



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: Carmelita Aguilar Mendez*

*Nombre del tema: Unidad 3.3, 3.4, 3.5*

*Parcial: Segundo*

*Nombre de la Materia: Enfermera en el cuidado de la mujer*

*Nombre del profesor: Lic. Rebeca Marli Vázquez Escobar*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Cuarto*

En algún momento te has preguntado ¿Qué es la salud física? Es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico. Más de una cuarta parte de la población adulta (1400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física, por lo cual es necesario el cuidado de nuestra salud la valoración de ella.

En este ensayo abarcaremos temas relacionados con la salud física como los son nutrición, actividad, descanso, la valorización de la salud, técnicas específicas de la enfermería entre otros temas tan interesantes como estos.

El propósito de este escrito es para proporcionar una breve información con respecto al cuidado que se necesita tener para propagar una buena salud física y también para ver algunas cuestiones en cuanto a la valorización de enfermería que se requieren.

## PROMOCIÓN DE LA SALUD FISICA

En cuanto a la valoración es un proceso que es bien planeado que sirve para recaudar información, en cuanto a la valoración enfermera sirve para poder planificar el cuidado de las personas en cuanto individual o colectivamente, la valorización es muy importante y se obtiene mucha información en cuanto a lo físico, social, emocional y a su entorno, este puede ser objetivo o subjetivo, en cuanto a esto se debe tener cuidado en no hacer referencias en cuanto a malo o bueno, existen patrones los cuales tienen una cierta lógica entre ellos los cuales son 11, estos patrones son funcionales y eficaces y describen cierto bienestar en cuanto a la valoración, se tiene que dar un resultado con un cierto patrón aun que esto sea difícil pero es necesario para que quede un registro.

### PATRÓN 1: PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y MANEJO DE LA SALUD

En cuanto a este patrón se hace una valoración de como percibe la persona la salud, como lo maneja, si incluye prácticas que prevengas enfermedades, se valora en cuanto a su higiene, alergias, conductas saludables, existencia o no de hábitos tóxicos y su resultado es en cuanto a si bebe mucho o no, si fuma o no, en cuanto a lo que saben del cuidado de su salud y como deben de consumir el medicamento que se les indica

adecuadamente, si existen muchas caídas domiciliarias o golpes puede existir violación de género.

## PATRÓN 2: NUTRICIONAL-METABÓLICO

En cuanto a este patrón valora lo que consume en cuestión de alimentos, sus horarios, sus preferencias, su altura, peso, como se valora en cuanto a su alimento mencionado anteriormente en donde come si es en su casa o en lugares de la calle, si come en los horarios correctos o se pasa de las horas que debe comer, si son alimentos que cumplen con todos los derivados del plato de buen comer, valora su boca si tiene algún problema en cuanto a masticar, caries o algo similar. Los resultados se verán alterados si tiene una nutrición desequilibrada, no consume los líquidos necesarios, necesita sonda de alimentación, en este patrón esta la escala de riesgo y alterado cuando la valoración la dieta es insuficiente y la dieta no es equilibrada.

## PATRÓN 3: ELIMINACIÓN

Este patrón valora la evacuación de los excrementos intestinales, urinarios y de la piel. En cuanto al cómo, el intestinal se ve si existe dolor al hacer, si va con regularidad, si tiene sangrado, el urinario sé si va todos los días, las características de la orina, los resultados se pueden ver afectados si se ve estreñimiento, diarrea o flatulencias, si existe incontinencia, retención y en caso de la piel si se suda mucho.

## PATRÓN 4: ACTIVIDAD Y EJERCICIO

En cuanto a este patrón valora la el ejercicio, actividad, tiempo libre, la capacidad funcional, el tipo, cantidad y calidad de ejercicio realizado. Cómo valora este patrón, valora la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria, cuanta tolerancia tiene a las actividades, como esta en cuanto a movilidad sus músculos, su fuerza cuan cansado se siente, el estilo de vida que lleva, que actividades realiza con más frecuencia. Los resultados de este patrón se ven afectados por si existen síntomas de respiración sufren de problemas como la disnea, problemas circulatorios en cuanto a la presión alta o baja, alguna incapacidad física.

## PATRÓN 5: SUEÑO- DESCANSO

En este patrón se valora la cantidad de sueño y su calidad de sueño, cuanta energía tiene durante el día, y si toma medicamento para dormir, como se valora, se valora el espacio en el que duerme, en que duerme, su trabajo, sus horarios para levantarse y acostarse y si toma o no toma siestas, si tiene algún problema de salud física, psicológica, entre otras variantes más. El resultado puede ser afectado si usa ayuda de medicamento para poder dormir, si no rinde lo suficiente ósea no tiene las energías suficientes.

## PATRÓN 6: COGNITIVO-PERCEPTIVO

En cuanto a este patrón se valora los patrones de percepción, los niveles de cognición, conciencia de la realidad, adecuación de los órganos de los sentidos, lenguaje, memoria, juicio, comprensión de ideas y toma de decisiones, como se valora con el nivel del conocimiento, si puede leer y escribir, si sabe identificar ideas y agruparlas, si no puede hablar bien, si ve bien, escucha bien, en cuanto a su gusto o su tacto. En resultado puede verse afectado si la persona no está orientada, si no escucha bien o no ve bien mayormente, no se concentra o pierde la memoria o tiene depresión.

## PATRÓN 7: AUTOPERCEPCIÓN – AUTOCONCEPTO

En cuanto a este patrón valora el autoconcepto y percepción de uno mismo, percepción de la capacidad de dar afecto y cognitiva como física, imagen propia, patrón emocional, contacto visual, como se valora es si tiene problemas consigo mismo, problemas con su apariencia física, en cuanto a su conducta, cambios repentinos de ánimo. El resultado se ve afectado porque no se acepte así mismo dando de si comentarios negativos rechazando s apariencia física, miedo a que los demás lo rechacen y su comportamiento es diferente los cuales pueden provocar la ansiedad y depresión.

## PATRÓN 8: ROL – RELACIONES

En cuanto a este patrón valora la relación de las personas con los demás, el papel que ocupan en la familia y en la sociedad, satisfacción y alteración en la familia, trabajo, relaciones sociales, como se valora mediante el rol que ocupa en su familia, con quien vive, sus problemas familiares, el apoyo que su familia le brinda, si es independiente o dependiente de alguien más. El resultado puede verse afectado si tiene problemas en las

relaciones en cuanto a todos los ámbitos de su vida, si se siente solo, si no tiene el afecto de nadie si es maltratado o perdió a un ser querido.

### **PATRÓN 9: SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN**

En cuanto a este patrón valora la satisfacción o insatisfacción sexual, sus alteraciones, seguridad en las relaciones sexuales, patrón reproductor de premenopausia y posmenopausia, problemas percibidos por la persona, como se valora mediante el ciclo menstrual, menopausia y sus síntomas, métodos anticonceptivos, embarazos, abortos, problemas con tener bebés, problemas o cambios en la relación. El resultado puede ser afectado porque la persona tiene problemas en cuanto a su sexualidad, trastorno o insatisfacción.

### **PATRÓN 10: ADAPTACIÓN TOLERANCIA AL ESTRÉS.**

En cuanto a este patrón valora las formas de afrontamiento general de la persona, la respuesta que da la persona en cuanto a una situación de estrés, su capacidad de adaptarse, el soporte del individuo personal o familiar que tiene, como se valora la enfermera tiene que llevar al paciente a un momento de su vida en el que se sintió estresado, valorando así si esta relajado o tenso la mayor parte del tiempo, que le ayuda cuando esta tenso, si utiliza medicamentos o drogas, como trata los momentos en que tiene problemas en su vida y si es exitosa, si tiene alguien cercano de quien apoyarse en esos problemas. El resultado esta alterado si la persona manifiesta habituales de estrés, si ante cambios o situaciones difíciles no es capaz de actuar de manera efectiva.

### **PATRÓN 11: VALORES Y CREENCIAS**

En cuanto a este patrón valora los patrones de valores y creencias que guían las elecciones o decisiones, lo correcto y lo incorrecto, lo importante en la vida, las prácticas religiosas, como se valora si tiene planes a futuro, si los consigue o no, si está contento con su vida, en cuanto a su religión si le ayuda cuando surgen problemas, preocupaciones relacionados con la salud y la muerte. El resultado puede verse afectado cuando existe conflicto con sus prácticas religiosas.

## TÉCNICAS ESPECIALES DE ENFERMERÍA

### LAVADO DE MANOS CLÍNICO

El lavamiento de manos es un proceso muy importante debido a que tienen muchos microorganismos que afectan a la salud y esto no dura más que un minuto, se debe hacer cuando se inicia y se termina una jornada, cuando se realiza un procedimiento, antes y después de realizar procedimientos invasivos, se debe tener como precaución tener las manos y los ante brazos libres de pulseras, relojes o anillos ya que es donde se pueden encontrar muchos microorganismos, tener las uñas cortas y sin esmalte ya que se juntan muchas bacterias, para lavarse las manos existen unos pasos realice el frotado de las palmas de mano entre sí, realice el frotado de la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa, realice el frotado de las palmas de mano entre sí, con los dedos entrelazados, realice el frotado del dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos. Realice el frotado del pulgar izquierdo con movimiento de rotación atrapándolo con la palma de mano derecha y viceversa Realice el frotado de la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa. Existen cinco momentos de lavado antes del contacto con el paciente, antes de realizar una tarea de limpieza, después de una exposición a un fluido corporal y después de quitarse los guantes, después de contacto con el paciente, después del contacto con el entorno del paciente.

### ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS POR VÍA ORAL.

La administración oral es un medio de administración de medicamentos muy común y con muy pocos factores de riesgo para el paciente este se puede ingerir antes de lo alimentos lo cual ayudaría más, aunque existen algunos medicamentos que necesitan que se ingieran alimentos antes de tomar estos, es necesario que se vigile al paciente para que no inspire el medicamento y se le vaya por la vía respiratoria y pueda causar algún problema, la enfermera debe poner al paciente en una posición de 90° en la cual pueda

administrar bien el medicamento, si el paciente tiene sonda de alimentación se tiene que checar el lugar de la sonda, para administrar el medicamento se tiene que limpiar la sonda con al menos 15 ml de agua estéril antes y después, cuanto tiempo tiene que pasar por cada alimento si es de 30 minutos antes de administrar el medicamento o 30 minutos después.

#### ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS POR VÍA INTRADÉRMICA.

Este tipo de vía de administración no es muy común y solo se utiliza en casos de sensibilidad a un fármaco o aplicación de una vacuna, se realiza en la cara posterior del ante brazo o en la parte alta de la espalda en zonas donde no tengan pelos, a un ángulo de 5 a 15°.

#### ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS POR VÍA SUBCUTÁNEA.

Esta tipo de vía de administración es de absorción lenta y de un tratamiento frecuente, los medicamentos tales como la insulina y la heparina tienen un peso molecular bajo. Estos se inyectan en la hipodermis y el flujo sanguíneo es más lento y esto ayuda. La cantidad no debe de ser mayor a 2 ml, con una jeringa de 5- 8 mm, debe de administrarse en zonas como las nalgas, el brazo, el abdomen, para la aplicación se puede pinzar pero existe el pinzamiento correcto que es con el dedo pulgar y el índice, y el incorrecto que es con todos los dedos de las manos que puede provocar que el medicamento no llegue al lugar en donde se requiere, con un ángulo de 90° si se pinza y si no se pinza con un ángulo de 45°.

#### ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS VÍA INTRAMUSCULAR.

Este tipo de vía de administración absorbe rápidamente el medicamento, es usado en vacunas, analgésicos, antiinflamatorios, antibióticos. Esta se coloca mayormente en los glúteos mayores y menores, con un máximo de 3 ml, con una técnica llamada Z que consiste en poner los dedos en la parte de abajo de la jeringa en forma de z y cuando se termine de administrar el medicamento se retiran los dedos, y aunque ya se llevan años con esta administración se tienen algunos problemas como lesiones en el nervio asiático entre otras.

## ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS POR VÍA INTRAVENOSA.

Este tipo de vía de administración a comparación de las anteriores e la más rápida, estas se estilizan cuando los pacientes están deshidratados y necesitan una rápida y hidratación o no pueden alimentarse, entre otras cuestiones. Existen ciertas formas de administración intravenosa las cuales son directas que tarda un aproximado de un minuto, la de perfusión intermitente que tarda un tiempo de 15-20 minutos y el de perfusión continua que tarda 4 horas.

## VALORACIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO

En cuanto a la valoración del estado de la salud de la persona es fundamental en cuanto a toda su vida desde que nacen hasta que mueren tienen que llevar una serie de valoración de su salud, que lleva una serie de procesos y patrones los cuales ya se mencionaron páginas antes, para llegar a un diagnóstico se requiere tener buena información suficiente y necesaria que se obtiene de las siguientes etapas, historial clínico de enfermería, exploración física, métodos complementarios.

## TIPOS DE BAÑOS EN EL PACIENTE.

Es la limpieza del usuario cuando tiene incapacidad de hacerlo o se le ha pedido mantener reposo, en el cual está el baño en cama, el objetivo es proporcionar al usuario comodidad e higiene eliminando desechos de la piel. El baño asistido es cuando el usuario no se encuentra bien de salud por lo que requiere asistencia del personal de enfermería, su objetivo es que fortalezca su independencia y que puede hacerlo poco a poco el solo.

## SUCCIÓN GÁSTRICA.

Este procedimiento consiste en introducir una sonda en el orificio nasal hasta la cavidad gástrica, se utiliza para vaciar el estómago por si tiene alguna toxina, tiene como objetivo administrar medicamentos y alimentos directos a la cavidad gástrica, recolectar muestras, administrar medicamentos.



## LAVADO GENITAL.

Este procedimiento es el lavado de los genitales externos y la región peritoneal, su objetivo es prevenir irritaciones en la zona perineal, fomentar hábitos de higiene, proporcionar comodidad y bienestar, cuando se realiza las limpiezas en menores de edad es recomendable que el familiar esté presente en casos legales, y ver los riesgos si tiene algún trauma o tiene algunas transmisiones de infecciones e arrastres.

## ENEMAS.

Este procedimiento consiste en un catéter rectal a través del ano, donde se introducen líquidos para favorecer la evacuación de las heces, su objetivo es eliminar los gases y las heces con facilidad, favorecer la limpieza intestinal, desintoxicar el organismo.

Como se pudo ver en este ensayo se abarco todo con respecto a la valoración del usuario y a las técnicas de la enfermería en cuanto a vías de administración de medicamentos y en que benefician cuales son los objetivos de estos.



# \* Principales complicaciones durante el embarazo

\*

## Presión arterial alta

Durante el embarazo, esto puede dificultar el pasaje de la sangre hasta la placenta, la cual le proporciona nutrientes y oxígeno al feto.  
En general, la hipertensión gestacional ocurre durante la segunda mitad del embarazo y desaparece después del parto.

\*

## La diabetes gestacional

Ocurre cuando una mujer que no tenía diabetes antes del embarazo desarrolla la afección durante de embarazo. En la diabetes gestacional, los cambios hormonales del embarazo hacen que el cuerpo no produzca suficiente insulina o que no la use con normalidad.

## Las infecciones

Incluidas algunas infecciones de transmisión sexual, pueden ocurrir durante el embarazo o el parto y pueden ocasionar complicaciones para la mujer embarazada, el embarazo y el bebé después del parto.

## Ejemplos

Pérdida del embarazo/aborto espontáneo (antes de las 20 semanas de embarazo) Embarazo ectópico (cuando el embrión se implanta fuera del útero, habitualmente en una trompa de Falopio) Bajo peso al nacer.

## La preeclampsia

Es una afección médica seria que puede ocasionar un parto prematuro y la muerte.

## Los factores de riesgo

Primer embarazo  
-Preeclampsia en un embarazo previo  
-Afecciones existentes como presión arterial alta, diabetes, enfermedad renal y lupus eritematoso sistémico  
-Tener 35 años de edad o más  
-Tener un embarazo de dos o más fetos  
-Obesidad





\*

# Cambios de la mujer

## durante el embarazo



**El aumento de peso**  
.....

Por el crecimiento y desarrollo del bebé, esto ocasiona que en ciertas posiciones o actividades (acostada boca arriba, subir escaleras o caminar largas distancias)

\*

En algunas mujeres se "salta" el ombligo,

Sienten incomodidad con los movimientos del bebé y tienen calambres e hinchazón en las piernas.

Al final del embarazo

---


se incrementan las ganas de orinar, se pone duro el abdomen (contracciones, sin dolor). La altura del abdomen disminuye, se percibe presión en la parte baja de la pelvis y el bebé empieza a acomodarse para nacer.

**Peso**

---

Es normal un aumento de peso en promedio de 10 a 12 kilos en todo el embarazo.

\*



**\*  
Cambios físicos  
de la  
mujer durante el  
embarazo**

**CAMBIO  
CARDIOVASCULARES**

En particular el volumen sanguíneo se incrementa significativamente. Este aumento inicia alrededor de la semana 6 de gestación y alcanza un volumen que va desde aproximadamente 4,700 ml a 5,200 ml para la semana 32 de gestación.

**\***

**CAMBIO  
PULMONARES Y  
RESPIRATORIOS**

Los cambios respiratorios durante el embarazo pueden comenzar muy temprano, desde la 4ta semana de gestación se observa una dilatación de los capilares de la mucosa nasal, orofaríngea y laríngea, esta condición puede predisponer al desarrollo de epistaxis durante el embarazo que, en general es autolimitada.

**CAMBIO  
RENALES  
Y URINARIOS**


La disminución de las resistencias vasculares periféricas por efecto hormonal es uno de los cambios adaptativos más importantes que ocurren en el cuerpo de la mujer durante el embarazo. En relación con todos estos cambios, los riñones incrementan su tamaño alrededor de un 30%.

**CAMBIO  
GASTROINTESTINALES**

La náusea y el vómito son quejas frecuentes en especial al inicio de la gestación y afectan del 50 al 90% de los embarazos. Se piensa que algunas hormonas como la gonadotropina coriónica humana (hCG), los estrógenos y la progesterona pueden estar involucrados en origen de las mismas.

**CAMBIO  
HEMATOLÓGICOS**

Debido a la ausencia de la menstruación, los requerimientos de hierro disminuyen durante el primer trimestre del embarazo y es a partir del segundo trimestre que comienzan a aumentar gradualmente como respuesta a la producción elevada de eritrocitos maternos y la aceleración del crecimiento tanto placentario como fetal.



**\***