

UNIVERSIDAD UDS

Carrera: Lic. en enfermería

Materia: fundamentos de enfermería

Tema: actividad y ejercicio

Trabajo: ensayo

Maestro: Rubén Eduardo Domínguez García

Alumna: Daniela Guadalupe López Muñoz

Actividad y ejercicio

En este tema hablaremos de los ejercicios y actividades de los cuerpos de cada paciente y que las enfermeras deben tener en cuenta que es lo que motiva y que es lo que resulta el ejercicio es una actividad física destinada a condicionar el cuerpo, mejorar la salud y mantener la forma física, a veces se puede usar como una medida terapéutica. El programa individualizado de ejercicio para un paciente depende de gran medida de la tolerancia a la actividad del paciente o la clase y cantidad de ejercicio o actividad que la persona es capaz de realizar. La aplicación del conocimiento de enfermería pensar de forma crítica sobre las necesidades holísticas de los pacientes. El conocimiento de enfermería que tiene que ver con la actividad y el ejercicio ayuda a la enfermera analizar, identificar e intervenir cuando el paciente tiene una tolerancia disminuida al ejercicio o limitaciones físicas que afectan a su capacidad de hacer ejercicio. En el ejercicio incluyen cambios del desarrollo aspectos conductuales apoyo social y de la familia origen cultural y étnico y problemas del entorno a lo largo de la vida el aspecto y el funcionamiento del organismo se ven sometidos a los cambios el mayor cambio e impacto sobre el proceso de maduración se observa en la niñez y en la vejez. La columna vertebral del recién nacido está flexionada y carece de las curvaturas espinal aparece cuando el niño extiende el cuello desde la posición decúbito prono cuando el niño camina las piernas y los pies suelen estar muy separados y los pies ligeramente evertidos hacia el tercer año el cuerpo es más delgado más alto y está más equilibrado desde el tercer año hasta el comienzo de la adolescencia el sistema muscular esquelético continúa creciendo y desarrollándose un adulto que tenga una postura y una alineación corporal correctas se siente bien, tiene buen aspecto y en general, parece tener autoconfianza, los cambios normales en cuanto a la postura y la alineación corporal en la edad adulta tienen lugar principalmente en la mujer embarazada, estos cambios son consecuencias de la respuesta adaptativa del cuerpo al aumento de peso y al desarrollo del feto. La mujer embarazada se inclina hacia atrás y se balancea ligeramente al caminar como consecuencia suele quejarse de dolor de espalda.

Aspectos conductuales, los pacientes son más proclives a incorporar un plan de ejercicio en su vida cotidiana si para ello cuentan con el apoyo de sus familias, amigos enfermeras proveedores de atención sanitaria y otros miembros del equipo de salud. La enfermera debe tener consideración el conocimiento que tiene el paciente del ejercicio y la actividad y las barreras impuestas a dicho plan de ejercicio y de actividad física y los hábitos de actividad que tiene. Los pacientes están más abiertos a desarrollar un plan de ejercicio si se encuentran en el estado de disposición para cambiar su comportamiento, la información sobre los beneficios del ejercicio regular puede ser útil para al paciente para cambiar su conducta e incluir una rutina diaria del ejercicio en sus vidas pueden ir apareciendo gradualmente a causa de información.

La higiene personal es importante para la comodidad, la seguridad y el bienestar del paciente el cuidado higiénico incluye actividades de aseo y limpieza que ayudan a mantener un aspecto acicalado y limpio del cuerpo del individuo, las actividades de higiene personal como darse una ducha o un baño lavarse los dientes con cepillo o hilo dental, lavarse y asearse el pelo a si como cuidarse las uñas promueven la comodidad y la relajación del paciente y fomentan una autoimagen positiva, ayudan a mantener la piel sana y prevenir infecciones y enfermedades. Mientras las personas son capaces de satisfacer sus propias necesidades higiénicas las personas enfermas o con impedimentos físicos o emocionales pueden requerir algún tipo de ayuda con su higiene personal.