



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Promoción de la salud física

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería

Nombre del profesor: Adriana Yasmín López Gómez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; 05 de julio del 2024.



PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA



La Promoción de la Salud fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan.

La salud física es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional.



1: Patrón Funcional de la Salud Percepción y Gestión.

Se refiere a la capacidad de una persona para comprender y responder a su propia salud. Es crucial para tomar decisiones informadas y participar activamente en el cuidado de uno mismo.



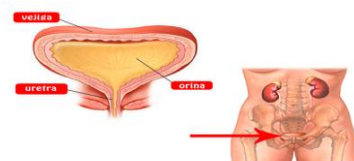
2: Patrón Funcional de la Nutrición y Metabolismo.

Este se centra en la ingesta de alimentos, la digestión y el metabolismo. Un adecuado equilibrio en este patrón es fundamental para mantener un estado nutricional óptimo y un metabolismo saludable.



3: Patrón Funcional de la Eliminación.

Se relaciona con la capacidad de una persona para eliminar los desechos del cuerpo de manera adecuada y regular. Un funcionamiento adecuado de este patrón es esencial para prevenir problemas de salud como la constipación o la retención de líquidos.



4: Patrón Funcional de la Actividad y Ejercicio.

Este patrón se enfoca en la capacidad de una persona para participar en actividades físicas y ejercicios que promuevan la salud y el bienestar. El ejercicio regular tiene numerosos beneficios para el cuerpo y la mente.



5: Patrón funcional del sueño y descanso.

Este aborda la calidad y cantidad del sueño y el descanso de una persona. Un sueño reparador y suficiente es esencial para mantener un buen estado de salud y tener energía durante el día.



6: Patrón funcional de la Cognición y Percepción.

Este caso se refiere a la capacidad de una persona para procesar la información, tomar decisiones y tener una percepción adecuada del entorno. Un buen funcionamiento cognitivo y perceptual es esencial para la vida diaria.



7: Patrón funcional de la Auto percepción y Autoconcepto.

Este patrón involucra la forma en que una persona se ve a sí misma y cómo se valora. Una auto percepción positiva y un autoconcepto saludable pueden influir en la autoestima y el bienestar emocional.



8: Patrón funcional de los Roles y Relaciones.

Se relaciona con la capacidad de una persona para desempeñar roles y establecer relaciones significativas con los demás. Una vida social satisfactoria y relaciones saludables contribuyen al bienestar general.



9: Patrón funcional de la Sexualidad y Reproducción.

Aquí trata sobre la expresión de la sexualidad y la capacidad reproductiva de una persona. Comprender y mantener una sexualidad saludable es esencial para el bienestar emocional y físico.



8: Patrón funcional de Afrontamiento y Tolerancia al estrés.

Se refiere a la forma en que una persona maneja el estrés y las situaciones difíciles. Desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento puede ayudar a mantener un equilibrio emocional y físico.



8: Patrón funcional de Valores y Creencias.

Este último patrón se relaciona con los valores, creencias y principios que guían la vida de una persona. Identificar y vivir de acuerdo con los propios valores y creencias puede proporcionar un sentido de propósito y significado.



BIBLIOGRAFÍA

1. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20fomenta%20cambios%20en%20el%20entorno,ambientales%2C%20organizacionales%20y%20personales%20interact%C3%BAan.>
2. <https://contactomaestro.colombiaaprende.edu.co/docentes/cuidar/salud-fisica#:~:text=La%20salud%20f%C3%ADsica%20es%20el,estado%20f%C3%ADsico%2C%20mental%2C%20emocional.>
3. <https://ifses.es/patrones-funcionales-de-gordon/>

IMÁGENES:

1. https://www.gob.mx/cms/uploads/document/main_image/78421/Promocion_de_la_Salud_.jpg
2. https://blogger.googleusercontent.com/img/b/R29vZ2xl/AVvXsEge7gkPKpfuLiXnV4MXvPQDaxNKffYqnXO_l61ZmKHfgd0c4oYLqnXVSXYaY4NuwbamV0ieNZf6bxcsSWv72Zil-Mq7kH0xJx0i3lIKk-CRb5G0aZMimjID3gbwPDYnd3FfxWlp7ePzetc/s1600/12.JPG
3. <https://medios.uchceu.es/actualidad-ceu/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/escuela-salud-ceu-alfara.jpg>
4. <https://www.caritas.org.mx/wp-content/uploads/2023/08/importancia-cuidado-salud-1024x768.jpg>
5. https://nemdigitalstorage.blob.core.windows.net/nem-main/covers/9_Atencion-al-cuerpo-y-la-salud_V0_600x400_Jaqwil.png
6. <https://www.shieldhealthcare.com/community/wp-content/uploads/2021/03/GettyImages-1280587810-900x600-1-600x400.png>
7. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR1EeIWkrBnYonAf8xFK1DwHlimk915ikOEIq&s>
8. <https://www.salud.mapfre.es/media/2016/07/importancia-cuidar-salud-3.jpg>
9. <https://nte.mx/wp-content/uploads/2021/10/B64-IMG-gAGJchcZsJ-qn1PFCUPlw.png>
10. https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/1200x564xdormir_descansar_y_sueno.jpg.pagespeed.ic.KyLjOZAXaJ.jpg
11. https://www.fisioterapia-online.com/sites/default/files/1200x564xdormir_descansar_y_sueno.jpg.pagespeed.ic.KyLjOZAXaJ.jpg
12. <https://img.genially.com/5f52d90d31eecd5bc7cece94/24a0f879-d3ed-4a4b-ae37-99446d770bd4.png>
13. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ8G-gFRJ8wCSjnd1Y1UPaiu1DX11VMNOmNCA&s>
14. <https://academica.uaslp.mx/oa/decisiones/graficos-03.png>
15. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQiMu7jk3ZUxnWxENMW7qKCYpa-F_uLYFViLw&s
16. <https://www.antonimartinezpsicologo.com/wp-content/uploads/2018/02/yo-aspiracional.jpg>
17. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSiltInMfTZwZDRK9Gsoh0Dot4S_pciY7W6jA&s
18. https://gaceta.cch.unam.mx/sites/default/files/styles/imagen_articulos_1920x1080/public/2021-12/pag_27b.jpg?h=eed2539a&itok=0RVsrRIA
19. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRSx_J3mcl0fFKBs1RwMDC8C4GbK_ewdbBqzA&s
- 20.
21. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRxr26erDL5F7F8adCYJFpF272Fv2MZtoOa_g&s
22. https://welearncoaching.com/wp-content/uploads/2014/05/creencias_emprendedor.jpg