

MATERIA:

PRACTICAS EN NUTRICION CLINICA 1

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN

CUADRO SINOPTICO

ALUMNO: JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

8º CUATRIMESTRE

# EXPLORACION FISICA

## TIPOS

- Completa
- Resumida

Es el examen que se realiza para evaluar el estado de salud de una persona, desde la cabeza hasta los pies

- Rapida (urgencia)
- Estandar (consulta)

## COMO SE REALIZA

Para realizar una exposición física, hay que cuidar la postura, gestos y el contacto visual. Otro más serian:

- Realizar lo mas completa posible
- Poner los cinco sentidos en marcha
- Realizarlo con tiempo
- Explicar siempre lo se va hacer
- Indicar la ropa a utilizar el px

## ASPECTOS A VERIFICAR

El objetivo de la exploración física es determinar si una persona tiene algún problema físico

- Si esta bien nutrido o no
  - ↳ Desnutricion
  - ↳ Malnutricion
- Talla peso
- Estado higienico
- Movimientos anormales, cordinacion y equilibrio
  - ↳ como la ataxia, que pueden ser causados por lesiones, enfermedades, o trastornos genéticos

## EVALUACION GENERAL

Es el proceso sistemático mediante el cual el encargado de salud examina el estado de salud de un paciente como:

- Situacion neurologica
  - ↳ AVPU , pupilas
- Situacion respiratoria
  - ↳ Frecuencia cardiaca, ritmo, disnea, asimetria
- Situacion cardiovascular
  - ↳ Pulso, sudoracion, relleno capilar
- Valoracion de constantes
  - ↳ Si la situacion del enfermo lo precisa

## SINTOMAS

Son manifestaciones subjetivas que experimenta un paciente y que indican la posible presencia de una enfermedad.

- Fiebre
- Fatiga o debilidad
- Pérdida de peso involuntaria
- Sudoración nocturna
- Malestar general

## SIGNOS

son manifestaciones objetivas de una enfermedad que pueden ser observadas, medidas o detectadas por un médico durante la exploración física o mediante pruebas diagnósticas

- Frecuencia cardíaca: Normal 60-100 latidos por minuto
- Frecuencia respiratoria: Normal 12-20 respiraciones por minuto
- Presión arterial: Normal <120/80 mmHg
- Temperatura corporal: Normal 36-37.5°C
- Saturación de oxígeno: Normal 95-100%

## TECNICAS

son los métodos utilizados por el responsable de salud para evaluar el estado de salud del paciente. Se dividen en cuatro técnicas principales:

- Inspección (observar el cuerpo)
- Palpación (sentir el cuerpo con los dedos o las manos)
- Auscultación (escuchar los sonidos, generalmente con un estetoscopio)
- Percusión (producir sonidos, generalmente dando golpes suaves en áreas específicas del cuerpo).

# SIGNOS VITALES

## PERMITEN

permiten evaluar el estado fisiológico de una persona y detectar posibles alteraciones en la salud. Son mediciones objetivas que reflejan funciones esenciales del cuerpo

## PULSO

Es la onda punsantil de la sangre que resulta en la expansion y contracion regular de las arterias, se palpa con facilidad en muñecas, cuello, cara, pies y toman su nombre segun el sitio de localizacion del pulso:

- Pulso temporal
- Pulso carotideo
- Pulso braquial
- Pulso radial
- pulso femoral
- Pulso poplitea
- pulso pedio
- Pulso tibial

## TEMPERATURA

Es un signo vital que refleja el equilibrio entre la producción y la pérdida de calor en el cuerpo. Es regulada por el hipotálamo y varía según la edad, la hora del día y la adctividad física.

- Fiebre (>38°C):Infecciones, inflamación, golpes de calor, enfermedades autoinmunes.
- Hipertermia (>40°C):Insolación, ejercicio extremo, reacciones a fármacos.
- Hipotermia (<35°C):Exposición al frío, shock, intoxicaciones.

## FRECUENCIA RESPIRATORIA

Es el número de respiraciones que una persona realiza en un minuto. Es un indicador clave del funcionamiento del sistema respiratorio y del estado general de salud. Alteraciones de la Frecuencia Respiratoria son:

- Taquipnea (>20 rpm en adultos)
- Bradipnea (<12 rpm en adultos)
- Apnea (ausencia de respiración)

## TENSION ARTERIAL

es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea. Es un signo vital fundamental para evaluar el estado del sistema cardiovascular y se mide en milímetros de mercurio (mmHg).

- Presión Sistólica (el número superior) Es la presión máxima en las arterias cuando el corazón late (se contrae) y bombea sangre al cuerpo.
- Presión Diastólica (el número inferior): Es la presión mínima cuando el corazón descansa entre latidos.

## SATURACIÓN DE OXÍGENO (SpO<sub>2</sub>)

es el porcentaje de hemoglobina en la sangre que está unida al oxígeno. Se mide a través de un dispositivo llamado oxímetro de pulso y es un indicador clave de la capacidad respiratoria y la oxigenación del cuerpo

## FRECUENCIA CARDÍACA

es el número de latidos del corazón por minuto. Es un indicador importante de la función cardiovascular y refleja cómo está respondiendo el cuerpo a diversas actividades, desde el reposo hasta el ejercicio físico. ALTERACIONES SON

- Taquicardia
- Bradicardia
- Arritmias

**REFERENCIA: Apuntes de la materia practicas en nutricion clinica  
1 unidad 3 (2025)**