



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema: Promoción de la salud física, 11 patrones funcionales de Marjory Gordon

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería

Nombre del profesor: Adriana Yasmin López Gómez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

PROMOCION DE LA SALUD FISICA

CONCEPTO



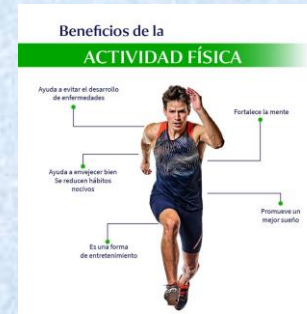
Programas promocionados por las administraciones públicas para promocionar estilos de vida saludable como, por ejemplo, fomentar la práctica regular del ejercicio físico, el seguimiento de una dieta equilibrada u ofrecer pautas para evitar el consumo excesivo de alcohol o tabaco.

Como podemos promover la salud física



Practicar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a la cuerda, practicar deporte, etc.). Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando períodos más cortos a lo largo del día

Qual es la importancia



En general, tener una vida activa que incluya el ejercicio físico, ayuda a prevenir problemas de salud: Alivia el estrés, reduce los síntomas de ansiedad, y mejora la calidad del sueño. Reduce el riesgo de depresión. Ayuda a controlar el peso corporal

Qual es el propósito de la actividad física



La mantiene sana y en buena forma física. El ejercicio físico aumenta la fuerza muscular, lo que, a su vez, aumenta su capacidad para realizar otras actividades físicas

11 PATRONES FUNCIONALES DE MARJORY GORDON

Patrón Funcional de la Salud Percepción y Gestión

Se refiere a la capacidad de una persona para comprender y responder a su propia salud.



Patrón Funcional de la Nutrición y Metabolismo

Un adecuado equilibrio en este patrón para mantener un estado nutricional óptimo y un metabolismo saludable.



Patrón Funcional de la Eliminación

Se relaciona con la capacidad de una persona para eliminar los desechos del cuerpo de manera adecuada y regular.



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 promueven la salud y el bienestar.



Patrón Funcional del Sueño y Descanso

Este aborda la calidad y cantidad del sueño y el descanso de una persona.



Patrón Funcional de la Cognición y Percepción

Un buen funcionamiento cognitivo y perceptual es esencial para la vida diaria.



Patrón Funcional de la Autopercepción y Autoconcepto

Una autopercepción positiva y un autoconcepto saludable pueden influir en la autoestima y el bienestar emocional.



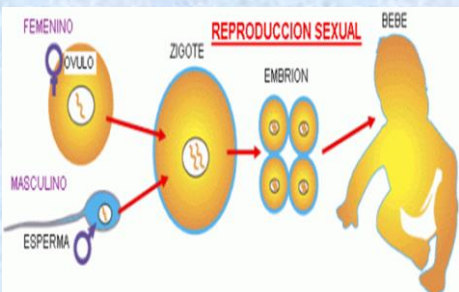
Patrón Funcional de los Roles y Relaciones

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



Patrón Funcional de la Sexualidad y Reproducción.

Aquí trata sobre la expresión de la sexualidad y la capacidad reproductiva de una persona



Patrón Funcional de Afrontamiento y Tolerancia al Estrés.

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



Patrón Funcional de los Valores y Creencias.

Este ultimo patrón se relaciona con los valores, creencias y principios que guían a la vida de una persona



<https://www.unir.net/salud/revista/promocion-salud/#:~:text=Programas%20promocionados%20por%20las%20administraciones%20p%C3%BAblicas%20para%20promocionar,evitar%20el%20consumo%20exc esivo%20de%20alcohol%20o%20tabaco.>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable#:~:text=Practicar%20un%20m%C3%ADnimo%20de%2060,a%20lo%20largo%20del%20d%C3%ADa>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#:~:text=En%20general%2C%20tener%20una%20vida,a%20controlar%20el%20peso%20corporal>

<https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing#:~:text=La%20mantiene%20sana%20y%20en%20buena%20forma%20f%C3%ADsica.&text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20aumenta%20la,para%20realizar%20otras%20actividades%20f%C3%ADsicas>

<https://www.lifeder.com/marjory-gordon/>