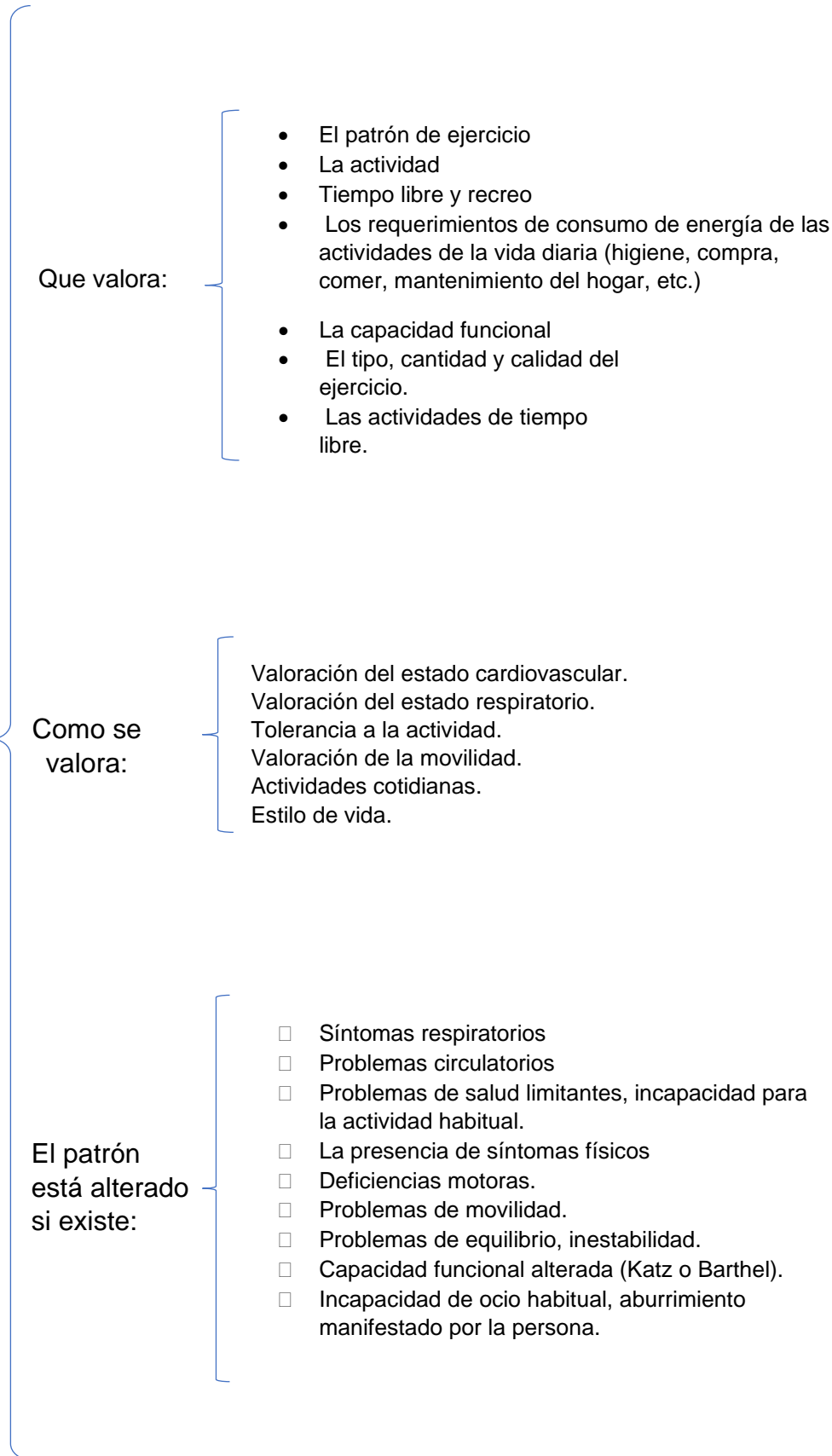
*Nombre del profesor: Lic. Juana Inés Hernández López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

Realizar un cuadro sinóptico por cada patrón funcional que aparece en la unidad III

**ACTIVIDAD Y EJERCICIO**



**SUEÑO-DESCANSO**

Que valora:

- ✓ Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse a lo largo de las 24 horas del día
- ✓ La percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso
- ✓ La percepción del nivel de energía.
- ✓ Las ayudas para dormir (medicamentos, rutinas, etc.)

Como se valora:

- El espacio físico
- El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos
- Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso
- Exigencias laborales
- Hábitos socio culturales
- Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar
- Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo
- Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés
- Tratamientos farmacológicos que puedan influir en el sueño
- Uso de fármacos para dormir
- Consumo de sustancias estimulantes
- Presencia de ronquidos o apneas del sueño.

El patrón está alterado si existe:

- Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar.
- Verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche.
- Somnolencia diurna.
- Confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso.
- Disminución de la capacidad de funcionamiento.
- Conducta irritable en relación con la falta de descanso.

Aclaraciones:

En adultos se recomienda: 7-8 horas de sueño. El sueño en ancianos es un sueño fraccionado; en general suele ser de 6 horas como máximo de sueño nocturno y una y media horas diurnas.

En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo.

El objetivo de la valoración de este patrón es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo, algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más.

# CONFORT Y DOLOR

Confort físico para los pacientes

Los cuidados de confort es un plan de atención al paciente centrado en el control de los síntomas, el alivio del dolor y la calidad de vida. Suelen administrarse a pacientes que ya han sido hospitalizados varias veces, y es poco probable que un tratamiento médico adicional cambie la situación.

Importancia del confort en enfermería

El confort debe valorarse y considerarse desde una perspectiva humanística, holística, multidimensional e interdisciplinar resultado de las interacciones de la persona con percepciones, situaciones y objetos modificables a lo largo del tiempo y el espacio en todo esto la enfermera juega un papel importante.

¿Qué es el dolor?

El dolor es una experiencia universal, pero individual, y un trastorno que los profesionales de enfermería encuentran en los pacientes en todos los contextos. Es la razón más frecuente por la que las personas buscan atención sanitaria.



El abordaje del dolor

El cuidado de los pacientes con dolor requiere reconocer que este puede y debe ser aliviado. Para lograr un abordaje adecuado del dolor es esencial la comunicación eficaz entre el paciente, la familia y los cuidadores profesionales.

# NUTRICION

Teóricas enfermeras

Virginia Henderson, dentro de sus 14 necesidades básicas o Callista Roy, dentro de sus patrones funcionales, señalan la alimentación y la nutrición como uno de los pilares de la salud del ser humano.

La OMS

Señala que los hábitos dietéticos nocivos para la salud incluyen la nutrición insuficiente, la nutrición desequilibrada, la sobrealimentación y la infraalimentación voluntaria e indica que la solución se orienta hacia la promoción de una dieta equilibrada.

Cuidados de las enfermeras en Nutrición

Son asistir, informar, formar, educar, asesorar y adiestrar, desde el aspecto bio-psico-social del paciente y con un desarrollo estructurado en diferentes etapas.

Tras el diagnóstico nutricional y educativo la enfermera, pauta el adiestramiento del paciente, ofreciendo atención integral y evaluación continua de resultados.

Todo ello con actitud científica, abierta, constante, personalizada y con empatía.

**EQUILIBRIO  
HIDROELECTRICO**

El equilibrio hidroeléctrico significa:

El equilibrio Hidroeléctrico significa que tanto los líquidos corporales como los niveles de electrolitos deben ser constante.

El aporte y salida de agua y electrolitos del organismo debe estar equilibrado.

Es lo que se conoce como balance= entradas-salidas.

El Agua ( molécula)

Es agua es una sustancia fundamental por su composición y estructura.

El transporte de nutrientes y metabolitos, así como la excreción de materiales de desechos, también tiene lugar a través del agua.



- \*Agua
- \*Electrolitos
- \*Otras sustancias

Ácidos

El ácido es la sustancia capaz de ganar pares electrónicos, ceder protones cuando se disuelve en agua y su característica principal es la presencia del Ion hidrogeno en su molécula.

El cuerpo humano

Requiere y regula un equilibrio muy preciso y específico de oxígeno en la sangre.

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

Fisiología

El cuerpo mantiene un nivel estable de saturación de oxígeno por los procesos químicos del metabolismo aeróbico asociado con la respiración.

Cuando una célula sanguínea está «saturada» cuando lleva una cantidad normal de oxígeno. Tanto los niveles demasiado altos como los demasiado bajos pueden tener efectos adversos en el cuerpo.

Como se utiliza el oxígeno en el cuerpo humano (Función)

La utilización de oxígeno es un proceso muy complejo en el cuerpo: cuando inhalamos, el oxígeno del aire que respiramos se difunde a través de las membranas y llega a los glóbulos rojos.

Uno de los productos de desecho de la oxidación es el dióxido de carbono, que luego se libera de las células a la sangre. Se combina con la hemoglobina y los bicarbonatos y se transporta de regreso a los pulmones, donde el proceso comienza de nuevo.

Medición

Un valor de saturación arterial de oxígeno, SaO<sub>2</sub> (según lo determinado por una prueba de gasometría arterial) por debajo del 60% causa hipoxemia (que también puede ser causada por anemia).

**OXIGENACION**

## ELIMINACION FECAL

### Patrones de eliminación fecal

Mediante la vía de excreción digestiva se eliminan gran parte de los desechos y toxinas del cuerpo humano, a esta manera de excreción se las denomina heces.

### Concepto

Cuando ingerimos alimentos, los mismos empiezan a desintegrarse en su transcurso a través del tracto gastrointestinal. La mayoría de los productos de desecho son eliminados hasta 48 horas después de ser ingeridos.

### Características de una defecación normal

Con respecto a la frecuencia, varía mucho de persona en persona, sin embargo, se considera generalmente normal desde 3 veces al día hasta pasando 1 día, es decir, 3 veces por semana.

### Factores que alteran el Patrón de Eliminación

Existen varios factores que pueden provocar modificaciones o alteraciones en este patrón. Entre los cuales se puede mencionar:

- Edad
- Dieta
- Emociones
- Fármacos
- Patologías o Estado Fisiológico

## ELIMINACION URINARIA

### Eliminación de la orina

La eliminación desde las vías urinarias es algo que normalmente se da asumida. La mayoría de la gente es consciente de sus hábitos urinarios y de cualquier síntoma asociado solo cuando surge un problema.

### Vejiga

Cuando el músculo liso en la pared de la vejiga se estira, se desencadena el reflejo miccional (de orinar).

### Micción

La micción es un acto reflejo controlado voluntariamente.

Coordinación entre el músculo detrusor, el esfínter interno y el esfínter externo uretral. Por lo general, empezamos a controlar la micción entre los 2 y los 3 años, cuando el cerebro se desarrolla.

### Ingestión de líquidos y alimentos

Un cuerpo sano mantiene el equilibrio entre la cantidad de líquido ingerido y la cantidad de líquido eliminado

la diuresis normalmente aumenta cuando la cantidad de líquido ingerido aumenta.

### Alteración de la producción de la orina

Aunque los patrones miccionales son bastante individuales, la mayoría de la gente orinará 5 o 6 veces al día. Las personas suelen orinar cuando se despiertan por la mañana, antes de acostarse y a las horas de las comidas.

COGNICION Y  
PERCEPCION

Cognición

La capacidad de algunos seres vivos de obtener información de su entorno y, a partir de su procesamiento por parte del cerebro, de interpretarla y darle un significado.

Principales procesos cognitivos

Las facultades que componen la cognición son múltiples como la: atención, el lenguaje y la metacognición ( o conocimientos sobre la propia cognición).

Razonamiento y solución de problemas

El razonamiento es un proceso cognitivo de alto nivel que se basa en la utilización de otros más básicos .

Percepción sensorial

La percepción sensorial es la capacidad de captar a través de los sentidos las señales exteriores, por ejemplo: si el individuo recibe un golpe, de inmediato sentirá un intenso dolor que durará unos minutos.

Existen diferentes tipos de percepción

- Percepción visual: el individuo y animal obtiene información a través de los ojos.
- Percepción auditiva: relacionado con los sonidos sonoros.
- Percepción táctil: es concerniente a los sentidos de la piel.
- Percepción gustativa: el ser humano percibe las sustancias a través del paladar.
- Percepción olfativa: se relaciona con los olores.

Objetivo

Conocer la función sensorial y su asociación con la dependencia para realizar Actividades básicas de la vida diaria e Instrumentales en adultos mayores con enfermedad crónica.

Los signos y términos que se utilizan para referirse a signos vitales alterados.

**Pulsaciones.** Las pulsaciones, denominadas también como frecuencia cardíaca, son oscilaciones que se palpan en la pared de las arterias, son debidas al volumen de sangre que ingresa a estas estructuras con cada latido cardíaco.

- Taquicardia sinusal: FC elevada mayor de 100 latidos por minuto, que no sobrepasa los 160.
- Bradicardia sinusal: FC entre 40 y 60 latidos por minuto.

**Frecuencia respiratoria.** Otro parámetro importante para evaluar es la frecuencia con la que se respira, este valor se obtiene al observar los movimientos de inspiración del tórax, o al auscultar los ruidos respiratorios durante la auscultación pulmonar.

- Taquipnea: Aumento de la frecuencia respiratoria en más de 20 – 24 resp/min.
- Bradipnea: Disminución de la frecuencia respiratoria en menos de 10 resp/min.
- Polipnea: Aumento de la profundidad y de la frecuencia respiratoria.
- Disnea: Dificultad para respirar.
- Respiración de Biot: Respiración con interrupciones abruptas que ocurre con una frecuencia respiratoria más rápida y profunda.

**Presión arterial.** La presión o tensión arterial es, como indica su nombre, la presión que existe en arterias al momento de la expulsión de sangre del corazón (sístole), así como cuando estas vuelven a su posición inicial o fase de reposo (diástole).

- Presión arterial normal. La presión arterial es 120/80 mm Hg o inferior.
- Presión arterial alta. El valor máximo se sitúa de 120 a 129 mm Hg y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 mm Hg.
- Hipertensión de etapa 1. El valor máximo va de 130 a 139 mm Hg y el valor mínimo está entre 80 y 89 mm Hg.
- Hipertensión de etapa 2. El valor máximo es de 140 mm Hg o superior y el valor mínimo es de 90 mm Hg o superior.

**Temperatura.** La regulación de la temperatura corporal es una función que se lleva a cabo en el cerebro, específicamente a nivel del hipotálamo.

- Hipotermia: temperatura central  $\leq 35^{\circ}\text{C}$ .
- Febrícula: temperatura mayor a la normal y hasta los  $38^{\circ}\text{C}$ .
- Fiebre: elevación de la temperatura corporal central por encima de las variaciones diarias normales mayor de  $38^{\circ}\text{C}$ .
- Hiperpirexia: temperatura muy elevada mayor a  $41^{\circ}\text{C}$ .
- Hipertermia: fallan los mecanismos de control de la temperatura, de manera que la producción de calor excede a la pérdida de éste, estando el punto de ajuste hipotalámico en niveles normotérmicos, presentando temperatura mayor a los  $41^{\circ}\text{C}$ .



- Realizar una síntesis por cada tema de la unidad V

### **Tipos de baños para el paciente.**

El bañarse es uno de los hábitos más importante para todos los seres humanos.

#### **Baño de cama**

Es la limpieza del cuerpo con agua y jabón en la cama del usuario, cuando esta incapacitado o tienen indicaciones del cuidado de reposo para conservar su salud.

De igual manera existen dos tipos mas de baños los cuales son baño en cama asistido y baño en ducha asistido, los cuales cuentan con objetivos como proporcionar comodidad y bienestar físico, observar la integridad cutánea y otros signos físicos relacionados con la salud y por último Favorecer la circulación periférica y la ejercitación de músculos y articulaciones.

Todo esto cuenta de actividades de verificar que el equipo se encuentre en buenas condiciones y que los encargados que en ese caso puedan ser el personal de enfermería cuenten con responsabilidad y seguridad del paciente.

Pueden ver danos por eso como se mencionaba anterior mente se debe tener seguridad y ver que todo se encuentre en buen estado para logar dar un buen servicio el personal de salud.

### **Lavado gástrico.**

El lavado gástrico es una técnica que permite lavar el interior del estómago, retirando el contenido que aún no ha sido absorbido por el organismo, este procedimiento se utiliza generalmente en casos de ingestión de sustancias tóxicas o irritantes para las cuales no existe antídoto o no hay otra forma de tratamiento, debe hacerse hasta 2 horas después de la ingestión de la sustancia y necesita ser hecho en el hospital por un enfermero u otro profesional de la salud capacitado para evitar complicaciones como la aspiración hacia el pulmón.

En la mayoría de los casos, el lavado gástrico se usa para limpiar el estómago en caso de ingesta de dosis elevadas de sustancias o medicamentos que pueden ser tóxicos para el organismo.

Aunque el lavado gástrico sea una técnica que puede salvar la vida de alguien que tomó una dosis muy elevada de una sustancia tóxica, también puede causar algunas complicaciones. La más común es la aspiración de líquido hacia los pulmones, lo que puede acabar provocando una neumonía.

## Succión gástrica.

Se podría explicar que succión gástrica es un procedimiento para vaciar los contenidos del estómago. Es la introducción de una sonda por uno de los orificios nasales hasta la cavidad gástrica. La succión gástrica se utiliza, para realizar un análisis o para extraer elementos irritantes tales como venenos, sustancias tóxicas y otros.

Sirve para establecer un medio de drenaje por aspiración o gravedad para eliminar líquidos y/o gases del aparato digestivo, Administrar medicamentos y/o alimentos directos a la cavidad gástrica, Recolectar muestras del contenido gástrico con fines diagnósticos entre muchos más objetivos

Antes de realizar dicho procedimiento se debe contar con, Revisar el expediente de salud del usuario(a) y verificar la indicación médica, Realizar higiene de manos según procedimiento, Preparar el equipo y trasladarlo a la unidad del usuario(a) y Verificar el funcionamiento del equipo de succión.

Algunos principios que son básicos y pueden dar buenos puntos para el procedimiento son, La mala higiene genera la proliferación de microorganismos, El equipo completo ahorra tiempo y energía, Identificar al usuario(a), antes de realizar un procedimiento, evita errores. Para prevenir infecciones al usuario(a), el material debe estar sobre un campo estéril. La observación continua del profesional de enfermería permite detectar alteraciones y evitar complicaciones secundarias. La anotación de enfermería permite la continuidad en los tratamientos. El uso y cuidado del material conserva su duración.

Los usuarios deben de contar con la ganancia de seguridad física y mental.

## Lavado vaginal.

Este método, también conocido como "ducha vaginal", consiste en la introducción en la vagina de agua pura o de una solución de agua con un componente antiséptico, medicamento o una mezcla con bicarbonato y vinagre, por medio de un instrumento (pera, embudo o lavativa).

Por otro lado, aunque muchas lo conciben como un método anticonceptivo para evitar el embarazo tras mantener relaciones sexuales sin preservativo, no resulta efectivo, ni tampoco lo aconsejan, para tal fin.

El beneficio del lavado vaginal podría ser, sensación de limpieza. Una vez realizado el lavado vaginal, la parte íntima queda libre de cualquier residuo producido, por ejemplo, por la menstruación, pero por otra parte un problema o consecuencia es que puede Perjudicar a la flora vaginal. Por si sola ya realiza un proceso para limpiarse por sí misma. Si se altera, podría irritarla, causando molestias.

Una vez conocidos todos los pros y contras, nuestra flora vaginal realiza un proceso de limpieza de forma automática, sin necesidad de recurrir a estos lavados vaginales, los cuales pueden provocarnos algún malestar o problema mayor en nuestra zona íntima, por eso de igual manera una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestra zona íntima sería, acudir al ginecólogo y que éste se encargue de poner otro tipo de solución a tu problema si estás pensando en llevar a cabo un proceso, que en lugar de beneficiar empeore las cosas.

## Enemas

Un enema es un tipo de procedimiento que cuenta con la introducción de un líquido en el recto y intestino grueso.

Los enemas son administrados por diversas razones, como para limpiar los intestinos antes de que el médico te examine, para aliviar el estreñimiento, como parte de la terapia tras una operación o un parto, o antes de algunas pruebas o tratamientos médicos.

En mayor parte siempre será necesario que el intestino este libre de desechos antes de las cirugías o una colonoscopia dependiendo del tipo de enemas.

Existen enemas de retención y de limpieza los cuales tiene diferentes instrucciones, pero como todo procedimiento, los enemas aparte de ser un hecho que te ayude en algunas molestias graves o no también te puede dejar en circunstancias de algún otro problema como dependencia, interrumpe el balance o incluso la perforación del intestino que podría parecer que es algo que no ocurre, pero si es posible ya que eso pasa cuando mucho líquido es insertado en el intestino.