

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**TRABAJO: SUPER NOTA**

**CATEDRÁTICO: E.E.P. SELENE  
RAMIREZ REYES**

**ALUMNO: JOSE FRANCISCO  
RAMIREZ SANCHEZ**

**MATERIA: FUNDAMENTOS DE  
ENFERMERIA**

**CARRERA: LIC. EN ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: 3ER GRUPO: B**



En esta super nota hablaremos sobre la unidad 3 de nuestro temario el cual habla sobre la promoción de la salud física; pero para saber mas del tema necesitamos saber que significa la promoción de la salud ¿Qué es ? Se define como un proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado de recogida e interpretación de información, que permite determinar la situación de salud, y la respuesta que las personas dan a ésta.

Marjory gordon definió unos patrones donde se obtienen una importante cantidad de datos relevantes de las personas, los datos obtenidos son

- Físicos
- Psíquicos
- Sociales
- Del entorno

La valoración se realiza mediante la recogida de datos subjetivos, objetivos, la revisión de la historia clínica o informes de otros profesionales

Son 11 patrones en el cual se describen los aspectos de creencia, cultura, nivel social, valores

## Patrones Funcionales de Marjory Gordon



## 1.ACTIVIDAD Y EJERCICIO: Percepción de la salud y manejo de la Salud.



¿Que valora este patrón?

- Cómo percibe el individuo la salud y el bienestar.
- Cómo maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación
- La adherencia a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones)

Se refiere a la capacidad de una persona para comprender y responder a su propia salud. Es crucial tomar decisiones informadas y participar activamente en el cuidado de uno mismo.

¿Cómo se valora?

- Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido
- Vacunas
- Alergias
- Percepción de su salud
- Conductas saludables: interés y conocimiento
- Existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición)
- Existencia o no de hábitos tóxicos
- Accidentes laborales, tráfico y domésticos
- Ingresos hospitalarios

Los riesgos laborales, accidentes y caídas nos indicarían un patrón con un riesgo de alteración.

## 2. NUTRICIONAL: Nutricional-metabólico

Este se centra en la ingesta de alimentos, la digestión y el metabolismo. Un adecuado equilibrio en este patrón es fundamental para mantener un estado nutricional óptimo y un metabolismo saludable



¿Que valora ?

- Describe el consumo de alimentos y líquidos en relación con sus necesidades metabólicas
- Horarios de comida.
- Preferencias y suplementos.
- Problemas en su ingesta.
- Altura, peso y temperatura.
- Condiciones de piel, mucosas y membranas.

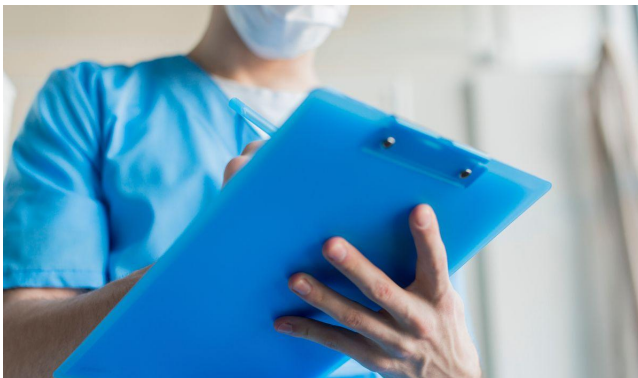
¿Como se valora?

Incluye lesiones sobre cualquier zona cutánea, capacidad de cicatrización y medición de la temperatura, el peso y la talla corporal. También se incluye el aspecto general de bienestar y el estado de la piel, el cabello, las uñas, las membranas mucosas y los dientes.

- Valoración del IMC.
- Valoración de la alimentación: Recoge el nº de comidas, el lugar, el horario, dietas específicas, así como los líquidos recomendados para tomar en el día. Se deben hacer preguntas sobre el tipo de alimentos que toma por grupos: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres y lácteos.
- Valoración de problemas en la boca: Si tiene alteraciones bucales (caries, úlceras etc.)
- Valoración de problemas para comer: Dificultades para masticar, tragar, alimentación por sonda ya sea alimentación enteral o con purés caseros.
- Valoración de otros problemas que influyen en el patrón: Problemas digestivos (náuseas, vómitos, pirosis) Dependencia Inapetencias Intolerancias alimenticias Alergias Suplementos alimenticios y vitaminas

### **3.ELIMINACION:**

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



Se relaciona con la capacidad de una persona para eliminar los desechos del cuerpo de manera adecuada y regular. Un funcionamiento adecuado de este patrón es esencial para prevenir problemas de salud como la constipación o la retención de líquidos.

¿Cómo se valora?

Intestinal: Consistencia, regularidad, dolor al defecar, sangre en heces, uso de laxantes, presencia de ostomías, incontinencia.

Urinaria: Micciones/día, características de la orina, problemas de micción, sistemas de ayuda (absorbentes, colectores, sondas, urostomías), incontinencias.

**Resultado del patrón:** El patrón está 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 (absorbentes, colector, sondas o urostomías)

#### 4.ACTIVIDAD Y EJERCICIO:



Este patrón se enfoca en la capacidad de una persona para participar en actividades físicas y ejercicios que promuevan la salud y el bienestar. El ejercicio regular tiene numerosos beneficios para el cuerpo y la mente.

¿Qué valora ?

El patrón de ejercicio

La actividad Tiempo libre y recreo

Los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc.)

La capacidad funcional

El tipo, cantidad y calidad del ejercicio.

Las actividades de tiempo libre.

¿Cómo se valora?

Valoración del estado cardiovascular: Frecuencia cardiaca o PA anormales en respuesta a la actividad, cambios ECG que reflejen isquemia o arritmia, etc.

Valoración del estado respiratorio: Valorar antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc.

Tolerancia a la actividad: Fundamentalmente en pacientes cardiacos y respiratorios

Valoración de la movilidad: Debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular

## 5. SUEÑO

Este aborda la calidad y cantidad del sueño y el descanso de una persona. Un sueño reparador y suficiente es esencial para mantener un buen estado de salud y tener energía durante el día.



¿Qué valora este patrón?

- 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.)

¿cómo se valora?

- El espacio físico (ventilación, temperatura agradable y libre de ruidos)
- El tiempo dedicado al sueño u otros descansos diurnos
- Recursos físicos o materiales favorecedores del descanso (mobiliario)
- Exigencias laborales (turnos, viajes)
- Hábitos socio culturales (hora de acostarse o levantarse, siestas, descansos)
- Problemas de salud física que provoquen dolor o malestar
- Problemas de salud psicológica que afecten al estado de ánimo (ansiedad, depresión)
- Situaciones ambientales que provoquen estados de ansiedad o estrés (duelos, intervenciones quirúrgicas)

## 6. COGNITIVO- PERCEPTIVO



Este caso se refiere a la capacidad de una persona para procesar la información, tomar decisiones y tener una percepción adecuada del entorno. Un buen funcionamiento cognitivo y perceptual es esencial para la vida diaria.

¿Qué 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
- Lenguaje
- Ayudas para la comunicación
- Memoria. Juicio, comprensión de ideas
- Toma de decisiones

¿Cómo se valora?

-Nivel de consciencia y orientación.

-Nivel de instrucción: si puede leer y escribir.

-El idioma. Si tiene alteraciones cognitivas, como problemas para expresar ideas o de memoria, dificultades para la toma de decisiones, problemas de lenguaje, de concentración, síntomas depresivos, problemas de comprensión, fobias o miedos o dificultades en el aprendizaje.

-Si tiene alteraciones perceptivas por problemas de visión, de audición, de olfato de gusto o sensibilidad táctil.

-Recoge información sobre si la persona tiene dolor, tipo, localización, intensidad y si está o no controlado, así como su repercusión en las actividades que realiza.

- Si tiene alteraciones de la conducta, irritabilidad, intranquilidad o agitación.

## 7. AUTOPERCEPCIÓN-AUTOCONCEPTO

Este patrón involucra la forma en que una persona se ve a sí misma y cómo se valora. Una autopercepción positiva y un autoconcepto saludable pueden influir en la autoestima y el bienestar emocional.



¿Qué valora?

- Autoconcepto y percepciones de uno mismo.
- Actitudes acerca de uno mismo.
- Percepción de las capacidades cognitivas, afectivas o físicas.
- Imagen corporal, social.
- Identidad.
- Sentido general de valía.
- Patrón emocional.
- Patrón de postura corporal y movimiento
- Contacto visual
- Patrones de voz y conversación.

Gracias a la autopercepción, un individuo comprende sus emociones, su estado anímico y su situación sentimental. La noción se vincula a otras que tienen que ver con el reconocimiento o la valoración de cuestiones propias, como el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen.

¿Como se valora?

Se valora la presencia de:

- Problemas consigo mismo.
- Problemas con su imagen corporal.
- Problemas conductuales.
- Otros problemas: Cambios recientes. Datos de imagen corporal, Postura, Patrón de voz, Rasgos personales, Contacto visual, Si se siente querido, Cambios frecuentes del estado de ánimo, Asertividad / pasividad y Nerviosismo / Relajación

## 8. ROL - RELACIONES

Se relaciona con la capacidad de una persona para desempeñar roles y establecer relaciones significativas con los demás. Una vida social satisfactoria y relaciones saludables contribuyen al bienestar general.



¿Qué valora?

- El patrón de compromisos de rol y relaciones (las relaciones de las personas con los demás)
- La percepción de los roles más importantes (el papel que ocupan en la familia, sociedad..)
- Responsabilidades en su situación actual.
- Satisfacción o alteraciones en: familia, trabajo, relaciones sociales

El dominio rol-relaciones se conceptualiza como el mantenimiento o modificación de las conductas sociales esperadas y de la conexión emocional con otros.

¿Cómo se valora?

- Familia: Con quién vive.
- Estructura familiar. Rol en la familia y si éste está o no alterado. Problemas en la familia.
- Si alguien depende de la persona y como lleva la situación.
- Apoyo familiar.
- Si depende de alguien y su aceptación.
- Cambios de domicilio.
- Grupo social: Si tiene amigos próximos, si pertenece a algún grupo social, si se siente solo
- Trabajo o escuela: Si las cosas le van bien en el ámbito laboral o escolar, entorno seguro, satisfacción
- Datos relativos a pérdidas, cambios, fracasos, conflictos, aislamiento social, comunicación, violencia

## 9.SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN

Aquí trata sobre la expresión de la sexualidad y la capacidad reproductiva de una persona. Comprender y mantener una sexualidad saludable es esencial para el bienestar emocional y físico.



¿Qué valora?

- Los patrones de satisfacción o insatisfacción de la sexualidad
- Alteraciones en la sexualidad o en las relaciones sexuales

- Seguridad en las relaciones sexuales.
- Patrón reproductivo Premenopausia y posmenopausia
- Problemas percibidos por la persona.

## 10. ADAPTACIÓN TOLERANCIA AL ESTRÉS

Se refiere a la forma en que una persona maneja el estrés y las situaciones difíciles. Desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento puede ayudar a mantener un equilibrio emocional y físico.



La tolerancia al estrés se define como la capacidad para experimentar y resistir estados psicológicos negativos. Recientemente ha sido estudiada en relación con diversos aspectos psicopatológicos, pero no de forma suficiente con otras variables no clínicas, entre ellas la edad.

¿Qué valora?

- Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona.
- Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés.
- La capacidad de adaptación a los cambios.
- El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo.
- La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes



En definitiva, la teoría de los Patrones Funcionales de Gordon proporciona un marco comprensivo y estructurado para la valoración y el cuidado de los pacientes, permitiendo una visión holística de su estado de salud y facilitando la planificación de intervenciones adecuadas y personalizadas para promover su bienestar integral.