

**PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA  
(11 PATRONES DE MARJORY  
GORDON)**

**MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA**

**DOCENTE: ADRIANA YASMÍN LÓPEZ  
GÓMEZ**

**ALUMNA: KARLA GUADALUPE MÉRITO GÓMEZ**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: TERCER CUATRIMESTRE**



# PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

(11 PATRONES FUNCIONALES DE MARJORY GORDON)

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 destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida de los individuos mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

La promoción de la salud tiene tres componentes esenciales:

- Buena gobernanza sanitaria
- Educación sanitaria
- Cuidados saludables



(11 PATRONES FUNCIONALES DE MARJORY GORDON)

La valoración por patrones funcionales enfoca su atención sobre 11 áreas (o patrones) con importancia para la salud de los individuos, familias o comunidades, las cuales son interactivas e independientes.



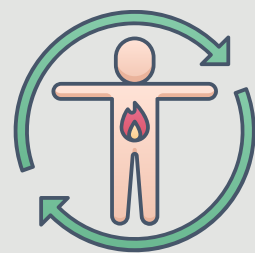
## 1. PATRON FUNCIONAL DE LA SALUD PERCEPCIÓN Y GESTIÓN

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. PATRON FUNCIONAL DE LA NUTRICIÓN Y METABOLISMO

Este patrón 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. PATRON FUNCIONAL DE LA ELIMINACIÓN

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



## 4. PATRON FUNCIONAL DE LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO

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



## 5. PATRON FUNCIONAL DEL SUEÑO Y DESCANSO

Este aborda la calidad y la 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.



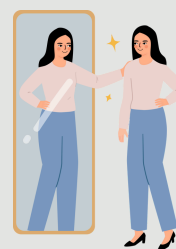
## 6. PATRON FUNCIONAL DE LA COGNICIÓN Y PERCEPCIÓN

En 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. PATRON FUNCIONAL DE LA AUTO PERCEPCIÓN Y AUTOCONCEPTO

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



## 8. PATRON FUNCIONAL DE LOS ROLES Y RELACIONES

Se relaciona con la capacidad de una persona para desempeñar roles y establecer relaciones significativas y relaciones significativas con los demás.



## 9. PATRON FUNCIONAL DE LA SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN

Habla sobre la expresión de la sexualidad y la capacidad reproductiva de una persona.



## 10. PATRÓN FUNCIONAL DE AFRONTAMIENTO Y TOLERANCIA AL ESTRÉS

Se refiere a la forma en que una persona maneja el estrés y las situaciones difíciles.



## 11. PATRÓN FUNCIONAL DE LOS VALORES Y CREENCIAS

Se relaciona con los valores, creencias y principios que guían la vida de una persona.



# BIBLIOGRAFÍA

[https://ifses.es/patrones-funcionales-de-gordon/amp/#amp\\_tf=De%20%251%24s&aoh=17199770184643&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com](https://ifses.es/patrones-funcionales-de-gordon/amp/#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=17199770184643&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com)

[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Patrones\\_funcionales\\_de\\_salud\\_de\\_Gordon](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Patrones_funcionales_de_salud_de_Gordon)

<https://images.app.goo.gl/kkmrted86uwgnMt97>