



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Juan Manuel Jiménez Alvarez.

Nombre del tema: Promoción de la salud física incluyendo los 11 patrones funcionales de marjory gordon.

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería.

Nombre del profesor: Adriana Yasmin López Gómez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3°

Parcial: 3°

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y LOS 11 PATRONES FUNCIONALES DE MARJORY GORDON

¿Qué es la promoción de la salud?

Permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinada a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención.

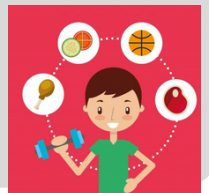
Los tres componentes esenciales de la salud son:

- **Buena gobernanza sanitaria:** departamentos gubernamentales que hagan de la salud un aspecto central de su política, teniendo en cuenta percusiones sanitarias.



- **Educación sanitaria:** Las personas han de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permita elegir opciones saludables, como la alimentación.

- **Cuidados saludables:** Es esencial para una planificación urbana saludable y para poner en practicas medidas preventivas en las comunidades y centros de atención primaria.



LOS 11 PATRONES FUNCIONALES DE MARJORY GORDON

PATRÓN 1: PERCEPCIÓN DE LA SALUD 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.



- Auto percepción.
- Salud.
- Bienestar.
- Prevención de riesgos.

PATRÓN 2: NUTRICIONAL Y METABÓLICO

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.



Factores de riesgo:

- dieta balanceada.
- consumo excesivo de alimentos procesados.
- Conocer hábitos alimenticios.
- Patrones de alimentación.

PATRÓN 3: ELIMINACIÓN

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



Vías de eliminación:

- Orina.
- Sudor.
- Saliva.
- Respiración.
- Heces.

PATRÓN 4: 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.

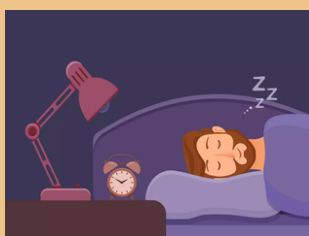


Factores de riesgo:

- Estilos de vida sedentarios.
- Condiciones de la salud crónica.

PATRÓN 5: 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.

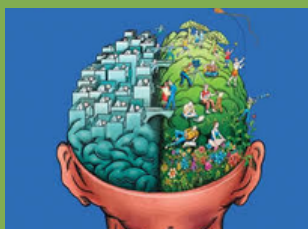


La evaluación incluye:

- Duración y calidad de sueño.
- Medicamentos para dormir.
- Factores ambientales y la salud.
- Educación sobre higiene del sueño.

PATRÓN 6: COGNITIVO Y PERCEPTIVO

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.



Aspectos clave del patrón:

- Percepción sensorial y cognición.
- Diversidad sensorial.
- Percepción de dolor.
- Capacidades cognitivas.

PATRÓN 7: 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.



Aspectos clave:

- Imagen corporal y autoestima.
- Identidad personal.
- Cuidado personal.

PATRÓN 8: 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.



Factores de riesgo:

- Trastornos psiquiátricos.
- Depresión.
- Aislamiento social.
- Incontinencia.
- Déficit sensoriales.

PATRÓN 9: 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.



Aspectos claves:

- Valora la satisfacción e insatisfacción.
- Trastornos de la sexualidad.
- Capacidad reproductiva.

PATRÓN 10: 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.

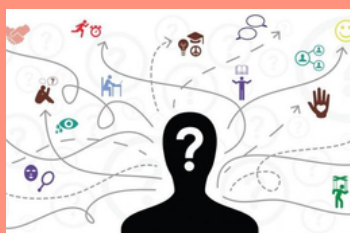


Características evaluadas:

- Capacidad de adaptación.
- Afrontamiento.
- Red de apoyo.
- Percepción de control.

PATRÓN 11: 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.



Factores de riesgo:

- Rigidez en las creencias.
- presión social
- desconexión espiritual.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- antología universidad del sureste
- <https://ifses.es/patrones-funcionales-de-gordon/>
- [Observatorio de Metodología Enfermera.](#)
- [aplicación del patrón cognitivo-perceptivo en un caso clínico.](#)
- [Revista Sanitaria de Investigación](#)