

Alumno:

Alan Yahir Ochoa Pérez

Tema:

Super nota cuidados generales específicos

Catedrático:

Mariano Walberto Balcázar Velazco

Parcial:

3er parcial

Nombre de la licenciatura:

enfermería

Cuatrimestre:

3er cuatrimestre

Cuidados de enfermería

Los cuidados de enfermería son fundamentales en la atención sanitaria, ya que son el pilar principal para garantizar el bienestar y la recuperación de los pacientes.

Cuidado humanizado; El cuidado humanizado en enfermería es una filosofía de atención médica que busca brindar un trato integral y respetuoso a los pacientes. A diferencia de centrarse únicamente en resultados clínicos, el cuidado humanizado considera también la satisfacción y bienestar emocional de los pacientes.

Cuidado holístico; se trata de un método para garantizar la atención a todas las partes de un paciente [salud espiritual, salud emocional, salud física].

Cuidado deshumanizado; El cuidado deshumanizado es un tema relevante en la profesión de enfermería y en la atención médica en general. Se refiere a la pérdida de sensibilidad y empatía hacia los pacientes, donde el enfoque se centra más en los procedimientos y las tecnologías que en la humanidad y el bienestar del individuo.



El arte del cuidado; El arte del cuidado es un concepto fundamental en el ámbito de la enfermería. Se refiere a la forma en que los profesionales de enfermería brindan atención y cuidado a las personas, considerando aspectos más allá de lo puramente técnico o científico.

Infección de vías urinarias

Una infección de las vías urinarias (IVU) puede afectar cualquier parte del sistema urinario, desde los riñones hasta la uretra. El sistema urinario comprende los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. La mayoría de las infecciones afectan las vías urinarias inferiores (la vejiga y la uretra). Las mujeres tienen un mayor riesgo de contraer una infección de las vías urinarias que los hombres. Si una infección se limita a la vejiga, puede ser dolorosa y molesta. Sin embargo, pueden presentarse graves problemas de salud si una infección de las vías urinarias se extiende a los riñones.

síntomas;

- ..Una fuerte necesidad de orinar que no desaparece.
- ..Sensación de ardor al orinar.
- ..Orinar frecuentemente en pequeñas cantidades.
- ..Orina de aspecto turbio.
- ..Orina de color rojo, rosa brillante o amarronado (signos de sangre en la orina).
- ..Orina con olor fuerte.
- ..Dolor pélvico en las mujeres, especialmente en el centro de la pelvis y alrededor de la zona del hueso púbico.
- ..En adultos mayores, las infecciones de las vías urinarias pueden pasarse por alto o confundirse con otras afecciones.

Causas;

- ..El ingreso de microbios, especialmente bacterias, al tracto urinario.
- ..Problemas en la vejiga que impiden su vaciamiento adecuado o la obstrucción del flujo de orina.
- ..Uso de catéter para orinar o de condones y espermicidas.
- ..Actividad sexual, embarazo, trauma o malformaciones en el tracto urinario.
- ..Sistema inmunológico debilitado, diabetes, obesidad o infecciones urinarias previas.

Tratamiento;

Antibióticos: Estos son el tratamiento principal para las infecciones urinarias. Los antibióticos ayudan a eliminar la infección al atacar las bacterias causantes. Es importante seguir el curso completo de antibióticos según las indicaciones de tu médico, incluso si los síntomas desaparecen antes.

Medicamentos para el dolor: Puedes tomar medicamentos de venta libre (sin receta médica) para aliviar el dolor. Esto puede incluir analgésicos como el paracetamol o el ibuprofeno.

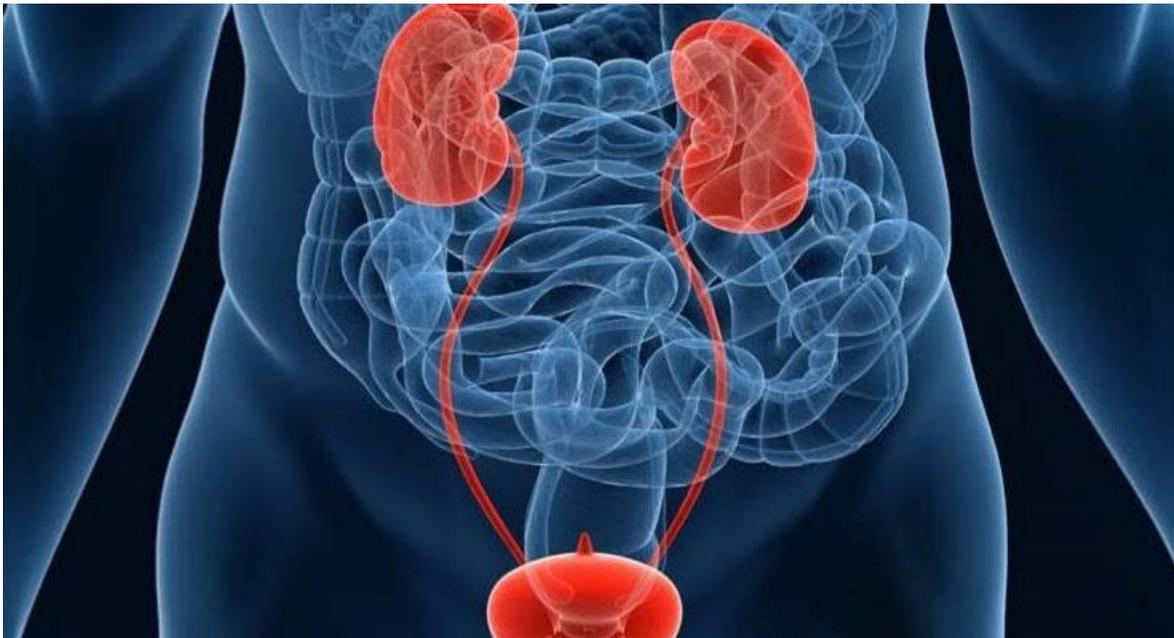
Hidratación: Beber suficiente agua ayuda a eliminar las bacterias y a mantener el tracto urinario saludable.

Evitar irritantes: Evita el alcohol, la cafeína y las bebidas carbonatadas, ya que pueden irritar la vejiga y empeorar los síntomas.

Cuidado personal: Limpia adecuadamente el área genital y orina con regularidad para prevenir la propagación de bacterias.

Imagenología: En algunos casos, se pueden realizar ecografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas para evaluar posibles problemas anatómicos en las vías urinarias.

}



Obesidad

La obesidad es una enfermedad compleja que se caracteriza por tener un exceso de grasa corporal. A menudo, se mide utilizando el índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso y la estatura de una persona. Para calcular el IMC, puedes multiplicar tu peso en libras por 703, dividirlo por tu estatura en pulgadas y luego dividir nuevamente por tu estatura en pulgadas. Alternativamente, puedes dividir tu peso en kilogramos por el cuadrado de tu estatura en metros.

Síntomas:

Dificultad para dormir: Las personas con obesidad pueden experimentar apnea del sueño, una afección en la que la respiración es irregular y se detiene periódicamente durante el sueño. Esto puede provocar somnolencia diurna y afectar la calidad del descanso nocturno.

Dolor de espalda y articulaciones: El exceso de peso puede ejercer presión adicional sobre las articulaciones, especialmente las rodillas y los pies. Esto puede causar dolor crónico en estas áreas.

Sudoración excesiva: La obesidad puede aumentar la sudoración debido al mayor esfuerzo que el cuerpo necesita para moverse y mantenerse en equilibrio.

Intolerancia al calor: Las personas con obesidad pueden sentirse más incómodas en climas cálidos debido a la dificultad para regular la temperatura corporal.

Infecciones en los pliegues cutáneos: La humedad acumulada en los pliegues de la piel puede favorecer el crecimiento de bacterias y hongos, lo que aumenta el riesgo de infecciones cutáneas.

Causas;

Consumo excesivo de calorías: La obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias y el ejercicio. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

Inactividad física: La falta de actividad física en la vida diaria contribuye al desarrollo de la *obesidad*.

Factores genéticos: Aunque no es la única causa, la predisposición genética puede influir en la susceptibilidad a la obesidad.

Factores metabólicos y hormonales: Algunas condiciones médicas y desequilibrios hormonales pueden afectar el metabolismo y contribuir al aumento de peso.

Factores sociales y culturales: Niveles educativos, ingresos, acceso a alimentos saludables y estilo de vida influyen en la obesidad.

Otros factores: El tabaquismo, el consumo de alcohol y el estrés también pueden estar relacionados con la obesidad.

Tratamiento;

Diagnóstico:

El diagnóstico de la obesidad se basa en varios factores, como el índice de masa corporal (IMC) y la evaluación antropométrica.

Índice de masa corporal (IMC): Se calcula en función de la relación entre la altura y el peso. Un IMC de treinta o más se considera obesidad.

Evaluación antropométrica: Incluye medir la circunferencia de la cintura y las caderas, así como evaluar los pliegues cutáneos.

Opciones de tratamiento:

Cambios en el estilo de vida: Estos son el pilar del tratamiento. Incluyen aumentar la actividad física y realizar modificaciones en la dieta.

Cirugía bariátrica: Se recomienda en casos específicos y puede incluir procedimientos como el bypass gástrico, la gastrectomía en manga y la derivación biliopancreática con cruce duodenal.

Procedimientos quirúrgicos:

Gastro plastia: Se crea una pequeña bolsa en el estómago para limitar la cantidad de comida que se puede ingerir.

Banda gástrica ajustable laparoscópica: Se coloca una banda alrededor del estómago para reducir su capacidad.

Banda gástrica: Se extirpa aproximadamente el 80% del estómago, dejando una bolsa tubular.

Derivación biliopancreática con cruce duodenal: Se extrae parte del estómago y se deriva una gran parte del intestino delgado.

Alimentación:

Alimentos recomendados:

Elije alimentos integrales mínimamente procesados, como granos integrales, verduras, frutas, nueces, semillas y aceites vegetales.

Alimentos a evitar:

Bebidas azucaradas, granos refinados, carnes rojas y alimentos altamente procesados.

Especialistas que tratan la obesidad:

Médico bariátrico: Se especializa en el control de peso médico.

Endocrinólogo: Se enfoca en los trastornos del sistema endocrino.



Cardiopatía coronaria

Esta enfermedad afecta los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón.

Síntomas:

Dolor en el pecho (angina). Puedes sentir presión u opresión en el pecho. Algunas personas afirman que se siente como si alguien se nos parara en el pecho. Este dolor suele producirse en el lado medio o izquierdo del pecho. El ejercicio o las emociones fuertes pueden desencadenar la angina de pecho. El dolor suele desaparecer a los pocos minutos de que finaliza el evento desencadenante. En algunas personas, especialmente en las mujeres, el dolor puede ser breve o agudo y se siente en el cuello, el brazo o la espalda.

Falta de aire. Puedes sentir que no puedes respirar.

Fatiga. Si el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, puedes sentirte inusualmente cansado.

Ataque cardíaco. Una arteria coronaria completamente bloqueada causará un ataque cardíaco. Los signos y síntomas clásicos de un ataque cardíaco incluyen sensación de opresión, dolor en el pecho y en los hombros o brazos, falta de aire y sudoración. Es posible que las mujeres tengan síntomas menos comunes, como dolor de cuello o mandíbula, náuseas y fatiga. Algunos ataques cardíacos no causan ningún signo o síntoma perceptible.

Causas:

La angina de pecho es una de las consecuencias clínicas de la isquemia miocárdica en donde el flujo sanguíneo de las arterias coronarias ha disminuido, produciendo una isquemia a nivel del músculo cardíaco cuando la demanda de oxígeno de este es superior al aporte, que se traduce en dolor torácico, pero que si se vuelve a llegar a un equilibrio entre aporte y demanda, esta situación revertirá. De manera que la principal característica de la angina de pecho es la precipitación del dolor con el ejercicio físico. Otros factores relacionados con un aumento de la demanda de oxígeno al miocardio pueden

producir angina de pecho, incluyendo la alteración emocional o el caminar en un clima frío.

El infarto agudo de miocardio es otra consecuencia clínica de la enfermedad coronaria, donde el flujo coronario ha disminuido totalmente, por lo que los aportes de oxígeno y nutrientes a las células cesan y estas mueren, proceso llamado necrosis, por lo que esta situación es irreversible y el tejido muerto o necrosado ya no se recupera, sino que se crea un tejido cicatrizal y afuncional. Un infarto puede aparecer por obstrucción de la arteria por un trombo o por espasmo de la arteria. Además del dolor de pecho, un infarto suele aparecer acompañado de náuseas, vómitos, sudoración profusa y dificultad para respirar.

Aproximadamente un tercio de los pacientes con enfermedad coronaria progresan a una muerte súbita sin antecedentes de angina de pecho ni de infarto de miocardio previo. La mayoría de los casos se deben a trastornos del ritmo cardíaco a nivel ventricular.

Tratamiento

El tratamiento de la cardiopatía coronaria depende de la gravedad de sus síntomas y de otros problemas de salud que tenga. Por ejemplo, si tiene un ataque cardíaco, podría necesitar tratamiento de emergencia. Si su proveedor le diagnostica cardiopatía coronaria, el tratamiento puede incluir cambios saludables para el corazón en su estilo de vida, en combinación con medicamentos para prevenir un ataque al corazón u otros problemas de salud. Su proveedor considerará su cálculo de riesgo de 10 años y trabajará con usted para determinar la mejor forma de tratar su cardiopatía coronaria.

Elija alimentos saludables para el corazón. Un plan de alimentación saludable para el corazón incluye frutas, verduras y cereales integrales y limita las grasas saturadas, el sodio (sal), los azúcares añadidos y el alcohol. Es posible que su proveedor recomiende seguir el plan de alimentación DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) o el Programa de cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC) (en inglés).

Manténgase físicamente activo. La actividad física de rutina puede ayudar a controlar los factores de riesgo de cardiopatía coronaria, como el colesterol alto en sangre, la presión arterial alta y el sobrepeso y la obesidad. Antes de comenzar un programa de ejercicio, pregunte a su proveedor qué nivel de actividad física es el adecuado para usted.

Deje de fumar. Fumar puede dañar y estrechar los vasos sanguíneos. Obtenga más información sobre cómo el cigarrillo afecta el corazón (en inglés) y consejos para dejar de fumar (en inglés). Para obtener ayuda y apoyo de manera gratuita para dejar de fumar, puede llamar a la Línea para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer al 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848). Hable con su proveedor si utiliza cigarrillos electrónicos. Existe evidencia científica de que la nicotina y los saborizantes que se encuentran en los productos utilizados en los cigarrillos electrónicos pueden dañar el corazón y los pulmones.

Duerma suficientes horas de sueño de buena calidad. Durante el sueño, el cuerpo puede trabajar para reparar el corazón y los vasos sanguíneos. No dormir suficientes horas o no dormir bien puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. La cantidad recomendada para adultos es de 7 a 9 horas de sueño al día.

Trate de mantener un peso saludable. Alcanzar y mantener un peso corporal saludable puede ayudar a controlar algunos factores de riesgo de cardiopatía coronaria, como el colesterol alto en sangre, la diabetes y la presión arterial alta. Puede colaborar con su proveedor para elaborar un plan de adelgazamiento adecuado para usted.

Controle la presión arterial y el colesterol. Su proveedor puede ayudarle a mantener niveles saludables de presión arterial y colesterol en sangre.

Controle su azúcar en sangre. Los niveles altos de glucosa (azúcar en la sangre) pueden dañar los vasos sanguíneos. Puede trabajar con su proveedor para limitar la cantidad de calorías diarias procedentes de azúcares añadidos y reducir así el riesgo de enfermedad cardíaca.

Controle el estrés. Aprender a lidiar con el estrés, relajarse y enfrentar los problemas puede mejorar su salud física y emocional.

fiebre

La fiebre es un aumento temporal de la temperatura corporal. Es una parte de la respuesta general del sistema inmunitario del cuerpo. Por lo general, la fiebre se debe a una infección.

Para la mayoría de los niños y adultos, la fiebre puede ser molesta. Pero no suele ser motivo de preocupación. Sin embargo, en el caso de los bebés, incluso una fiebre baja puede significar que hay una infección grave.

La fiebre normalmente desaparece al cabo de algunos días. Varios medicamentos de venta libre bajan la fiebre, pero no es necesario tratarla si no causa molestias.

Síntomas

La temperatura corporal varía levemente según la persona y el momento del día. La temperatura promedio se ha establecido tradicionalmente en los 98,6 grados Fahrenheit (37 grados Celsius). Por lo general, se entiende que una persona tiene fiebre si, al tomarle la temperatura con un termómetro oral, la temperatura en la boca es de 100 grados Fahrenheit (37,8 grados Celsius) o más.

Según la causa de la fiebre, los siguientes pueden ser otros signos y síntomas:

Sudoración

Escalofríos y temblores

Dolor de cabeza

Dolores musculares

Pérdida de apetito

Irritabilidad

Deshidratación

Debilidad general

Causas

La temperatura normal del cuerpo es un equilibrio entre producción y pérdida de calor. El hipotálamo, también llamado el termostato del cuerpo, es el área del cerebro que controla este equilibrio. Incluso cuando estás sano, la temperatura del cuerpo varía ligeramente a lo largo del día. Puede ser más baja por la mañana y más alta por la tarde y la noche.

Cuando el sistema inmunitario responde a una enfermedad, el hipotálamo puede aumentar la temperatura corporal. Esto desencadena procesos complejos que producen más calor y limitan su pérdida. El temblor que podrías experimentar es una forma en la que el cuerpo produce calor. Cuando te envuelves en una manta porque sientes frío, ayudas al cuerpo a retener calor.

tratamiento

Para bebés y niños:

De 0 a 3 meses: Si la temperatura rectal es igual o mayor a 100,4 °F (38 °C), llama al médico, incluso si el bebé no presenta otros signos o síntomas.

De 3 a 6 meses: Si la temperatura rectal está por debajo de 102 °F (38,9 °C), haz que el bebé descanse y beba mucho líquido. No se necesitan medicamentos. Si está por encima de 102 °F (38,9 °C), llama al médico.

De 6 a 24 meses: Si la fiebre es superior a 102 °F (38,9 °C), puedes darle acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin). Lee la etiqueta cuidadosamente para saber la dosis adecuada. No le des aspirina a un bebé o niño de uno a dos años.

Niños de 2 a 17 años: Si la fiebre está por debajo de 102 °F (38,9 °C), haz que el niño descanse y beba líquidos. Si está por encima de 102 °F (38,9 °C), puedes darle acetaminofén o ibuprofeno. Evita dar aspirina a niños o adolescentes.

Para adultos:

Medicamentos: Los fármacos más empleados en el tratamiento de la fiebre son el paracetamol y los antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno. Los

corticoides también pueden ser eficaces, pero su uso no es recomendable debido a sus efectos secundarios².

Autocuidados: Descansa, mantente hidratado y controla la fiebre con los medicamentos adecuados.

Preparación para la consulta médica: Si la fiebre persiste o empeora, consulta a un profesional de la salud. El diagnóstico puede incluir preguntas sobre tus síntomas y antecedentes médicos, así como un examen físico y, posiblemente, muestras para diagnosticar infecciones



Gripe

La gripe (también llamada gripa e influenza)¹ es una enfermedad infecciosa causada por el influenzavirus A o el influenzavirus B, géneros ambos de virus de ARN de la familia Orthomyxoviridae.

Afectaciones

En los seres humanos puede afectar las vías respiratorias, esto es, la nariz, la garganta, los bronquios y, con poca frecuencia, los pulmones; sin embargo, también puede afectar al corazón, el cerebro o los músculos.² La gripe suele curarse espontáneamente en algunos días, pero en algunos casos puede agravarse debido a complicaciones que pueden resultar fatales, especialmente en niños pequeños, en mujeres embarazadas, en adultos mayores o en personas con el estado inmunitario alterado.

Causas de la Gripe:

La gripe es causada por el virus de la influenza, que se transmite de persona a persona.

Cuando alguien con gripe tose, estornuda o habla, expulsa pequeñas gotas que contienen el virus. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que están cerca

La transmisión también puede ocurrir por contacto directo con un enfermo o material contaminado

complicaciones

Infección sinusal

Neumonía

Infección en el oído

Miocarditis

encefalitis

Miositis

Insuficiencia renal

Tratamiento

El tratamiento es solo sintomático, y en los casos graves y hospitalarios es solo de mantenimiento de constantes, pues los fármacos antivirales tienen una eficacia muy limitada (los más eficaces son los inhibidores de la neuraminidasa) y no carecen de toxicidad. Los antibióticos solo son útiles si hay infección bacteriana asociada. El pronóstico es bueno con recuperación parcial a la semana y total a los quince días, siendo, en las epidemias habituales, los exitus letalis consecuencia de la patología o del deficiente estado inmunitario, previos a la infección gripal.

Descanso: Es importante descansar para permitir que el sistema inmunológico combata la infección.

Hidratación: Bebe abundantes líquidos, como agua, jugo y sopas calientes, para prevenir la deshidratación.

Medicamentos para aliviar los síntomas:

Antitérmicos: Si tienes fiebre, puedes tomar medicamentos como el acetaminofén (Tylenol) o el ibuprofeno (Advil) para reducir la fiebre y aliviar el dolor de cabeza y los dolores asociados con la gripe.

Antivirales: Si tienes una infección grave o estás en riesgo de complicaciones, tu profesional de atención médica puede recetarte medicamentos antivirales como el oseltamivir (Tamiflu), baloxavir (Xofluza) o zanamivir (Relenza). Estos medicamentos pueden reducir la duración de la enfermedad y prevenir complicaciones graves.

