



Nombre de la alumna: Alondra janeth Pérez
Gutiérrez

Parcial: 2

Nombre de la maestra: LIC. Adriana Yasmin
López Gómez

Nombre del tema: promoción a la salud física,
11 patrones de marjory Gordon

Nombre de la materia: Fundamentos de
enfermería

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ro

Pichucalco Chiapas a 05 de Julio del 2024

PROMOCIÓN A LA SALUD FÍSICA

La actividad física (AF) se ha utilizado con éxito para la prevención y tratamiento de la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades crónicas. Asimismo, el hábito de vida sedentaria se ha relacionado con enfermedades de gran morbilidad en la edad adulta (hipertensión, diabetes y arteriopatía coronaria entre otras).



En 2016 la Organización Mundial de la Salud (OMS) subrayó que la prevención mediante la promoción de AF y una dieta saludable debería ser competencia fundamental de la atención primaria (AP) y planteó qué cambios harían falta en los sistemas de salud para implantar tales servicios desde la AP

La OMS recomienda practicar un mínimo de 150 minutos de AF moderada a la semana o 75 minutos semanales de AF intensa en adultos, además de actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días en semana. También aconseja que los niños de 5 a 17 años realicen al menos una hora de AF diaria moderada o intensa.



Ser activo físicamente durante la infancia y adolescencia no solo es importante para la salud de ese periodo vital, sino también para mantener una buena salud durante todo el curso de la vida.

La práctica de AF en la infancia hará que los niños y niñas se sientan competentes en sus habilidades físicas y, probablemente, hará que sean más activos durante la edad adulta.

Los patrones funcionales de salud de Gordon son una configuración de comportamientos, más o menos comunes a todas las personas, que contribuyen a su salud, calidad de vida y al logro de su potencial humano, y que se dan de una manera secuencial a lo largo del tiempo.

Los beneficios de la AF, sus riesgos potenciales y las intervenciones para mejorar un nivel óptimo en niños y adolescentes serán revisados ampliamente en este documento.



11 PATRONES DE MARJORY GORDON

1. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD: PERCEPCIÓN Y CONTROL DE LA SALUD

Este primer patrón funcional aborda la percepción que un individuo tiene sobre su estado de salud y su habilidad para controlar y gestionar su bienestar.



2. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD: NUTRICIONAL-METABÓLICO

se centra en la relación fundamental entre la ingesta de alimentos, el metabolismo y los patrones de eliminación, todos los cuales desempeñan un papel crucial en la salud general de un individuo.



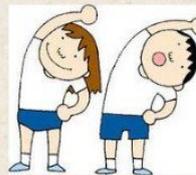
3. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD III: ELIMINACIÓN

se centra en la eficacia de la eliminación de desechos del cuerpo, abarcando procesos como la micción, la defecación y la eliminación a través de la piel y los pulmones.



4. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD 4: ACTIVIDAD / EJERCICIO

se centra en la capacidad del individuo para participar en actividades físicas y deportivas, así como en su nivel habitual de ejercicio.



5. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD 5: SUEÑO-DESCANSO.

se centra en la evaluación de los hábitos de sueño y descanso del paciente, abordando factores que influyen en la calidad y cantidad de su descanso.



6. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD 6: COGNITIVO-PERCEPTIVO

se centra en la capacidad de una persona para procesar la información sensorial y cognitiva, influyendo en su desempeño en actividades diarias y toma de decisiones.



7. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD: AUTOPERCEPCIÓN-AUTOCONCEPTO

se centra en cómo una persona se percibe a sí misma, valora su autoestima e identidad personal.



8. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD: ROL-RELACIONES

Este concepto abarca responsabilidades, expectativas y la compleja dinámica de satisfacción o insatisfacción que surge en estas relaciones.



9. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD: SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN

se centra en la satisfacción y expresión de la sexualidad, así como en la capacidad reproductiva de la persona, desempeñando un papel vital en la vida cotidiana.



10. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD 10: ADAPTACIÓN-TOLERANCIA AL ESTRÉS

se enfoca en evaluar la habilidad de un individuo para gestionar y responder al estrés presente en su entorno.



11. PATRÓN FUNCIONAL DE SALUD 11: VALORES Y CREENCIAS

la interconexión entre las creencias personales y la salud física y mental. Enfocado en aspectos como religión, cultura, política y ética, también aborda las actitudes hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la vida



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://previnfad.aepap.org/monografia/actividad-fisica>

11 PATRONES M. GORDON .pdf - SlideShare

<https://enfermeriaactual.com/patrones-funcionales/>

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000200018