



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**ACTIVIDAD:**

**ENSAYO**

**FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA 1**

**MATERIA:**

**DOCENTE:**

**L.E. VICTOR GEOVANI MONTERO LÓPEZ.**

**ALUMNA:**

**VERÓNICA SÁNCHEZ DE LA CRUZ**

**SEMESTRE:**

**1<sup>ER</sup> CUATRIMESTRE**

**GRUPO:**

**“A”**

**VILLAHERMOSA, TABASCO**

**16 DE OCTUBRE DEL 2023**

# **ELIMINACIÓN URINARIA**

## **INTRODUCCION:**

**La eliminación urinaria es una función básica del cuerpo que poseemos los seres humanos.**

**Es la necesidad que tiene el organismo de deshacerse de las sustancias perjudiciales e inútiles que resultan del metabolismo esta es llevada acabo en el aparato urinario.**

## **Desarrollo:**

**La eliminación urinaria es el proceso de expulsar la orina del cuerpo a través de la uretra. La orina se produce en los riñones y se almacena en la vejiga hasta que es eliminada del cuerpo mediante la micción.**

**La eliminación urinaria depende de la eficacia funcional de cuatro órganos del aparato urinario.**

### **1. Los riñones:**

**Que filtran, secretan y reabsorben algunas sustancias útiles que son devueltas a la sangre para su reutilización.**

**Como consecuencia de estas actividades se forma la orina.**

### **2. Uréteres:**

**Una vez que se ha formado la orina en los riñones, esta pasa a los uréteres de los tubos colectores, para pasar a vejiga.**

### **3. La vejiga:**

**Es el órgano que almacena a la orina hasta su expulsión.**

### **4. Uretra:**

**Es la vía de salida de la orina.**

**Hay algunos factores que afectan la micción algunos de ellos son:**

**La edad, los factores ambientales, la historia farmacológica, el equilibrio de líquidos, factores psicológicos, tono muscular, procedimientos quirúrgicos y presencia de patologías.**

**El tracto urinario es estéril por lo cual se deben de utilizar principios de control de infecciones para ayudar a prevenir el desarrollo y la propagación de las enfermedades de infección en el tracto urinario ITU y tratar las ya existente.**

**También hay algunos desequilibrios en las vías urinarias como, por ejemplo:**

**La incontinencia, que se produce cuando se es incapaz de controlar el esfínter interno, la incontinencia es normal en niños pequeños ya que aún no pueden controlar su esfínter externo. Les ocurre también a las mujeres en la etapa del embarazo o causado por problemas nerviosos.**

### **Conclusión:**

**La eliminación urinaria es importante porque a través de ella se filtran toxinas y el exceso de líquidos y se elimina del organismo.**

**Para tener una buena salud en las vías urinarias debemos de elegir alimentos saludables, llevar un estilo de vida saludable, debemos de ir al baño cada vez que se sienta la necesidad y debemos de desarrollar hábitos de higiene en el baño.**

## **ELIMINACIÓN INTESTINAL**

### **INTRODUCCIÓN:**

**La eliminación intestinal es un proceso vital para la salud. Una eliminación adecuada de los residuos y toxinas del cuerpo es esencial para mantener el equilibrio y el bienestar general.**

**Muchas personas no nos damos cuenta de lo importante que es la eliminación digestiva.**

### **Desarrollo:**

**la eliminación intestinal es el proceso vital del cuerpo, ya que elimina los residuos que el cuerpo ya no necesita.**

**Si los residuos no se eliminan adecuadamente del cuerpo pueden acumularse en el colon y causar problemas como estreñimiento, dolor abdominal, hinchazón y fatiga.**

**Las toxinas pueden ser dañinas para el organismo y pueden causar dolores de cabeza, fatiga, inflamación y enfermedades crónicas. Para evitar esto es importante que hay eliminación intestinal.**

### **Conclusión:**

**La importancia de la eliminación intestinal es porque ayuda a mantener el equilibrio de los microorganismos intestinales beneficiosos, los cuales son necesarios para la digestión y absorción de nutrientes.**

**Para tener una buena eliminación intestinal debemos de beber suficiente agua, aumentar el consumo de fibra, hacer ejercicio regularmente, evitar los alimentos procesados, reducir el consumo de alcohol y cafeína, tomar suplementos naturales que ayuden a aumentar la regularidad intestinal y practicar técnicas de relajación.**