

NOMBRE DEL ALAUMNO: LORENA DEL CARMEN GOMEZ ZACARIAS

NOMBRE DEL DOCENTE: LIC. VICTOR GEOVANI MONTEROS LOPEZ

ASIGNATURA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERIA

LUGAR: DOS MONTES, VILLAHERMOSA TABASCO

FECHA:16/10/23

**ELIMINACION DE URINARIA**

**RESUMEN.**

Son los los primeros factores que ponen a un paciente aun riesgo de alteración en la eliminación urinaria identeficar factores relacionados es necesario hacer una recolecta de datos para la identificación ya que es un proceso fisiologico para la saud del paciente y lo necesario que es la evacuación de liquidos que no necesita el cuerpo.

Es importante la valoración del pacienten ver cual es su problema que esta afectacto sus vias orinarias en algunas ocaciones suelen ser agresivas las infecciones, probocando retenciones de liquidos o frecuencias de orinar aquí que se debe utilzar los principios de control de infecciones para alludar aprevenier estos tipos de problemas que afectac la salud de muchos, creando desarollos para personas con estos tipos de problemas espezialmente en personas qué estan espustas a sondas ya qué sus cuidados son mas delicados con una mayor ingiene y con una asepcia medica adecuada. Tambien se debe tener en cuenta las edades, empezando por los ancinanos que presentan problemas de eliminacion de orinaria menciona que se debe evaluar su eliminacion intestinal ya que el estreñimiento suele afectar su eliminación, los hombres de 40 años en adelangte tambien se ven afectados con una frecuencia de la micción y la retención de orinaria.

Las mujeres tambien se ven afectadas con estos tipos de problemas no pasar desapersivido estos tipos de problemas que afectan la salud del ser humano en los primeros sintomas deben de hacer atendidos para poder combatir las infecciones u otro tipo de problema.

Es importante la eliminación de los residuos urinarios en todo tipo de paciente en hombres y mujeres de lo contrario si no tenemos una eliminación adecuada nuestros organos se veran afectados es un proceso fisiológico fundamental para mantener la salud del cuerpo humano. A través de la micción, nuestro cuerpo elimina los desechos y líquidos que se han acumulado y que no necesita en la vejiga urinaria. es recomendeble tener ingine en las zonas intimas y tener una alimentación adecuada de igual manera el consumo de liquidos ayuda a una mejor regulisación en el sistema urinario y poder tener un buen estado de salud.

**ELIMINACION INTESTINAL**

**RESUMEN.**

La eliminacón intestinal es un proceso vital para la salud por el cual se elimina desechos que el cuerpo no nesecita son las mezcla de babidas y alimentos consumidos durante la digesta la alteracion de la función normal gastrointestinal tien repercusiones graves en el cuerpo.

La eliminacion de los desechos intestinales es algo muy importente para nuestra salud, tanto en lactantes como en adultos en los lactantes tien la mayor facilidad de evacuar ya que los alimenrtos pasan con mayor rapides por el tracto intestinal, en los adultos se pude lograr una una ingesta regualar para esto se debe mantener una limentación sana.El estrés es unos de los factores que provoca el deteriodo de las funciones de casi todo el sistema corporal creando un gran numero de enfermedades, la evacuación de los residuos y toxinas del cuerpo es esencial para mantener el equilibrio y el bienestar general. Sin embargo, muchas personas no se dan cuenta de la importancia de la **eliminación digestiva** y, por lo tanto, no toman medidas para esto el proceso por el cual los residuos alimentarios y las toxinas son expulsados del cuerpo a través de los movimientos intestinales. ya que eliminan los residuos que el cuerpo ya no necesita. Cuando los residuos no se eliminan adecuadamente del cuerpo, pueden acumularse en el colon y causar una serie de problemas como estreñimiento, dolor abdominal, hinchazón y fatiga

Las dieta nos ayuda amantener una evacución regular consumientos alimentos de los que señalan, las fibras y las verduras es un complemento que apolla el sistema intestinal atener unas heces blandas y teniendo un mayor patrón de eliminación tambien es recomendable las actividades fisica promueve activación muscular mientras qué la inmovilización hace que los istestinos se vuelvan lentos es por eso que es recomendable las indicaciones que señalan el personal del sector salud para una viada saludable teniendo en cuenta lo importante que es la elimanción intestinal