



NOMBRE: Ángel Antonio Guzmá Cornelio

TEMA: Salud ocupacional en la práctica de enfermería

PARCIAL: 1er parcial

MATERIA: Enfermería comunitaria

PROFESOR: Lic. Mariano Walberto Balcazar Velazco

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 7B

SALUD OCUPACIONAL EN PRACTICAS DE ENFERMERIA

La salud ocupacional en la actualidad ha cobrado un papel fundamental, posicionándose como una herramienta para la identificación de las necesidades y aumento de la calidad de vida de los trabajadores, buscando garantizar el bienestar físico, mental y social de la población en sus ambientes de trabajo

VENTAJAS

Las prácticas de enfermería ofrecen varias ventajas en términos de salud ocupacional, tanto para los pacientes como para los profesionales en formación. Algunas de las principales ventajas incluyen:

- Desarrollo de habilidades y competencias
- Mejora del auto cuidado y bienestar
- Promoción de una cultura de seguridad
- impacto en la salud comunitaria
- desarrollo de resiliencia y bienestar emocional

OBJETIVO

El objetivo de la salud ocupacional en las prácticas de enfermería es promover y proteger la salud de los trabajadores de la salud, previniendo riesgos laborales, garantizando un entorno de trabajo seguro y saludable, y mejorando el bienestar físico y mental del personal. Esto se logra mediante la identificación de factores de riesgo, la implementación de medidas preventivas, la educación continua en ergonomía, el manejo del estrés y la prevención de enfermedades relacionadas con el trabajo, como las infecciones o lesiones músculo-esqueléticas.

DESVENTAJAS

prácticas de enfermería también pueden implicar varias desventajas para la salud ocupacional de los estudiantes y profesionales en formación. Algunas de las principales desventajas incluyen:

- Exposición a enfermedades infecciosas
- Estrés físico y emocional
- Riesgos psicosociales
- Fatiga y trastornos del sueño
- Impacto en la vida personal

EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y REHABILITACIÓN:

Movilización temprana

Enseñar a los pacientes a realizar movimientos básicos o ejercicios de estiramiento según sus condiciones

Fortalecimiento muscular

Instruir sobre ejercicios específicos para mantener o mejorar la fuerza muscular, especialmente en pacientes postquirúrgicos

AUTOCUIDADO EN LA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN:

- Educación sobre la importancia de una dieta balanceada, especialmente si el paciente tiene alguna restricción o condición médica, como diabetes, hipertensión, etc.
- Instruir sobre técnicas para mantener una adecuada hidratación, incluso si el paciente tiene dificultades para consumir líquidos.

ACTIVIDADES OCUPACIONALES QUE PERSONAL DE ENFERMERIA PUEDE ENSEÑAR A PACIENTES HOSPITALIZADOS

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN RELAJACIÓN

Ejercicios de respiración profunda:

Enseñar técnicas como la respiración diafragmática para mejorar la oxigenación, reducir la ansiedad y promover la relajación.

- **Manejo del estrés:** Técnicas de relajación muscular progresiva o meditación guiada para reducir el estrés y la ansiedad durante la hospitalización.

MANEJO DEL DOLOR:

- Enseñar a los pacientes sobre técnicas no farmacológicas para el manejo del dolor, como la aplicación de calor o frío, masajes suaves, o la técnica de distracción.
- Instrucción sobre cómo utilizar correctamente los medicamentos analgésicos prescritos y su efecto esperado.

CUIDADOS DE LA PIEL Y PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN:

Instruir a los pacientes sobre la importancia de cambiar de posición regularmente para prevenir úlceras por presión, así como el uso adecuado de dispositivos de apoyo (almohadillas, colchones, etc.).

- Enseñar a mantener la piel hidratada y limpia para evitar irritaciones y lesiones.

TÉCNICAS DE HIGIENE PERSONAL:

Enseñar la importancia de la higiene personal para prevenir infecciones, cómo lavarse correctamente las manos, y la importancia del cuidado dental, especialmente en pacientes con movilidad limitada.

Ejercicios de movilidad y fortalecimiento físico

Movilización y ejercicios de rango de movimiento: Para pacientes con enfermedades crónicas o problemas de movilidad (como artritis o rehabilitación postquirúrgica), los enfermeros pueden enseñar ejercicios sencillos que ayuden a mantener la flexibilidad, la fuerza y la circulación.
Ejercicios para mejorar el equilibrio y la coordinación: Estos ejercicios son útiles para prevenir caídas, especialmente en adultos mayores o pacientes con debilidad muscular.

TOMA DE SIGNOS VITALES

Control de presión arterial: Enseñar al paciente o a un familiar cercano cómo medir y registrar la presión arterial de forma correcta, especialmente en pacientes hipertensos.
Monitoreo de glucosa: Para pacientes diabéticos, los enfermeros pueden enseñarles a medir sus niveles de glucosa en sangre y cómo interpretar los resultados para ajustar su dieta o medicación.
Temperatura y frecuencia cardíaca: Instruir sobre cómo tomar la temperatura y la frecuencia cardíaca, y qué hacer en caso de fiebre o irregularidades.

MANEJO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enseñar estrategias para el manejo de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, insuficiencia cardíaca, entre otras, que incluyen el control de síntomas, la adherencia al tratamiento y la realización de chequeos regulares.

ACTIVIDADES OCUPACIONALES QUE PERSONAL DE ENFERMERIA PUEDE ENSEÑAR A PACIENTES HOSPITALIZADOS

EDUCACIÓN SOBRE MEDICAMENTOS:

Enseñar la correcta administración de medicamentos, la importancia de cumplir con los horarios y dosis, y cómo identificar efectos secundarios o reacciones adversas.

Almacenamiento y manejo de medicamentos: Asegurarse de que el paciente sepa cómo almacenar sus medicamentos de manera segura y entender las indicaciones sobre la duración y los intervalos de uso.

ADAPTACIÓN DEL ENTORNO DEL HOGAR :

Prevención de caídas: Guiar sobre la adecuación del hogar, como el uso de barras de apoyo en el baño, el ajuste de la altura de los muebles, la eliminación de obstáculos, y la colocación de alfombras antideslizantes.
Uso de dispositivos de ayuda: Enseñar el uso adecuado de bastones, andadores o sillas de ruedas, asegurándose de que el paciente pueda desplazarse con seguridad y confianza.

<https://www.enfermerialugo.org/wp-content/uploads/2021/02/Tema-5-Atencion-Domiciliaria.pdf>

<https://revistamedica.com/enfermeria-visita-domiciliaria/amp/>

https://www.ffis.es/ups/Competencias_en_Cuidados_Paliativos_Nivel_basico_Area_III/5_La_Visita_Domiciliaria.pdf

<https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgnna/manual-de-visitas-domiciliarias-FINAL.pdf>

http://webdelprofesor.ula.ve/medicina/asdruve/materias/enfermeria_comunitaria1/Visita%20Domiciliaria%20.pdf