



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: María Guadalupe Muñoz Rodríguez*

*Nombre del tema: Unidad III Promoción de la salud física*

*Parcial: 1ro.*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería III*

*Nombre del profesor: Lic. Selene Ramírez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ro.*

**PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA**

**Patrón 1 Actividad y ejercicio**

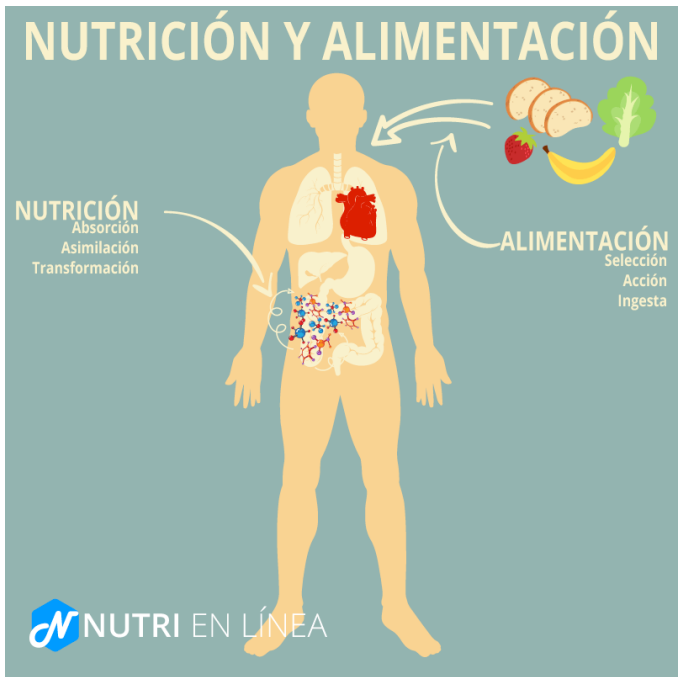
**Actividad física:** es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía.

**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.



**Patrón 2 nutricional**

**Nutrición:** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento



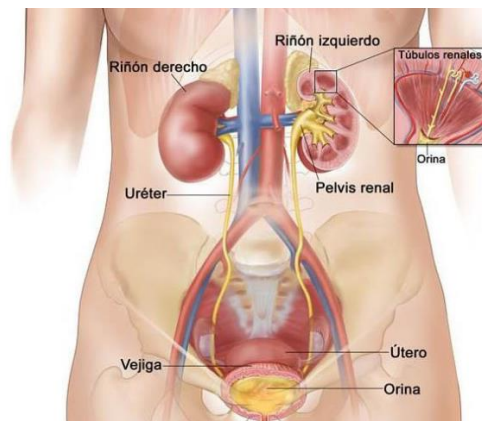
### Patrón 3. Eliminación

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

**Eliminación Intestinal:** Mediante la eliminación intestinal se expulsa al exterior las sustancias, que no pueden ser reabsorbidas por la sangre y que no son asimilables por el organismo.



**Eliminación Urinaria:** depende de la función de los riñones, los úteros, la vejiga y la uretra. Las terminaciones nerviosas eferentes que van desde la vejiga hasta la medula espinal y el cerebro deben estar intactas.



### EL APARATO URINARIO

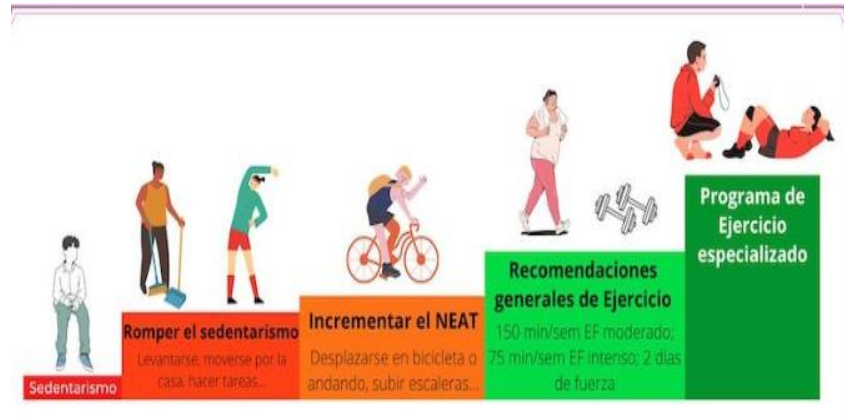
El aparato urinario desempeña funciones excretoras esenciales y elimina residuos orgánicos generados por las células en todo el cuerpo.

**Eliminación cutánea (sudoración):** Eliminar sustancias de deshecho y contribuir a la formación del pH ácido del extracto corneo.



### Patrón 4 actividad y Ejercicio

La actividad es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. 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.



### Patrón 5 sueño

El sueño es un periodo de inconsciencia durante el cual el cerebro permanece sumamente activo. Es un proceso biológico complejo que ayuda a las personas a procesar nueva información, a mantenerse saludables y a rejuvenecer.

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. 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.



### Patrón 6 Cognitivo- Perceptivo

Describe las respuestas relacionadas con el conocimiento y la percepción, las técnicas de comunicación, la visión, la audición, el gusto, el olfato y el tacto.





Estructuras implicadas en el proceso cognitivo-perceptivo - SN Central y SN Periférico - Órganos Sensoriales: ojos, oídos, nariz, mucosa bucal, piel.



El proceso cognitivo-perceptivo está vinculado a: 1. La recepción de estímulos (entorno) 2. La percepción de información 3. El procesamiento de la información 4. La comprensión de la información 5. La interpretación.

### Patrón 7 Autopercepción y Autoconcepto.

Este patrón se refiere a como se ve a sí mismo el paciente, es decir que piensa de su imagen corporal, como percibe lo que ven los demás; evalúa la identidad del paciente al igual que las manifestaciones del lenguaje ya sea verbal o no verbal.



### 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.



### Patrón 9 Sexualidad - Reproducción

Describe los patrones sexuales y reproductivos de la persona.

Incluye: Satisfacción con la sexualidad.

Trastornos de la sexualidad.

Problemas en la menopausia.



### Patrón 10 Tolerancia al Estrés

Describe el patrón de adaptación y afrontamiento de la persona a los procesos vitales, y su efectividad, manifestada en términos de tolerancia al estrés.

Incluye:

Capacidad de resistencia de la persona a los ataques de la integridad.

Manejo de estrés. Sistemas de soporte y ayuda. Capacidad percibida de manejar situaciones estresantes.



### Patrón 11 Valores - Creencias

Describe el patrón de los valores y las creencias espirituales y /o religiosas que influyen en la adopción de decisiones.

Incluye:

Cosas percibidas como importantes en la vida.

La percepción de la calidad de vida. Conflicto con los valores o creencias importantes.

Las expectativas relacionadas con la salud.

