



MAPA CONCEPTUAL



NOMBRE: Ailyn Guadalupe Santos Gómez
TEMA: Salud ocupacional en la práctica de enfermería
PARCIAL: 1er parcial
MATERIA: Enfermería comunitaria
PROFESOR: Lic. Mariano Walberto Balcazar Velazco
LICENCIATURA: Enfermería
CUATRIMESTRE: 7B

ACCIONES OCUPACIONALES EN PACIENTES HOSPITALIZADOS



EJERCICIOS DE MOVILIDAD PASIVA

Actividades físicas realizadas por otra persona (enfermero/a) para mover las articulaciones del paciente sin que este haga esfuerzo físico. Se utilizan en pacientes que no pueden movilizarse por sí mismos.

OBJETIVOS

- Mantener la movilidad articular y prevenir rigidez.
- Evitar la formación de contracturas musculares y úlceras por presión.
- Estimular la circulación y prevenir trombosis.

TECNICAS DE HIGIENE PERSONAL

Enseñanza de prácticas básicas de higiene como el lavado de manos, cuidado bucal o limpieza de la piel, adaptadas a las condiciones del paciente.

OBJETIVOS

- Prevenir infecciones hospitalarias.
- Promover el bienestar y la dignidad del paciente.
- Fomentar hábitos saludables que puedan mantenerse tras el alta.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Prácticas como la respiración diafragmática o el uso de un espirómetro incentivador para mejorar la función pulmonar.

OBJETIVOS

- Favorecer la oxigenación adecuada.
- Prevenir complicaciones respiratorias como atelectasias o neumonía.
- Fortalecer los músculos respiratorios.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS

Métodos como respiración profunda, meditación guiada o visualización para reducir la ansiedad y el estrés en el entorno hospitalario.

OBJETIVOS

- Disminuir la percepción de dolor y ansiedad.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Fomentar un estado mental positivo que acelere la recuperación.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DIARIAS

Enseñanza para estructurar rutinas simples como levantarse, asearse, realizar ejercicios ligeros y tomar alimentos en horarios regulares, dependiendo del estado del paciente.

OBJETIVOS

- Fomentar la independencia progresiva del paciente.
- Reforzar el autocuidado y la autogestión de la salud.
- Preparar al paciente para el retorno a su vida cotidiana tras el alta.

ACCIONES OCUPACIONALES EN PACIENTES DE LA CONSULTA EXTERNA



MANEJO DEL AUTOCUIDADO PERSONAL

Actividades enfocadas en capacitar al paciente para realizar tareas básicas de higiene y cuidado personal de forma segura e independiente, adaptándose a sus capacidades físicas o cognitivas.

OBJETIVOS

- Enseñar a un paciente con movilidad limitada cómo utilizar una silla de baño para bañarse de manera segura.
- Mostrar el uso correcto de productos como esponjas de mango largo o dispensadores de jabón automáticos.

ORGANIZACIÓN Y ADHERENCIA A LA MEDICACIÓN

Enseñar técnicas para organizar y administrar correctamente los medicamentos, fomentando la adherencia al tratamiento y previniendo errores.

OBJETIVOS

- Capacitar a un paciente con hipertensión en el uso de un pastillero semanal y en la configuración de alarmas en su teléfono móvil para recordatorios.
- Enseñar a un cuidador a registrar las dosis en una libreta para evitar olvidos.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y MOVILIDAD FUNCIONAL

Actividades orientadas a enseñar estrategias para moverse con seguridad en el hogar y realizar transferencias adecuadas.

OBJETIVOS

- Mostrar a un paciente con debilidad muscular cómo usar un andador para trasladarse entre habitaciones.
- Demostrar técnicas seguras para levantarse de la cama, incluyendo el uso de una baranda lateral o un cinturón de transferencia.

CUIDADO DE HERIDAS O PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Instruir al paciente o cuidador en la limpieza y cuidado adecuado de heridas, así como en la prevención de lesiones en la piel debido a inmovilidad.

OBJETIVOS

- Enseñar a un cuidador cómo cambiar un apósito en una herida quirúrgica siguiendo técnicas de asepsia.
- Capacitar a un paciente encamado en la importancia de cambiar de posición cada dos horas y usar cojines antiescaras.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DEL HOGAR

Capacitar al paciente en la organización de tareas domésticas esenciales adaptadas a sus capacidades, para mantener la independencia en el hogar.

OBJETIVOS

- Enseñar a un paciente con artritis cómo organizar una lista de compras y usar herramientas como peladores ergonómicos para cocinar con menos esfuerzo.
- Mostrar cómo simplificar tareas domésticas mediante la eliminación de obstáculos y la disposición de utensilios de uso frecuente a una altura accesible.