Minerales y Desequilibrio Hidroelectrolítico

- **Minerales**
  - Son elementos esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.
  - Tipos de Minerales
    - Microminerales — Requeridos en menores cantidades (Ej. hierro, zinc).
    - Macrominerales — Necesarios en cantidades mayores (Ej. calcio, magnesio).
- **Funciones de los Minerales en el Cuerpo**
  - Regulación de procesos corporales
  - Mantenimiento del equilibrio ácido-base.
  - Contracción muscular y transmisión nerviosa.
  - Calcio — Fortalece huesos y dientes, participa en la coagulación sanguínea.
  - Sodio y Potasio — Importantes para el equilibrio de líquidos y la función muscular.
  - Hierro — Transporte de oxígeno en la sangre.
- **Desequilibrio Hidroelectrolítico**
  - Alteración en los niveles de electrolitos y líquidos en el cuerpo, que afecta el funcionamiento celular.
  - Causas del Desequilibrio Hidroelectrolítico
    - Deshidratación
    - Enfermedades renales
    - Uso de medicamentos diuréticos
    - Pérdida excesiva de líquidos (Ej. vómitos, diarrea)
  - Síntomas
    - Fatiga
    - Calambres musculares
    - Confusión o cambios mentales
    - Ritmo cardíaco irregular
  - Factores de Riesgo
    - Edad avanzada
    - Enfermedades crónicas
    - Uso prolongado de ciertos medicamentos
    - Ejercicio intenso sin reposición adecuada de líquidos
  - Tratamiento
    - Reposición de electrolitos (oral o intravenosa).
    - Hidratación adecuada.
    - Monitoreo de los niveles de electrolitos en sangre.
- **Cuidados de Enfermería**
  - Monitoreo — Evaluar constantemente signos vitales y balance de líquidos.
  - Educación — Orientar al paciente sobre la importancia de una adecuada hidratación y dieta equilibrada en minerales.
  - Prevención — Enseñar sobre factores de riesgo y medidas para prevenir la pérdida de líquidos y electrolitos.

Presented with xmind