



**Mi Universidad**

**PAE**

*Nombre del Alumno: Miguel de Jesús Vázquez Velázquez*

*Nombre del tema: PAE*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Prácticas de Enfermería 2*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 7mo*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Pichucalco, Chiapas - 17 de octubre del 2023*

## Introducción

En ese sentido, el PAE como instrumento trae beneficios para el cuidado del ser humano y para sí mismo porque posibilita una atención integral a los pacientes, no solo atendiendo las necesidades físicas sino también las emocionales, espirituales y sociales. De la misma manera posibilita la interacción con la familia del usuario, mediante un trabajo coordinando con el equipo de salud, definiendo acciones/interacciones, que puedan realizar un cuidado organizado, buscando simplificar y garantizar cualidades del enfermero.

## PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA (P.A.E.)

VALORACIÓN	DIAGNÓSTICO	PLANEACIÓN		
<p>Mujer de 31 años cuenta con cefalea hormonal(Dolor agudo relacionado con la cefalea).</p> <p>F.C: 70 lpm T/A: 122/81mm/Hg R/R: 18 rpm Tem: 36.7 °C Peso: 71,2 kg Talla:Grande/Mediana</p>	<p><b>RC:</b> Fluctuaciones en las hormonas, en particular, los niveles de estrógeno, que ocurren durante el ciclo menstrual.</p> <p><b>MP:</b>  Dolor de cabeza recurrente vinculado al ciclo menstrual.</p> <p>Posibles cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad o fatiga.</p>	<b>DOMINIO:</b> Salud fisiológica.	<b>CLASE:</b> Dolor/Discomfort (Dolor/Malestar).	
		<b>CRITERIO DE RESULTADOS:</b>		
		INTERVENCIONES (NIC)/GPC*	FUNDAMENTACIÓN DE LAS INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p><b>Manejo del dolor:</b> Monitorizar y registrar la frecuencia, duración e intensidad de los dolores de cabeza. Educar al paciente sobre los factores desencadenantes de la cefalea hormonal y cómo evitarlos.</p> <p><b>Apoyo emocional:</b> Proporcionar apoyo emocional a la paciente, escuchando sus preocupaciones y brindando un ambiente de apoyo. Enseñar técnicas de relajación, como la meditación y la atención plena, para ayudar a la paciente a manejar el estrés y la ansiedad asociados con la cefalea hormonal.</p>	<p>El alivio del dolor es un componente esencial en el cuidado de la cefalea hormonal, ya que ayuda a reducir el malestar y mejorar la funcionalidad.</p> <p>La educación es fundamental para empoderar al paciente y mejorar su comprensión de la cefalea hormonal. Al entender mejor su condición, los pacientes pueden tomar decisiones informadas y seguir estrategias de autocuidado efectivas.</p> <p>La cefalea hormonal puede ser emocionalmente desafiante, y el apoyo emocional es necesario para ayudar al paciente a lidiar con el estrés y la ansiedad.</p>	<p>Al educar al paciente sobre la cefalea hormonal que proviene del dolor menstrual lo ayudamos a llevar un control .</p> <p>La ayuda emocional ayudo a tener un ambiente positivo al conllevar su vida.</p>		

## PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA (P.A.E.)

VALORACIÓN	DIAGNÓSTICO	PLANEACIÓN			
<p>Mujer de 31 años .</p> <p>F.C: 70 lpm T/A: 122/81mm/Hg R/R: 18 rpm Tem: 36.7 °C Peso: 71,2 kg Talla:Grande/Mediana</p>	<p>Riesgo de trastornos del sueño</p>	DOMINIO:04 Salud fisiológica	CLASE: Descanso/ sueño.		
		CRITERIO DE RESULTADOS:			
		INTERVENCIONES (NIC)/GPC*	FUNDAMENTACIÓN DE LAS INTERVENCIONES	EVALUACIÓN	
		<p>Educación sobre higiene del sueño:</p> <p>Proporcionar información al paciente sobre prácticas de higiene del sueño saludables, como mantener un horario de sueño regular, crear un ambiente de sueño cómodo, evitar estimulantes antes de acostarse y limitar la exposición a pantallas electrónicas antes de dormir.</p> <p>Identificación y manejo del estrés y la ansiedad:</p> <p>Evaluar los factores de estrés y ansiedad en la vida del paciente y proporcionar estrategias de afrontamiento, como técnicas de relajación, meditación y mindfulness.</p>	<p>La educación sobre higiene del sueño proporciona al paciente información clave sobre cómo establecer y mantener hábitos de sueño saludables. Esto incluye mantener un horario de sueño regular, lo cual ayuda a regular el reloj biológico del cuerpo y mejora la consistencia del patrón de sueño.</p> <p>Reducción de factores desencadenantes de trastornos del sueño: El estrés y la ansiedad son factores conocidos que pueden interferir significativamente con la calidad del sueño. Al identificar y manejar estos factores, se aborda una causa potencial de los trastornos del sueño y se reduce el riesgo de su aparición.</p>	<p>Se ajusta el plan de cuidados según sea necesario para ella.</p> <p>Busco un lugar mas tranquilo en su hogar para conciliar el sueño.</p>	

## PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA (P.A.E.)

VALORACIÓN	DIAGNÓSTICO	PLANEACIÓN		
Mujer de 31 años .  F.C: 70 lpm T/A: 122/81mm/Hg F/R: 18 rpm Tem-. 36.7 °C Peso: 71,2 kg Talla:Grande/Mediana	Riesgo de depresión	<b>DOMINIO:</b> Salud emocional	<b>CLASE:</b> Prevención de la depresión	
		<b>CRITERIO DE RESULTADOS:</b>		
		<b>INTERVENCIONES (NIC)/GPC*</b>	<b>FUNDAMENTACIÓN DE LAS INTERVENCIONES</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
		<p><b>Educación sobre salud mental:</b>  Proporcionar información y educación sobre la importancia de la salud mental y cómo prevenir la depresión.</p> <p><b>Fomento de la actividad física:</b>  Promover la actividad física regular, ya que el ejercicio puede tener un impacto positivo en la salud mental.</p> <p><b>Estrategias de afrontamiento:</b>  Enseñar al paciente estrategias de afrontamiento efectivas para lidiar con el estrés y la adversidad.</p>	<p><b>Reducción de la carga emocional:</b> La educación sobre salud mental puede ayudar a las familias y cuidadores a comprender mejor las afecciones de salud mental y proporcionar apoyo más efectivo a sus seres queridos.</p> <p><b>Salud mental:</b> La actividad física no solo tiene beneficios físicos, sino que también es fundamental para el bienestar mental. Se ha demostrado que el ejercicio regular reduce el riesgo de depresión, alivia el estrés y la ansiedad, y mejora la salud mental en general.</p> <p><b>Reducción del estrés y la ansiedad:</b> Las estrategias de afrontamiento están diseñadas para reducir la intensidad del estrés y la ansiedad, lo que</p>	<p>El paciente reflexiona de forma positiva su vida.</p> <p>Comenzó a salir mas seguido a caminatas.</p> <p>El paciente establece estrategias para lidiar con pensamientos negativos</p>

			<p><b>puede mejorar la salud emocional y el bienestar general.</b></p>	
--	--	--	--	--