

# Promoción a la salud física

11 Patrones

## PATRÓN 10: ADAPTACIÓN A LA TOLERANCIA AL ESTRÉS

### Que valora

Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona. Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés. La capacidad de adaptación a los cambios. El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo. La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes

### Como se valora

- La enfermera instará al paciente a recordar situaciones estresantes, describir como se ha tratado y evaluar la efectividad de la forma en la que se ha adaptado a esas situaciones

### Resultado del patrón

El patrón está alterado. Si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo. Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva. Si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas

### Que valora

El hecho de haya habido cambios importantes no es suficiente para decir que el patrón está alterado, lo importante es como la persona se ha adaptado a ellos o los ha superado: Cambios, "tipo", "influencia" son orientativos. (Lo importante no es lo que ocurre, si no como lo percibe la persona). El "rechazo a la asistencia sanitaria", la respuesta "Si- No por si sola no nos dice nada, habría que indagar el motivo. Los ítems relativos al deficiente apoyo familiar habría que relacionarlos con el patrón rol- relaciones y evaluarlos conjuntamente; en este patrón el tener deficiente apoyo, por si solo, no condiciona el resultado de este patrón ya que la persona puede solucionar sus problemas de forma autónoma. El ítem "desencadenantes conocidos del estrés", aporta información

### Que valora

Lo que se considera correcto, apropiado; Bien y mal; bueno y malo. Lo que es percibido como importante en la vida. Las percepciones de conflicto en valores, creencias o expectativas relativas a la salud. Las decisiones a cerca de: tratamientos, prioridades de salud, vida o muerte. Las prácticas religiosas

### Como se valora

Si tiene planes de futuro importantes; si consigue en la vida lo que quiere. Si está contento con su vida. Pertenencia a alguna religión, si le causa algún problema o si le ayuda cuando surgen dificultades. Preocupaciones relacionadas con la vida y la muerte, el dolor o enfermedad

## PATRÓN 11: VALORES Y CREENCIAS

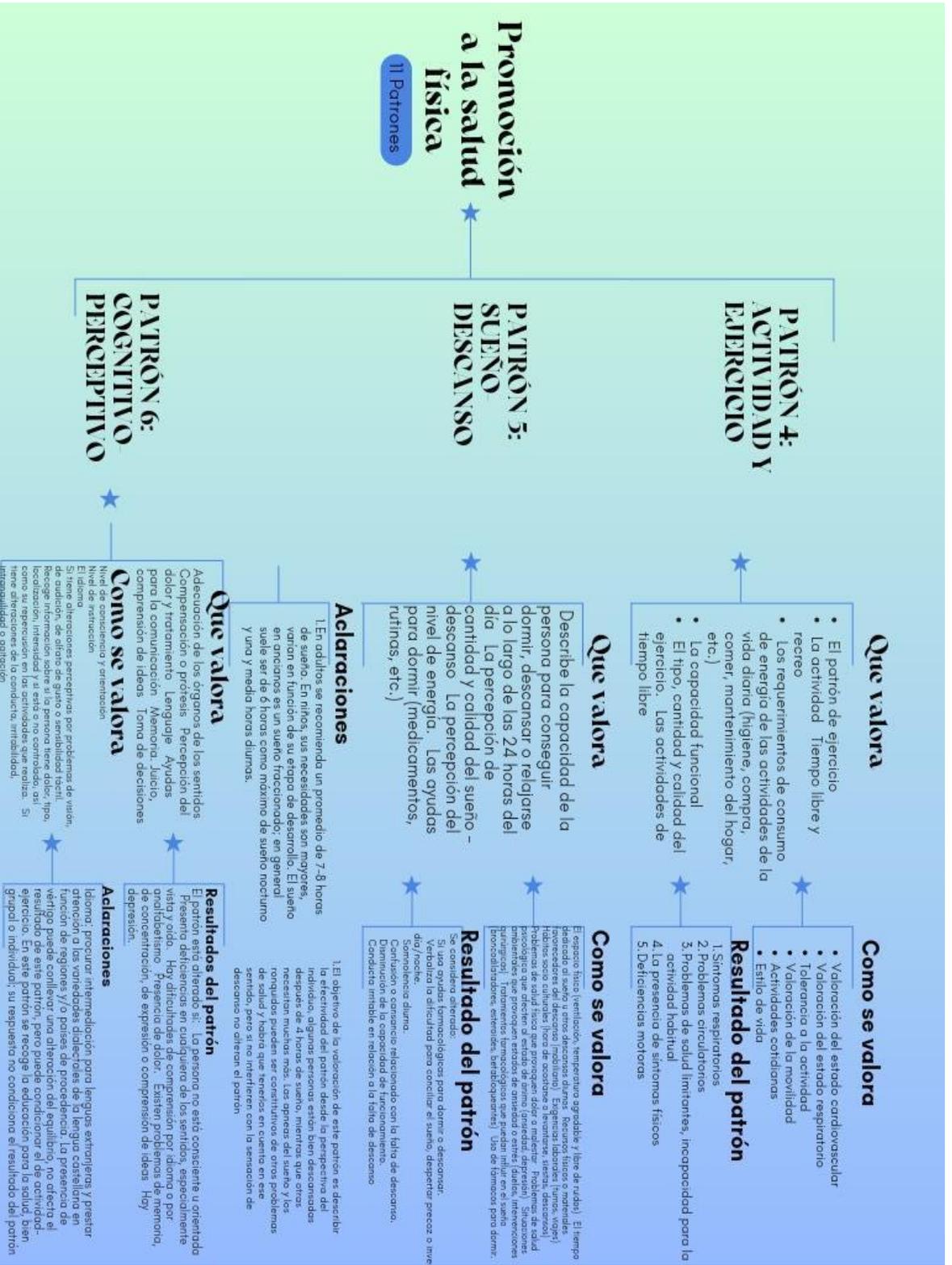
### Resultados del patrón

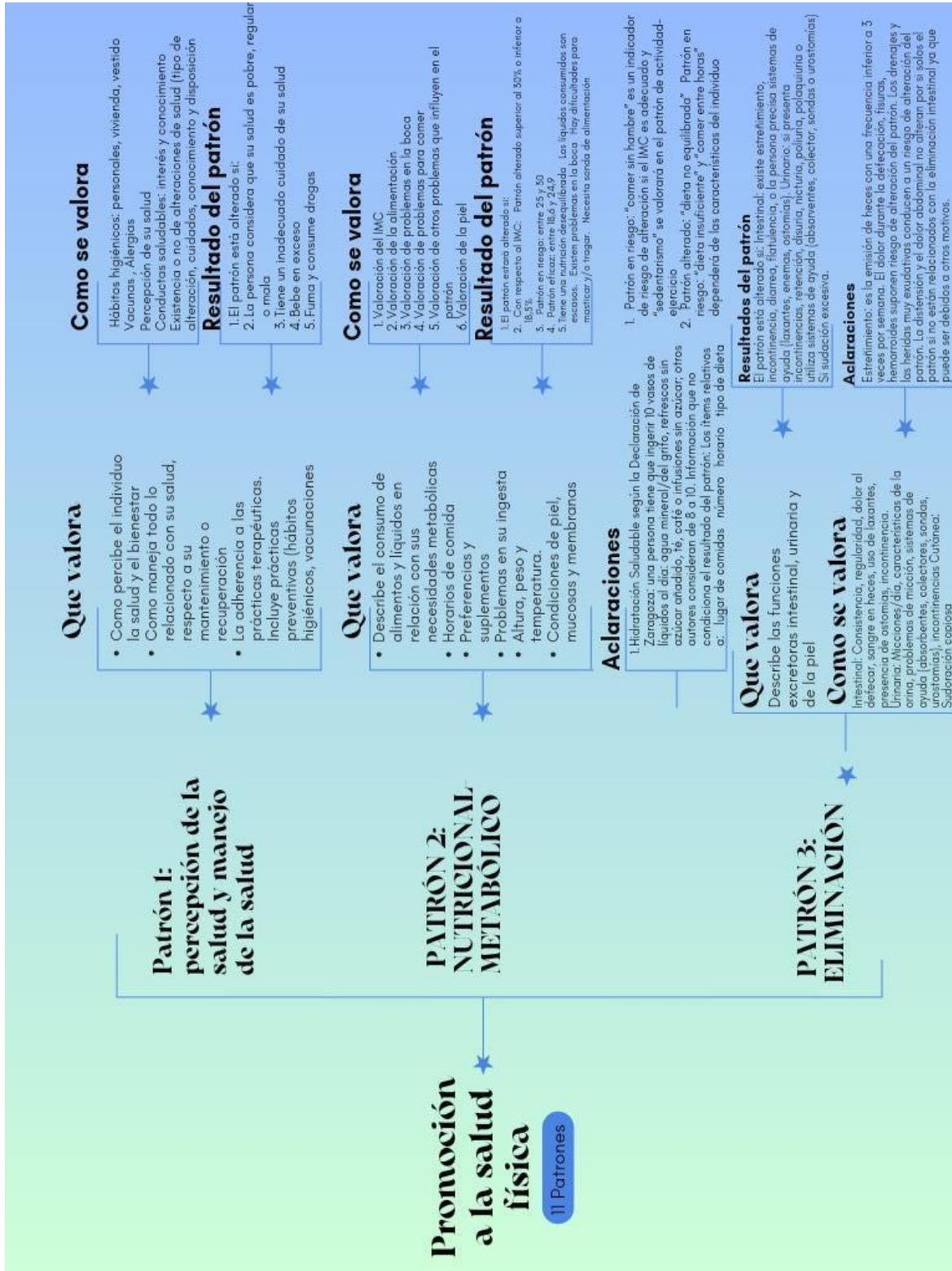
El patrón está alterado si: La persona expresa preocupación respecto a su sexualidad, trastornos o insatisfacción. Existen problemas en la etapa reproductiva de la mujer. Existen problemas en la menopausia. Relaciones de riesgo

### Aclaraciones

Patrón alterado: Alteraciones en el ciclo menstrual (duración, frecuencia, cantidad, síndrome premenstrual y dismenorrea) hay que tener en cuenta el uso de determinados métodos anticonceptivos que pueden alterar la duración, frecuencia o cantidad. Contactos de riesgo. Los problemas de fertilidad y los de identificación sexual nos confirman una alteración del patrón. Existencia de sangrado vaginal post menopausia







## **Introducción:**

Para promover la promoción de la salud física hay que entender primero la valoración ya que este consiste en planificar sistemáticamente, es continuo y delibera e interpreta la información que nos permita brindar un mejor servicio al determinar la salud .

Por otro lado es importante llevarlo de la mano con los 11 patrones de Marjory Gordon ya que nos proporciona una herramienta invaluable para llevar a cabo una valoración integral y completa .

Por lo tanto conocemos y comprendemos los patrones funcionales que nos permiten tener una visión más completa de la persona, trascendiendo los menores síntomas y enfermedades



# Mi Universidad

*Nombre del alumno: Evelin Aguilar García*

*Nombre del tema: Unidad 3*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería*

*Nombre del profesor: Ma. Carmen López Silva*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre*