

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: ERIKA MATEO ALTUNAR

NOMBRE DEL TEMA: PROMOSION DE LA SALUD FISICA

NOMBRE DE LA MATERIA: FUNDAMENTOS DE LA ENFERMERIA

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. SELENE RAMIREZ REYES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3

PROMOSION DE LA SALUD FISICA



LA actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

La salud física es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental y emocional.

PERSEPCION DE LA SALUD Y MANEJO DE LA SALUD



El proceso adapta al individuo no solo en nuestro entorno físico, sino también al entorno social.

- ✓ Como percibe el individuo la salud y el bienestar.
- ✓ Como maneja todo lo relacionado con la salud, respecto a su mantenimiento o recuperación.
- ✓ Percepción de la salud.

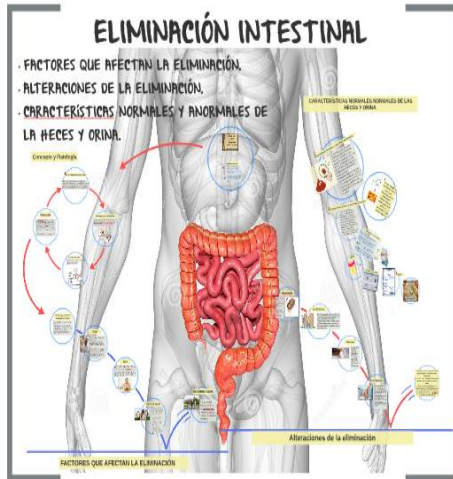
NUTRICIONAL- METABOLICO



- ✓ Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas.
- ✓ Horarios de comida.
- ✓ Altura, peso y temperatura.
- ✓ Tipos y cantidad de alimentos y líquidos consumidos.
- ✓ Preferencias alimentarias y el uso de suplemento nutricionales o vitamínicos.



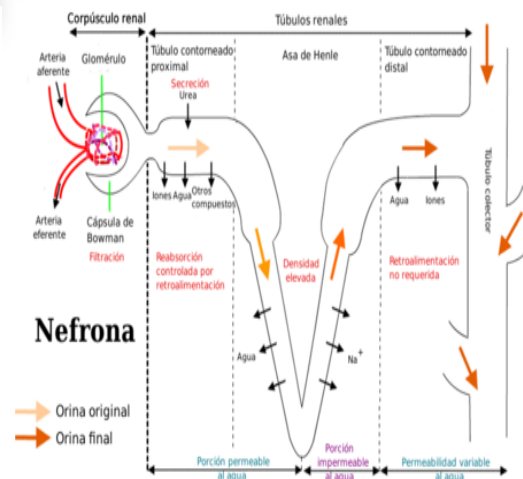
ELIMINACIÓN



LA DIETA DE ELIMINACIÓN



Descubre qué alimentos te hacen daño y siéntete como nunca



ACTIVIDAD Y EJERCICIO



El ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo.

SUEÑO- DESCANSO



- ✓ Dificultad para relajarse y conciliar el sueño.
- ✓ Horas /día que duerme habitualmente.
- ✓ Identificar si toma fármacos para dormir.
- ✓ Mantener una dieta equilibrada.
- ✓ Disminuir la estimulación ambiental en la zona de descanso, como el exceso de ruido, luz o calor.

COGNITIVO - PERCEPTIVO

La percepción cognitiva incluye, además de los sentidos escuchar, ver, oler, saborear y sentir, la forma que tratamos la informacio.



AUTOPERCEPCIÓN- AUTOCONCEPTO



SEXUALIDAD Y PRODUCCIÓN

Patrón 9: SEXUALIDAD - REPRODUCCIÓN

- Describe los patrones sexuales y reproductivos de la persona.
- Incluye: Satisfacción con la sexualidad, Trastornos de la sexualidad, Problemas en etapa reproductiva de la mujer.
- Problemas en la menopausia.

ROL-RELACIONES

Patrón 8: ROL - RELACIONES

Describe los patrones de compromiso con el rol y las relaciones.

Incluye: Percepción de las responsabilidades de su rol, Satisfacción con la familia, el trabajo y las relaciones sociales.

TOLERANCIA AL ESTRÉS



VALORES Y CREENCIAS



Capacidad para experimentar y resistir estados psicológicos negativo.

<http://www.enfervescente.com/privado/wp-content/uploads/2012/09/fundamentosbasicos.pdf>

https://es.wikipedia.org/wiki/Patrones_funcionales_de_salud_de_Gordon#:~:text=Patr%C3%B3n%20%3A%20nutricional%20%2D%20metab%C3%B3lico.&text=Incluye%20lesiones%20sobre%20cualquier%20zona,membranas%20mucosas%20y%20los%20dientes.

https://insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/icce_07.pdf