



## Supernota

*Nombre del Alumno : Dana Paola Romero Hernández*

*Nombre del tema : Promoción De La Salud Fisica*

*Parcial : 1er Parcial*

*Nombre de la Materia : Fundamentos De Enfermería*

*Nombre del profesor : Selene Ramirez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura : Enfermería*

*Cuatrimestre : 3er Cuatrimestre*

## • PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y MANEJO DE LA SALUD

**Valora :** Como percibe el individuo la salud y el bienestar, como maneja lo relacionado a la salud y su adherencia a las practicas terapéuticas.

**Como se valora :** Hábitos higiénicos, vacunas, alergias, percepción de su salud, conductas saludables, interés y conocimiento, existencia o no de alteraciones de la salud y hábitos tóxicos etc.

**Resultado :** el patrón esta alterado si : la persona considera que su salud es pobre, tiene un inadecuado cuidado de su salud, bebe en exceso, fuma, consume drogas, no esta vacunado y la higine personal o vivienda es descuidada

**Aclaraciones :** se considera tabaquismo, drogadicción, alcoholismos si se consumen de formas excesivas y adherencia terapéutica comportamiento de una persona.



## • ELIMINACIÓN

**Valora :** Describe las funciones excretoras intestinal, urinaria y de la piel.

**Como se valora :** Asegurandose que no hayan alteraciones intestinales, urinarias y cutáneas.

**Resultado :** El patrón esta alterado si : Intestinal: existe estreñimiento, incontinencia, diarrea, flatulencia, o la persona precisa sistemas de ayuda (laxantes, enemas, ostomías). Urinario: si presenta incontinencias, retención, disuria, nicturia, poliuria, polaquiuria o utiliza sistemas de ayuda.

**Aclaraciones :** Estreñimiento: es la emisión de heces con una frecuencia inferior a 3 veces por semana. Los drenajes y las heridas muy exudativas conducen a un riesgo de alteración del patrón, la distensión y el dolor abdominal no alteran por si solos el patrón.



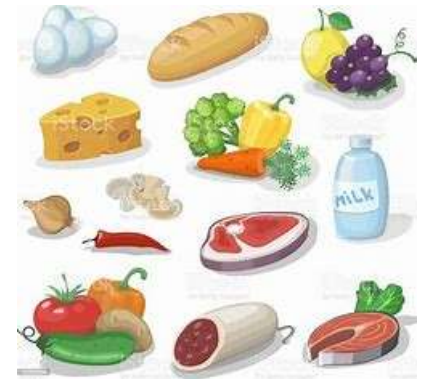
## • PATRÓN NUTRICIONAL METABÓLICO

**Valora :** Describe el consumo de alimentos y líquidos, Horarios de comida, Preferencias y suplementos, Problemas en su ingesta, Altura, peso y temperatura.

**Como se valora :** El IMC, la alimentación, problemas en la boca, problemas para comer, otros problemas que influyen en el patrón, la piel.

**Resultado :** Con respecto al IMC: Patrón alterado superior al 30% o inferior a 18,5%, Patrón en riesgo: entre 25 y 30, Patrón eficaz: entre 18,6 y 24,9.

**Aclaraciones :** una persona tiene que ingerir 10 vasos de líquidos al día, el número de calorías se refiere a las que ingiere habitualmente, no las que le hayan sido pautadas, nutrición equilibrada se refiere a nutrientes, no a grupos de alimentos



## • ACTIVIDAD Y EJERCICIO

**Valora :** El patrón de ejercicio, La actividad, Tiempo libre y recreo, El tipo, cantidad y calidad del ejercicio, Las actividades de tiempo libre, requerimientos de consumo de energía.

**Como se valora :** Valoración del estado cardiovascular y respiratorio, movilidad, estilo de vida, actividades diarias y tolerancia a la actividad.

**Resultado :** El patrón está alterado si existe: problemas respiratorios, circulatorios, físicos, deficiencias motoras, equilibrio, problemas de equilibrio y Capacidad funcional alterada

**Aclaraciones :** TA: la presencia de una TA ( $> =140/90$ ) no es suficiente para considerar el patrón alterado, El inadecuado mantenimiento del hogar supone un patrón alterado que puede conllevar el diagnóstico enfermero.





## • SUEÑO-DESCANSO

**Valora :** Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse, percepción de cantidad y calidad del sueño – descanso, percepción del nivel de energía, Las ayudas para dormir.

**Como se valora :** El espacio físico, tiempo dedicado al sueño, Uso de fármacos para dormir, Problemas de salud psicológica y físicos, Exigencias laborales.

**Resultado :** Se considera alterado: Si usa ayudas farmacológicas para dormir o descansar, Somnolencia diurna, Confusión o cansancio y Disminución de la capacidad de funcionamiento.

**Aclaraciones :** En adultos se recomienda un promedio de 7-8 horas de sueño. En niños, sus necesidades son mayores, varían en función de su etapa de desarrollo.



## • AUTOPERCEPCIÓN-AUTOCONCEPTO

**Valora :** Autoconcepto y percepciones de uno mismo, Actitudes a cerca de uno mismo, Imagen corporal, social, identidad, Patrón de postura corporal, movimiento, voz y conversación.

**Como se valora :** Se valora la presencia de: Problemas consigo mismo, con su imagen corporal y conductuales, cambios recientes.

**Resultado :** El patrón está alterado si: Existen verbalizaciones auto negativas, Tiene problemas con su imagen corporal y Existen problemas conductuales.

**Aclaraciones “Problemas Conductuales”:** Patrón Alterado: la presencia de irritabilidad, agitación y angustia, Patrón en Riesgo: conducta indecisa, confusión, deterioro de la atención



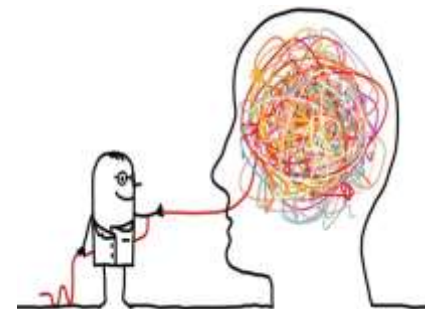
## • COGNITIVO-PERCEPTIVO

**Valora :** Patrones sensorio- perceptuales y cognitivos, Nivel de conciencia, Conciencia de la realidad, Adecuación de los órganos de los sentidos, Compensación o prótesis, Percepción del dolor y tratamiento.

**Como se valora :** Nivel de conciencia, orientación e instrucción, Nivel de conciencia y orientación, si tiene alteraciones perceptivas y de conducta.

**Resultado :** El patrón está alterado si: La persona no está consciente u orientada, Presenta deficiencias en cualquiera de los sentidos, Hay dificultades de comprensión.

**Aclaraciones :** Idioma: procurar intermediación para lenguas extranjeras, La presencia de vértigo puede conllevar una alteración del equilibrio, no afecta el resultado de este patrón



## • ROL-RELACIONES

**Valora :** El patrón de compromisos de rol y relaciones, Responsabilidades en su situación actual, Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales.

**Como se valora :** Familia, Estructura familiar, Problemas en la familia, Apoyo familiar, Si depende de alguien y su aceptación, Cambios de domicilio, Grupo social, Trabajo o escuela y Datos relativos a pérdidas.

**Resultado :** El patrón está alterado si: Presenta problemas en las relaciones: sociales, familiares o laborales, Se siente solo, No tiene personas significativas, Conductas inefectivas de duelo, abusos y Violencia doméstica.

**Aclaraciones :** Patrón eficaz: La persona que vive sola y es autónoma y Patrón en Riesgo: las personas ancianas que viven solas, pero son independientes.



## • SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN

**Valora :** Los patrones de satisfacción o insatisfacción, Alteraciones y seguridad de la sexualidad, Patrón reproductivo Premenopausia y posmenopausia, Problemas percibidos por la persona.

**Como se valora :** Menarquía, menopausia, Métodos anticonceptivos, problemas relacionados con la reproducción, Problemas o cambios en las relaciones sexuales.

**Resultado :** El patrón está alterado si: La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer y Relaciones de riesgo

**Aclaraciones :** La sexualidad de una persona tiene componentes físicos, psicológicos, sociales y culturales, la enfermera debe valorar todos los elementos relevantes.



## • ADAPTACIÓN TOLERANCIA AL ESTRÉS

**Valora :** Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona, La capacidad de adaptación a los cambios, El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo.

**Como se valora :** La enfermera instará al paciente a recordar situaciones estresantes, describir como se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones.

**Resultado :** El patrón está alterado : Si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.

**Aclaraciones :** El hecho de haya habido cambios importantes no es suficiente para decir que el patrón está alterado, lo importante es como la persona se ha adaptado a ellos o los ha superado .



## • VALORES Y CREENCIAS

**Valora :** Los patrones de valores y creencias que guían las elecciones o decisiones, lo que se considera correcto, apropiado, Lo que es percibido como importante en la vida, las decisiones a cerca de: tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte, Las prácticas religiosas.

**Como se valora :** Si tiene planes de futuro importantes, pertenencia a alguna religión, si le causa algún problema o si le ayuda cuando surgen dificultades, preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad.

**Resultado :** El patrón está alterado: Cuando existe conflicto con sus creencias, Tiene problemas para sus prácticas religiosas, existe conflicto / preocupación por el sentido de la vida, la muerte, el sufrimiento, dolor, enfermedad.

**Aclaraciones :** La valoración de este patrón se enfoca a lo que es importante en la vida para el paciente ya sean ideas o creencias vitales o religiosas; no se valora si las tiene, sino, si suponen una ayuda o un conflicto.

