



## Ensayo

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Esmeralda Ruiz Aguilar

**TEMA:** Unidad III Bases fisiologicas de la practica de enfermeria y Unidad IV Cuidados basicosde enfermeria

**PARCIAL:** Pimero

**MATERIA:** Fundamentos de Enfermeria I

**NOMBRE DEL PROFESOR:**Ruben Eduardo Dominguez Garcia

**LICENCIATURA:** Enfermeria

**CUATRIMESTRE:** PRIMERO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 17 DE OCTUBRE DEL 2023

## Introducción:

La enfermería es una disciplina que se enfoca en el cuidado de la salud de las personas, y para ello es necesario conocer las bases fisiológicas de la práctica de enfermería y los cuidados básicos de enfermería. En este ensayo se abordarán los factores que influyen en la actividad y el ejercicio, la higiene, la oxigenación, el equilibrio de líquidos, electrolitos y ácido-base, la nutrición, la integridad de la piel y cuidado de heridas, la asepsia, la administración de medicamentos, la mecánica corporal, los vendajes y la prevención de úlceras por presión.

## Desarrollo

### Factores que afectan la actividad y el ejercicio:

Los factores que influyen en la actividad y el ejercicio incluyen cambios en el desarrollo, aspectos de comportamiento, apoyo familiar y social, antecedentes culturales y étnicos y cuestiones ambientales. Ya sea que el paciente esté buscando promoción de la salud o esté recibiendo cuidados intensivos o rehabilitación y cuidados continuos, las enfermeras deben considerar los conocimientos en estas áreas e incorporarlos al plan de cuidados. Los cambios en el desarrollo son un factor importante a considerar porque la apariencia y función de un organismo cambian a lo largo de la vida. Los mayores cambios e influencias en el proceso de maduración se observan en la infancia y la vejez. Es más probable que los pacientes incorporen un programa de ejercicios en su vida diaria si cuentan con el apoyo de familiares, amigos, enfermeras, proveedores de atención médica y otros miembros del equipo de atención médica. Al desarrollar un plan de ejercicios, la enfermera debe considerar el conocimiento físico del paciente, las limitaciones de movilidad y los hábitos de ejercicio existentes. Cuando los pacientes se encuentran en la etapa de preparación, están más dispuestos a cambiar su conducta de ejercicio. Proporcionar conocimientos sobre los efectos positivos del ejercicio regular puede motivar a los pacientes que aún no se encuentran en la etapa de preparación conductual. Para alentar a los pacientes a incorporar el ejercicio en su vida diaria, se debe entregar información personalizada de manera consistente y personalizada en función de las necesidades y el estilo de vida únicos de cada paciente. De esta forma, el comportamiento cambiará gradualmente.

## La higiene

La comodidad, la seguridad y el bienestar del paciente dependen de la higiene personal. El aseo y la limpieza son partes del cuidado higiénico que ayudan a mantener el cuerpo del individuo limpio y ordenado. Las actividades de higiene personal, como darse una ducha o un baño, lavarse los dientes con cepillo o hilo dental, lavarse y secarse el pelo y cuidarse las uñas, promueven la comodidad y la relajación del paciente y fomentan una autoimagen positiva, lo que ayuda a mantener la piel sana y prevenir infecciones y enfermedades. Las personas enfermas o con dificultades físicas o emocionales pueden necesitar algún tipo de ayuda con su higiene personal, mientras que las personas sanas son capaces de satisfacer sus propias necesidades higiénicas. Varios factores personales y socioculturales tienen un impacto en las prácticas higiénicas. La enfermera debe determinar la capacidad del paciente para realizar su autocuidado y proporcionarle cuidados higiénicos según sus necesidades y preferencias, tanto en el hospital como en el hogar. Se debe ayudar al paciente y a la familia a adaptar sus métodos higiénicos en el hogar.

## Oxigenar

La vida depende del oxígeno. Los sistemas cardíacos y respiratorios son responsables de satisfacer las necesidades orgánicas del cuerpo de oxígeno. La ventilación, la perfusión y el transporte de gases respiratorios oxigena la sangre. En respuesta a los cambios en la demanda de oxígeno de los tejidos, la regulación neurológica y química regula la frecuencia y la profundidad de la respiración.

## Equilibrio entre líquidos, electrolitos y ácido-base.

Todas las células del cuerpo están rodeadas de líquido, y también están dentro de ellas. Los líquidos corporales incluyen electrolitos como sodio y potasio, así como cierta acidez. El cuerpo necesita mantener un equilibrio de líquidos, electrolitos y ácido-base para mantener la salud y la función de todos sus sistemas.

## La nutrición

La nutrición es una parte esencial de la salud y es necesaria para mantener y reparar los tejidos, el metabolismo y la función de los órganos, así como para el crecimiento y el desarrollo normal. Para que las células funcionen correctamente, el cuerpo humano necesita un suministro adecuado de nutrientes. Todos los miembros de un hogar deben tener seguridad alimentaria. Eso significa que todos los miembros que viven en ese hogar tengan acceso a alimentos saludables, seguros y suficientes para mantener un estilo de vida saludable; que la comida suficiente esté disponible de forma constante; y que haya recursos en el hogar para obtener alimentos saludables.

## Integridad de la piel y prevención de heridas

La piel, el órgano más grande del cuerpo, representa el 15% del peso total de un adulto. Es un órgano sensorial del dolor, la temperatura y el tacto y una barrera protectora contra microorganismos patógenos. Además, es responsable de la producción de vitamina D.

## Antisepsia

Se abordan los fundamentos de los principios de asepsia durante las intervenciones de enfermería como parte de la etapa de ejecución del proceso de enfermería para reducir la propagación y la aparición de infecciones en las personas. La asepsia se define como la ausencia de microorganismos. El lavado de manos, el uso de guantes limpios y la limpieza habitual del entorno son algunos de los métodos utilizados en la asepsia médica para reducir y evitar la propagación de microorganismos. La esterilización, el lavado de manos quirúrgico y el uso de guantes estériles son ejemplos de métodos de asepsia quirúrgica para destruir toda clase de vida microbiana, incluidas sus esporas.

## Conclusión:

En resumen, la enfermería es un campo que se concentra en cuidar la salud de las personas, las familias y las comunidades. Los cuidados de enfermería se aplican en varios ámbitos de la atención médica y se basan en conocimientos científicos y humanísticos. Este ensayo aborda las bases fisiológicas de la práctica de enfermería y los cuidados básicos de enfermería. La higiene, la oxigenación, el equilibrio de líquidos, electrolitos y ácido-base, la nutrición, la integridad de la piel y el cuidado de heridas, la asepsia, la administración de medicamentos, la mecánica corporal, los vendajes y la prevención de úlceras por presión se han descrito. Para brindar una atención de calidad y seguridad a los pacientes, los profesionales de enfermería deben tener en cuenta estos aspectos. Además, es esencial que sigan formándose y actualizándose en estas áreas para brindar una atención médica de alta calidad y actualizada para la mejoría de los pacientes.

## Bibliografía

Gómez , E.R. Fundamentos fundamentales de enfermería: ciencia, metodología y tecnología.

La edición de El Manual Moderno.

Autores: Potter, Perry, A. G. y Stockert, P. A. 2013. Fundamentos para la enfermería

Las ciencias de la salud de Elsevier.

Barrera y Gómez (2004). Fundamentos para la enfermería La editorial El Manual Moderno

Aguirre y Dalila Aída, Raya. (2019). Los desafíos y retos de la enfermería en el mundo contemporáneo. La publicación Habanero de Ciencias Médicas, 19(3), e3229. Publicado el 10 de julio de 2020.

Se obtuvo esta información el 19 de agosto de 2022 de la siguiente fuente:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729519X2020000300001&lng=es&tln g=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2020000300001&lng=es&tln g=es).