



**Ensayo**

**Nombre del Alumno: Carmi Jesua Alvarado Rodríguez**

**Nombre del tema :Bases filosóficas de la práctica de enfermería**

**Parcial : 1**

**Nombre de la Materia : fundamentos de la enfermería**

**Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez García**

**Nombre de la Licenciatura : Enfermería**

**Cuatrimestre:1**

**Lugar y Fecha de elaboración**

El ejercicio es un deporte que todo ser humano practica, algunos lo practicamos ya sea jugando básquet, jugando fútbol he incluso yendo al gimnasio, el ejercicio prácticamente nos ayuda mucho físicamente para prevenir enfermedades , moralmente Fisiológicos, emocionales y desarrollo , los planes de actividades físicas y ejercicio regular favorece al funcionamiento de todos los sistemas corporales incluyendo la función cardiopulmonar ,para regular cada una de nuestras actividades, ya sea físicamente o moralmente porque entre más este activo nuestro cuerpo mas resultados obtendremos , el conocimientos de la enfermera permite condicionar al paciente, para ver si lleva una vida sana o un equilibrio balanceado.

Con el paso del tiempo de la vida el aspecto y funcionamiento del organismo se ven sometidos a varios cambios físicos , se observa en cada uno de los pensamientos ya ,sea que han madurado , el ejercicio es una actividad física que es destinada al acondicionamiento de cada ser humano para el mantenimiento de nuestra salud realmente el plan para mejorar una actividad física incluye combinaciones de ejercicios que pueden ayudarnos físicamente como también emocionalmente para que cada uno de nuestros músculos vaya en concreto equilibrio de cada sistema de nuestro cuerpo, ya sea el sistema nervioso por el cerebro y el oído interno ,las enfermeras utilizan el proceso de enfermería para prestar cuidados a cada uno de sus pacientes, el periodo de adolescencia suele iniciarse con un esfuerzo de crecimiento porque tiene más herramientas de trabajo porque sus cuerpos haci se los permite, ya sea para correr porque en cuanto su alimentación ,porque sus crecimiento de los huesos largos y el incremento de la masa muscular, la higiene personal es importante para cada ser humano por la comodidad de cada uno para sentirnos más seguros , mas cómodos pará cada bienestar de nuestro cuerpo incluyendo un baño , lavarse los dientes, lavarse el cabello ya sea también limpiarse las uñas, para prevenir cualquier tipo de enfermedades , también debemos cuidar nuestro haceo ,no solo personal también en nuestros hogares mantener limpio nuestros baños, trastes , nuestra ropa , no tener llantas que puedan juntas agua para prevenir que un mosquito se procee en esa agua sucia, la imagen corporal de una persona es la concepción subjetiva de un cuerpo, lo que incluye su aspecto físico porque la higiene habla mucho de cada uno de nosotros, el mantenimiento de la limpieza puede no tener tanta importancia para alguno grupo de personas, porque pueden haber personas que se dan cuenta de nuestra limpieza y otras personas que quizás no lo noten ; el oxígeno es necesario para el mantenimiento de la vida, por eso cada persona debe cuidar al medio ambiente porque de ahí obtenemos nuestro oxígeno, porque hay millones de plantas que nos ayudan el fitoplancton, es la bomba qué produce la mayor parte del oxígeno que cada ser humano respira ,ya que el sistema cardiovascular nos proporciona a cada uno de nosotros para distribuir el oxígeno a cada uno de nuestras células y tejidos de nuestro

cuerpo, los niños están expuesto a que sus vías respiratorias se afecten por el humano del tabaco ,ya que el humano del tabaco afecta más al fumados pasivo, nuestro alimentación afecta a nuestro sistema respiratorio, porque si fumamos nuestro cuerpo hace exigir el tabaco, ahí es donde nuestro organismo ya no le dan ganas de comer también disminuye nuestro rendimiento físico , nuestro rendimiento corporal, por otro lado el ejercicio hace que nuestro sistema respiratorio aumento la fuerza de nuestros músculos hace que nuestro cuerpo inspire más oxígeno y expiremos óxido de carbono, también el abuso de drogas como el alcohol, las drogas deterioran poco a poco nuestro sistema respiratorio porque atra vez del abuso del alcohol hace que nuestro centro respiratorio se vaya deteriorando ; el sueño es adecuado para nuestro cuerpo para tener un buen rendimiento en nuestra salud, para satisfacer una buen resultado en nuestros hábitos personales el sueño promueve nuestra recuperación, porque abecés como seres humanos sufrimos de ansiedad el no poder dormir bien o nuestro rendimiento baja ,por no poder hacer nuestras actividades adecuadamente porque nuestro cuerpo abecés no a tenido un descanso confortable o un descanso adecuadamente , nuestra nutrición debe ser adecuadamente porque es un componente básico para nuestra salud he indispensable para nuestro crecimiento, por eso abecés los niños se crecen con desnutrición, o con enfermedades como anemia , los padres deben ser los encargados de como sus hijos se crecen ya sea sanamente o con desnutrición.

Cada uno de nosotros debemos tener en cuenta cada uno de los puntos , como el ejercicio, la nutrición, el oxígeno de nuevo cuerpo porque nosotros somos los responsables de cada enfermedad que nos pase , nosotros somos los que decidimos si prevenimos las enfermedades , porque abecés somos los culpables de las reacciones que nuestro cuerpo llegue a tener en su momento, es muy importante llevar acabo el ejercicio ya que nos ayuda a la estimulación de nuestro sobre el cual ayuda que nuestro cuerpo esté en un equilibrio moderado, para prevenir ciertas enfermedades como el sobrepeso, debemos tener encuentra que nuestra higiene es la principal que debemos tener encuentra como seres humanos ya que la higiene nos previene de malos olores, como en la boca , como en la axilas, una buena nutrición o una buena alimentación permite a nuestro cuerpo tener buenos resultados.

Biografía: de la antología de la universidad