

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**CUIDADOS DE ENFERMERIA EN PACIENTE ADULTO MAYOR  
CON DIABETES MELLITUS DEL SERVICIO DE MEDICINA  
COMPLEMENTARIA POLICLINICO FIORI 2017**

TRABAJO ACADEMICO

PRESENTADO POR:

**LIC. SILVIA EUGENIA PÉREZ CAPURRO**

PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN  
CUIDADOS ALTERNATIVOS Y COMPLEMENTARIOS

ASESOR:

Mg. PILAR FAJARDO CANAVAL

Lima, Perú

2017

## **DEDICATORIA**

*A mi esposo quien con su amor incondicional y apoyo constante me impulsa a seguir adelante y a crecer como profesional y persona.*

*A mis hijos Juan Manuel y Melanie Luz quienes han iluminado mi vida y me dan la fuerza para seguir avanzando.*

*A mi madre quien me enseñó a perseguir mis sueños.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Quisiera agradecer a todos quienes han hecho posible este trabajo...*

*... mi familia por su valioso apoyo en ayudarme a culminar mi especialidad, y en especial a mi hermana Angélica por ser un ejemplo de desarrollo profesional.*

*... a mis profesores, en la especialidad de Cuidados Alternativos y Complementarios, porque sus enseñanzas y guía me permitieron abordar las intervenciones de enfermería desde un nuevo enfoque.*

## INDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>3</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCION</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
<b>CAPITULO II: PLAN DE ATENCIÓN DE ENFERMERIA</b>	<b>32</b>
<b>CAPITULO III: CONCLUSIONES Y_RECOMENDACIONES</b>	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>68</b>

## RESUMEN

Este trabajo académico presenta el Caso Clínico de una paciente Adulta Mayor, con diagnóstico médico de Diabetes Mellitus tipo 2, Hipertensión Arterial, Hipotiroidismo, Osteoartrosis, Asma y Síndrome de Túnel carpiano bilateral, quien se atendió en el año 2015 , en el Servicio de Medicina Complementaria del Policlínico Fiori - ESSALUD; por presentar un cuadro de dolor y limitación en sus actividades cotidianas.

En la intervención del Servicio de Enfermería, el Modelo conceptual utilizado fue la teoría de Virginia Henderson, para lo cual se aplicó el Proceso de Atención de Enfermería (PAE): en sus cinco capítulos, Valoración, Definición de Diagnósticos (NANDA), Planificación, Ejecución y Evaluación, determinando en base a las evidencias, que presentaba 7 dominios con afectación.

Considerando a la paciente y su entorno se planteó, bajo la guía de la enfermera de Medicina Complementaria, un Plan de Cuidados que utilizaba los recursos de la naturaleza, como métodos para equilibrar y armonizar su salud, y herramientas alternativas de Medicina Complementaria, a través de tres pilares fundamentales: Alimentación Celeste (Actividad psicocinética y ambiente saludable), Alimentación Terrestre (Alimentación saludable) y Alimentación Humana (Autoestima, cultivo del afecto y relaciones humanas).

Con la acertada orientación profesional, se obtuvieron resultados positivos en la mejoría de la paciente, contando a la par con nuevas herramientas para el diagnóstico de enfermería; por ello, este trabajo se plantea como una guía que permita encaminar a los profesionales de la salud y población en general en la mejora de estilos de vida y actitud de cambio.

**Palabras clave:** Alimentación, medicina complementaria, adulto mayor.

## **ABSTRACT**

The present academical research shows a Clinical case of an senior adult patient that has as a medical diagnosis Type 2 Diabetes Mellitus, Arterial Hypertension, Hypothyroidism, Osteoarthritis, Asthma and Bilateral Carpal Tunnel Syndrome, he has been attended in 2015 at the Medicine Service Complementary of the Fiori Polyclinic - ESSALUD, because of presenting a picture of pain and limitation in their daily activities.

In the procedure of the nursing service, the conceptual model used was the theory of Virginia Henderson which the Nursing Care Process (NCP) was applied: in its five chapters Assessment, Definition of Diagnoses (ADD), Planning, Execution and Evaluation, determining on the basis of the evidence, which presented 7 domains with affectation.

Considering the patient and her environment it was considered that under the guidance of the nurse of Complementary Medicine and a Care Plan that used the resources of nature, as methods to balance and harmonize her health, and alternative tools of Complementary Medicine, through of three fundamental pillars: Celestial Diet (Psychokinetic activity and healthy environment), Earth Feeding (Healthy Eating) and Human Feeding (Self-esteem, cultivation of affection and human relations).

With the successful professional orientation, it had been obtained positive result in the majority of patients counting with new tools for nursing diagnosis. Therefore, this work is proposed as a guide that allows health professionals and the population in general to improve their lifestyles and attitude of change.

**Key words:** Food, complementary medicine, elderly.

## INTRODUCCION

El presente trabajo analiza la experiencia que he tenido con una paciente Adulto mayor de sexo femenino, que llegó al servicio de Medicina Complementaria, con enfermedades crónicas, dolor articular y preocupaciones, que no le permitían un normal desenvolvimiento dentro de su hogar y la comunidad. Había dejado de participar en los Talleres de Medicina Complementaria y en las actividades de recreación.

Realizar la valoración en base a la Ficha Clínica (Anexo 1) y el Proceso de Atención de Enfermería (PAE), aplicación del método científico en la práctica asistencial, representó para mí, una oportunidad de aprender y, a la par la responsabilidad de plantear el Plan de Cuidados de una forma estructurada, homogénea, lógica y sistemática; considerando el entorno bio-psicosocial (familia y entorno social) de la paciente (1).

Este Plan se complementó con las herramientas de la Medicina complementaria que, orientadas al autocuidado de la salud del paciente, utilizan métodos sencillos y naturales, que nos brinda la naturaleza, a través de la Alimentación celeste (actividad psicocinética y ambiente saludable), Alimentación terrestre (Alimentación saludable e higiene) y Alimentación humana (Autoestima, cultivo del afecto y relaciones humanas), pilares de la Medicina complementaria que conducen a un equilibrio orgánico y a la sanación (2).

En este trabajo hemos querido recoger lo desarrollado en este Proceso de Atención de Enfermería y plantear, desde los logros que se van apreciando en la implementación del Plan de cuidados, que involucrar a la paciente en su autocuidado permite mejoras perceptibles en su salud.

**CAPÍTULO I**  
**MARCO TEÓRICO**



## **PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA**

En la actualidad el rol de la enfermera no se circunscribe a brindarles cuidados a los pacientes enfermos, sino que toma un rol activo en la prevención de enfermedades; por ello la aplicación del Proceso de Atención de Enfermería les permite contar con un método sistemático y organizado de forma estructurada, homogéneo y lógico que se centra en identificar y tratar las necesidades de salud del paciente, considerando el entorno bio-psicosocial (familia y entorno social) (1).

El desarrollo de este Proceso de Atención de Enfermería se basa por ello en el Modelo por Necesidades Básicas Humanas de Virginia Henderson (3), quien consideraba que la “función de la Enfermera es ayudar al individuo sano o enfermo en la realización de aquellas actividades que él realizaría si tuviera la fuerza, la voluntad y el conocimiento necesario para hacerlo y lo hace facilitando la independencia del individuo” (1).

Henderson plantea que el ser humano tiene 14 necesidades básicas (4) que deben ser evaluadas por las enfermeras, las cuáles plantean aspectos de supervivencia (respiración, alimentación y eliminación), de imagen corporal (descanso, vestimenta e higiene), relaciones con el entorno (evitar peligros, comunicación con otros) y de autorealización (ejercicio de cultos, trabajo, recreación) entre otros.

Por ello plantea que la enfermera debe evaluar adecuadamente estos aspectos y en conjunto con el tratamiento dispuesto por el médico, plantear un plan de cuidados donde el paciente sea el que tome un papel activo y la enfermera sea un complemento del paciente, dándole lo que necesita en cuanto a conocimiento, voluntad o fuerza para llevar a cabo sus actividades diarias y seguir el tratamiento prescrito por el médico (5).

El Proceso de Atención de Enfermería que se ha implementado consta de 5 fases: Valoración, Diagnóstico, Planeación, Ejecución y Evaluación (5)

La valoración es la obtención de datos tanto objetivos como subjetivos, consiste en recoger toda la información que necesitamos del paciente de fuentes como entrevista con el paciente, historia clínica, observación, exploración física de enfermería (auscultación, inspección, palpación, percusión).

En esta etapa determinamos el Grado de dependencia/independencia en la satisfacción de cada una de las 14 necesidades, propuestas por V. Henderson, para definir qué necesidad está afectado y formular un diagnóstico de enfermería.

El diagnóstico es la identificación del problema que tiene el paciente y para llegar a él hemos de interpretar los datos recogidos en la valoración por dominios. En el mismo se considera los recursos del individuo, familia y comunidad porque será la base para plantear las intervenciones.

La Planeación sirve para la formulación de objetivos de independencia en base a las causas de dificultad detectadas. En esta etapa se plantean la intervención, su modo de aplicación y sus indicadores buscando implicar a la persona en su propio cuidado.

La Ejecución es la etapa por la cual se desarrollan las intervenciones siendo el rol de la enfermera el apoyar a la persona para mantener la salud, recuperarse de la enfermedad o morir en forma tranquila.

Las intervenciones son personalizadas, dependiendo de los principios fisiológicos, la edad, la formación cultural, el equilibrio emocional, la capacidad física y mental de la persona.

La Evaluación ayuda a determinar los criterios que indican los niveles de independencia mantenidos y/o alcanzados a partir de la ejecución, permitiendo a la persona conseguir su autocuidado y a la enfermera establecer si su plan ha sido efectivo y si hay algún cambio en el mismo.

En este marco teórico de evaluación, recojo y validación de datos y planteamiento del Plan de Cuidados se consideró los aspectos epistemológicos de las enfermedades que la paciente presentaba. (6)

**DIABETES** :La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa) debido a que el páncreas no sintetiza la insulina que el cuerpo requiere, por ello está asociada a un aumento del riesgo de sufrir una cantidad de complicaciones serias, muchas veces graves. Un control adecuado de la diabetes puede ayudar a reducir ese riesgo.

La diabetes puede afectar muchas partes del cuerpo y puede provocar complicaciones graves como enfermedad cardíaca, ceguera, daño renal y amputaciones de los miembros inferiores; por lo que los profesionales de la salud se enfocan en reducir la incidencia de esas y otras complicaciones relacionadas con la diabetes, mediante el control de los niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y lípidos en la sangre (7)

El autocuidado que realiza el paciente de su salud, le permite mantener estos niveles estables por lo que es importante que tenga en cuenta los siguientes síntomas:

**Producción de Cetonas:** Cuando los niveles de glucosa en tu sangre se elevan porque no hay la suficiente insulina para que tus células puedan aprovecharla, tu cuerpo empieza a utilizar las grasas consumidas para tratar de producir energía. Sin embargo este proceso produce desechos perjudiciales para tu salud llamados cetonas las cuáles pueden producirte: Náuseas o vómitos, Aliento con olor a frutas, Dolor en tu estómago, Respiración rápida, Sequedad en la boca o Sensación de malestar (8).

**Hipoglicemia:** Es el bajo nivel de azúcar o glucosa en tu sangre (menor a 60 mg/dl), que puede generar síntomas como sudoración, mareo, confusión, pérdida de consciencia, entre otros.

**Hiper glucemia:** Se refiere a altos niveles de glucosa en sangre (mayor de 110 mg/dl en ayunas) la cual puede generar daño permanente en los nervios que te permiten mover, sentir frío, calor o presión afectándose la función de los mismos.

Asimismo, si el paciente muestra Impotencia sexual, Entumecimiento y temblor de extremidades, Diarrea, Pérdida de sensibilidad en algunas partes del

cuerpo, Incontinencia urinaria (pérdida de control de la vejiga), Cambios de la visión, Ardor o Dolores no explicables en extremidades debe informarlo a su médico o enfermera.

**Daño renal** (Nefropatía diabética): La elevación persistente de la glucosa en sangre también puede causar daño en la función del riñón. Esto puede traducirse en problemas como hipertensión arterial, y problemas para filtrar algunas sustancias potencialmente tóxicas que pueden hallarse en tu sangre.

Debido a que la glucosa alta o baja puede afectar a diversos órganos hay enfermedades que se asocian a la Diabetes entre las cuáles están:

**Enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos:** La diabetes puede aumentar el riesgo de que se presenten problemas en tu corazón y vasos, debido a la hiperglicemia. Esto incluye infartos, dolor torácico o angina y obstrucciones en las arterias que nutren de sangre tu corazón. Un 50% de personas diabéticas muere por cardiopatía y ACV.

También tenemos la retinopatía diabética que es causa importante de ceguera y la neuropatía diabética que incrementa el riesgo de úlceras en los pies y en última instancia la amputación.

En el caso de las personas ya diagnosticadas con diabetes, existe una serie de intervenciones que pueden mejorar sus resultados, como el control de glicemia, mediante una combinación de dieta, actividad física y de ser necesario medicación, tener un buen control de la presión arterial y lípidos para reducir complicaciones.(10)

**OBESIDAD:** Es el estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo. El índice de masa corporal o IMC es una de las maneras de saber que se tiene un peso saludable o no. Este se calcula dividiendo los kilogramos de tu peso por el cuadrado de la estatura en metros ( $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura}^2 [\text{m}^2]$ ).

Un índice de masa corporal mayor de 30, indicado según la OMS (23) como obesidad, se puede asociar a la posibilidad de que se presenten enfermedades

que afecten el corazón y los vasos sanguíneos. El sobrepeso y la obesidad constituyen un grave problema de salud pública a nivel mundial, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejercen sobre la salud de la población que los padece, ya que incrementan el riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, la muerte prematura y el costo social de la salud.

Sin embargo, si tu índice de masa corporal indica sobrepeso, es fundamental que pienses en hacer cambios en tu estilo de vida con respecto a tu alimentación y actividad física. Otra consideración importante es la medida del perímetro de tu abdomen (Mujer: menor a 89 cm y Hombre: menor a 102 cm).≥

Es importante que vigiles tu peso como estrategia importante para prevenir otras complicaciones y enfermedades (25).

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA):** Es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, presentando la tensión sistólica igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica igual o superior a 90 mm Hg. La presión arterial elevada se asocia de forma significativa con la obesidad y ocurre comúnmente en personas con insulinoresistencia. Es por ello que se suele considerar que la hipertensión arterial es un factor de riesgo en los pacientes con Diabetes, dado que la hipertensión tiene relación con el síndrome metabólico. Existe una alta prevalencia de insulinoresistencia entre los individuos hipertensos. Incluso los familiares de primer grado de pacientes hipertensos esenciales presentan una relativa resistencia a la insulina. De todas formas, no más del 50% de los individuos hipertensos esenciales tienen resistencia a la insulina, pero son estos últimos los que se encuentran en la categoría superior de riesgo de enfermedad cardiovascular (7).

En diabetes mellitus tipo 2, donde la hipertensión arterial es más frecuente, se desarrolla un estado de resistencia a la insulina secundario, presentándose una deficiente metabolización periférica de la glucosa; lo cual lleva a un hiperinsulinismo secundario que puede aumentar la presión arterial por uno o varios de los siguientes mecanismos. Primero produce retención renal de sodio por medio de un aumento en su reabsorción a nivel tubular (por lo menos de

forma aguda) y aumenta la actividad del sistema nervioso simpático. Otro mecanismo es la hipertrofia del músculo liso vascular secundario a la acción mitogénica de la insulina, que produce remodelado vascular. La insulina modifica el transporte de iones a través de la membrana celular, incrementando así los niveles de calcio citosólico de los tejidos vasculares, lo que ocasiona un estado de hiperreactividad vascular a los agentes vasoconstrictores (8).

La hipertensión arterial empeora y acelera el daño que la diabetes ejerce sobre las arterias, lo que da lugar a que las personas hipertensas y diabéticas sufran con mayor frecuencia, infarto de miocardio, insuficiencia renal, accidentes vasculares cerebrales (trombosis), enfermedad vascular periférica, etc.

Estas complicaciones pueden ser evitadas o al menos atenuadas si se consigue un control adecuado de ambas enfermedades (7).

**OSTEOARTROSIS (OA):** La artrosis es una patología degenerativa de las articulaciones que se caracteriza por la degradación del cartílago articular hialino el cual puede perderse totalmente. Es importante reseñar que esta patología no sólo afecta al cartílago, sino a toda la estructura articular, incluyendo el hueso subcondral y el tejido sinovial (9). Normalmente está localizada en las manos, las rodillas, las caderas o la columna vertebral; provoca dolor, inflamación e impide que se puedan realizar con normalidad algunos movimientos tan cotidianos como cerrar las manos, subir escaleras o caminar.

Dependiendo de la articulación afectada, los factores que la producen son distintos, y se puede diferenciar entre una susceptibilidad generalizada, como la edad, osteoporosis, herencia y sexo, y los factores locales de la articulación, como traumatismos, alteraciones anatómicas de la articulación y la ocupación laboral que tuviera el paciente. Según la Organización Mundial de la Salud, el 28% de la población mundial mayor de 60 años presenta artrosis y el 80% tiene limitaciones en sus movimientos (23).

La diabetes y la osteoartrosis tienen como factor de riesgo común a la obesidad, por ello muchos indican que están relacionadas, considerándose que el padecimiento de muchos pacientes diabéticos de osteoartrosis se debe a que la diabetes genera cambios musculoesqueléticos que causan síntomas como

dolor y rigidez de las articulaciones; hinchazón; formación de nódulos bajo la piel, particularmente en los dedos; piel estirada y engrosada; dedo en gatillo; síndrome del túnel carpiano; hombros adoloridos; y pies seriamente afectados.

**ENFERMEDAD DE LA TIROIDES:** La hormona tiroidea es la responsable de regular muchas de las funciones en el cuerpo. Esta hormona se produce en la glándula tiroides, localizada en tu cuello. Cuando la producción de esta hormona disminuye se produce una condición llamada hipotiroidismo y cuando aumenta hipertiroidismo. Es importante que si te hicieron el diagnóstico de diabetes tipo 1 también revisen como está la función de la tiroides (8).

**COLESTEROL Y GRASAS ALTAS EN LA SANGRE:** (dislipidemia) Cuando hay un aumento de las grasas en tu sangre puede tratarse de una dislipidemia. Como parte importante del control de la diabetes, es fundamental hacer pruebas, para conocer cuáles son los valores de estas grasas en tu sangre. Los alimentos que consumas, así como la actividad física que realices juegan un papel decisivo para la prevención de la dislipidemia y de enfermedades en el corazón y en los vasos sanguíneos (7).

Considerando estos aspectos, los profesionales de la salud, han incluido una terapia nutricional que coadyuve a la medicinal, para mantener un control metabólico óptimo que incluya:

- a. Niveles de glucosa sanguínea dentro de valores normales o lo más normal posible.
- b. Perfil lipídico y de lipoproteínas que disminuya el riesgo de una enfermedad cardiovascular.
- c. Niveles de presión arterial que reduzcan el riesgo de enfermedad vascular.
- d. Prevenir y tratar las complicaciones crónicas de la diabetes. Modificar la ingestión de nutrientes y el estilo de vida.
- e. Mejorar la salud a través de una correcta selección de alimentos saludables y nutritivos y una actividad física regular.
- f. Ajustarse a las necesidades individuales nutricionales y tomar en cuenta preferencias culturales y hábitos alimentarios.

**ANSIEDAD** La ansiedad (del latín anxietas, “angustia, aflicción”) es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc. que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión (27).

**ESTRÉS:** El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas como respuesta biológica del organismo a las demandas físicas, psicológicas o emocionales positivas o negativas que se tenga que enfrentar.

Causas del estrés

Factores físicos: ruido, sobreesfuerzo, malas posturas, temperaturas extremas, hacinamiento, hambre, falta de sueño.

Factores emocionales: problemas de pareja, desempleo, muerte o enfermedad grave de un ser querido, retos en el trabajo, discusiones laborales o familiares, falta de tiempo para realizar tareas y para dedicarse al ocio.

Prevención del estrés:

Teniendo una dieta sana y equilibrada, aumentando el consumo de frutas y verduras. No abusando del alcohol ni la cafeína y aprovechando el tiempo de la comida para compartir en familia.

En ESSALUD para motivar a los pacientes a que puedan controlar sus enfermedades crónicas se implementó el Programa de Reforma de Vida (2), basado en tres pilares fundamentales:

**ALIMENTACIÓN CELESTE:** Es tomar conciencia de la importancia de relacionarse adecuadamente con el medio ambiente y el universo para ello la práctica de la respiración consciente y la actividad psicocinética logra en nosotros darle más fortaleza a todo nuestro organismo y darle un orden adecuado a la vida con un proyecto propio y la valoración de un adecuado tiempo libre.

**CONOCIENDO MI REALIDAD:** Esta alimentación busca que la persona tome conciencia de su realidad y determine qué factores de riesgo que favorecen la



aparición de enfermedades no transmisibles están practicando en su vida diaria, tales como:

- ❖ Mala Alimentación.
- ❖ Malas relaciones familiares y violencia.
- ❖ Sobrepeso/Obesidad.
- ❖ Falta de Actividad física.
- ❖ Estrés.
- ❖ Presión Alta.
- ❖ Perímetro abdominal elevado.
- ❖ Ansiedad.
- ❖ Reacción inadecuada ante el estrés.

Todos estos factores son causantes de la aparición de enfermedades no transmisibles y al controlar todos estos factores de riesgo, estamos realizando la prevención.

Según la Nota descriptiva N°311 de la Organización Mundial de la Salud (9), las enfermedades no transmisibles son afecciones de larga duración, como las enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, enfermedad renal, entre otras, que constituyen la primera causa de muerte en el mundo debido a una inadecuada alimentación que produce obesidad.

Así tenemos que las Enfermedad de las arterias coronarias, ocurren cuando las placas de grasa se acumulan en las arterias, debido al exceso de frituras y carbohidratos que forman parte de nuestro menú diario; las mismas que también causan Hipertensión arterial, porque el corazón hace un mayor esfuerzo para bombear la sangre debido a los niveles de colesterol y triglicéridos elevados. Al menos un 80% de las muertes prematuras por cardiopatía coronaria y enfermedad cerebrovascular podrían evitarse con una dieta saludable, actividad física regular y evitando el uso del tabaco (11).

**PROYECTO DE VIDA:** Identificados nuestros factores de riesgo, debemos elaborar un Proyecto de Vida que consiste en planificar lo que se quiere realizar en el futuro: con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobretodo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los

esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro (12).

Este Proyecto de Vida se desarrolla de la siguiente manera:

**Primer paso:** Reconocer mi situación. Es necesario hacer un autoexamen, ajustado a la realidad reconociendo de forma veraz nuestras fortalezas y debilidades.

Fortalezas: Tu inteligencia, Tu Salud, Tu Creatividad, Tus experiencias, Tus aptitudes, Tus conocimientos, Tus sentimientos y afectos, Tu familia, Tu pareja.

Debilidades: Problemas de salud no superados. Problemas emocionales o psicológicos aún no resueltos. Falta de conocimiento y experiencia.

Oportunidades: Tu Centro de Salud, Tus amigos, Grupos sociales.

Amenazas: La inseguridad y la violencia social. Las malas relaciones familiares. Contaminación ambiental. Aumento de la pobreza.

**Segundo paso:** Definir Objetivos y Metas

Visualiza tu vida a futuro. Aquí debemos tener presente todo lo que queremos lograr, conseguir, obtener o “ser más” adelante. Nuestras metas u objetivos deben estar orientados a la realidad de nuestras vidas para que lo trazado sea realizable.

**Tercer paso:** Definir el tiempo adecuado

Es importante definir los plazos de tiempo que tomará realizar los objetivos y metas trazados. A corto plazo, a largo plazo.

**Cuarto paso:** Planificación

Es sumamente útil para el proyecto de vida plantearse lo siguiente:

Que cada persona es responsable de emprender su proyecto de vida, trazarse su objetivo, la motivación, estrategias y temporalidad, así como el lugar donde lo va a realizar y el presupuesto.

**Quinto paso:** Visualizar las dificultades que presentan para darle solución

Hay cosas que solo debemos aprender de la experiencia y a pesar que hemos resuelto los pasos anteriores de forma cuidadosa, lo más seguro es que tengamos que realizar algunos reajustes a nuestro plan, lo que nos llevará a tomar acción para desarrollar nuevas estrategias, gestionar los recursos necesarios para avanzar y así acercarnos a nuestra meta y objetivo.

Si bien el proyectar lo que queremos es uno de los pasos más importantes para comprometernos con nuestro autocuidado; no podríamos lograr lo que nos proponemos sin el contexto social y físico.

**AMBIENTE SALUDABLE:** Recordemos que nuestros estilos de vida y conducta son producto de los patrones aprendidos de niños y del ambiente donde nos desenvolvemos día a día, a lo largo de la vida. Por consiguiente el entorno debe ser apto para un desarrollo individual y grupal óptimo sin contaminación ambiental, sin humo de tabaco, sin contaminación sonora, con más áreas verdes y en contacto con la naturaleza.

**ACTIVIDAD PSICOCINÉTICA:** La alimentación celeste no estaría completa si no realizamos una actividad física, conjugada con momentos para el descanso, tiempo libre y respiración.

Cuando hablamos de actividad física, normalmente nos imaginamos en un gimnasio o haciendo algún deporte, lo cual es en realidad un ejercicio físico que es planificado, estructurado y repetitivo; pero la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan un gasto de energía. Ejemplo: caminar, barrer, subir escaleras.

Los beneficios de la práctica del ejercicio físico se dan en las partes del cuerpo que se activan por la acción de esta, como los músculos, los huesos, las articulaciones, el sistema circulatorio o el metabolismo, por ello tienen efecto positivo sobre las distintas funciones metabólicas (el metabolismo del azúcar y de las grasas), la defensa inmunológica y los estados psíquicos en los pacientes depresivos y ansiosos también se verán favorecidos (24).

En la práctica, apreciamos que los pacientes se inclinan cada vez más al sedentarismo por ello se les indica que empiecen a moverse, porque el movimiento es Vida; y que pueden empezar con actividades físicas básicas

como caminar durante 30 minutos al día de forma continua y en las pausas practicar la respiración abdominal, unirse a nuevos grupos que organicen visitas, paseos o cualquier otro tipo de actividades recreativas que impliquen desplazamientos, hacer bicicleta estática mientras ven Televisión, divertirse en familia poniendo un poco de música y bailando, o mientras se realizan otras labores. La música también permitirá despejar la mente de preocupaciones (11).

En ESSALUD en relación a este tema se viene promoviendo la práctica del TAI CHI que es una disciplina mente/cuerpo, milenaria originada en China, consiste en movimientos suaves y armónicos que contribuyen a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos y restaurar el libre flujo energético; al requerirse de Concentración, Equilibrio, Respiración completa (16).

Los efectos benéficos del Taichí sobre los diversos sistemas del cuerpo se pueden encontrar en el sistema nervioso central, cardiovascular, respiratorio, metabolismo, etc.

**DESCANSO, TIEMPO LIBRE Y RESPIRACIÓN:** El descanso es el reposo, se toma para reparar fuerzas con la quietud. Sin embargo, el descanso no es meramente inactividad, es estar tranquilo, relajado sin estrés emocional y liberado de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

En el libro Descanso y Sueño (13) se señalan 6 características que de estar presentes les permiten a las personas el descanso:

- Sentir que las cosas están bajo control.
- Sentirse aceptados y comprendidos.
- Estar libres de molestias e irritaciones.
- Realizar un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saber que recibirán ayuda cuando lo necesiten.

El Tiempo libre, que ponemos a nuestra disposición para utilizarlo adecuadamente a favor de nuestro crecimiento y satisfacción personal y nos

permite desarrollarlo en un ambiente diferente; es un tiempo diferente al dormir, trabajar y comer.

El sentirnos completos, relajados y descansados, se complementa cuando respiramos adecuadamente; la cual debe ser lenta, profunda y rítmica. Cuando llegamos a realizar este proceso de una forma natural es cuando se empieza a producir los efectos benéficos de la respiración.

La respiración completa lleva tres fases o movimientos unificados:

Respiración clavicular: es la dilatación de la zona más allá del tórax, se elevan ligeramente las clavículas y los hombros.

Respiración torácica: se expande la zona media del tórax y los costados mediante el movimiento de los músculos de las costillas.

Respiración abdominal: dilatación del abdomen al descender el diafragma llenando por completo los pulmones.

Una respiración profunda y consciente promueve la oxigenación de la sangre, favorece la digestión y estimula la calma (16).

**ALIMENTACIÓN TERRESTRE** Es el vínculo que todos los seres humanos debemos mantener con la tierra, entendida ésta como un ser vivo que nos cobija y nos nutre, por lo que alimentar el cuerpo adecuadamente y de la manera más natural nos permite beneficiarnos de los nutrientes y propiedades curativas de los alimentos. La importancia de cómo cuidar lo que consumimos desde la selección, preparación, conservación y el consumo correcto de estos, sumado a la higiene propia tanto del ambiente del cuerpo y de la mente ayudará a preservar la salud.

“Que tu alimento sea tu Medicina y tu Medicina sea tu Alimento”.

HIPOCRATES

Las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo que conllevan al aumento de la tasa de mortalidad, se han incrementado de manera alarmante en la población y por ello es necesario el cambio en la alimentación, ser consciente de los alimentos que llevamos a nuestro cuerpo. Ya que la influencia de los comerciales, alimentos industrializados, comida rápida y la

prisa del día a día, hace que la persona pierda la conexión con su propio cuerpo y elija lo que la sociedad consumista le ofrece, esto hace que cambie su percepción de alimentación sana y ofrezca al cuerpo lo que le antoje que no necesariamente es lo que necesita para nutrirse adecuadamente y estar saludable.

A través de la historia, las personas comían alimentos en su estado esencial, frutas y verduras frescas libres de pesticidas, granos sin procesar, cereales sin modificaciones genéticas, pollos limpios de hormonas y sustancias industrializadas, pescado, miel de caña u algarrobo y la actividad física era realmente activa desde que empezaba el día.

Actualmente se observa los grandes cambios en la alimentación y las consecuencias que ahora enfrentamos.

“Por ello es importante elegir alimentos vivos, es decir que cumplan con la ley de la alimentación natural” (17).

La incorporación de este tipo de alimentación en nuestra vida diaria, sólo será posible si conocemos los diversos tipos de alimentos y cómo podemos combinarlos.

Entre las diversas clasificaciones de los alimentos que se dan, estamos recogiendo las que ESSALUD ha recogido en su Programa Vida Saludable (2) y que son:

### **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

Son los que nos van a proporcionar la energía; es el combustible que el cuerpo requiere para realizar las distintas actividades diarias.

Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y las grasas.

Tenemos los siguientes alimentos:

- ❖ Cereales: arroz, cebada, avena, trigo, maíz, mijo.
- ❖ Granos Andinos: quinua, kiwicha, cañihua.
- ❖ Tubérculos: papa, camote, yuca, olluco.
- ❖ Azúcares: Azúcar rubia, miel, mermelada, chancaca, manjar blanco.
- ❖ Grasas: aceites vegetales, Mantequilla.
- ❖ Harinas: de papa, de camote, de trigo.

El conocer estos alimentos energéticos nos permite recuperar el gasto energético de las diversas actividades que realizamos en nuestra vida diaria.

## **ALIMENTOS CONSTRUCTORES**

Son los alimentos que contienen en su composición proteínas. Son los que van a proporcionar los nutrientes necesarios para poder crecer y mantener nuestro cuerpo en perfecto estado.

Este grupo de alimentos permitirá:

- ❖ Crecimiento adecuado en niños Formación de huesos y tejidos musculares.
- ❖ Que el cabello permanezca brillante y de difícil desprendimiento
- ❖ Que la piel permanezca lozana.
- ❖ Que crezcan las uñas fuertes.
- ❖ Que una herida cicatrice rápidamente.
- ❖ Nos protege de las infecciones.

Dentro de este grupo tenemos los siguientes alimentos

- ❖ Productos cárnicos: pollo, gallina, pavo, pato, cuy y pescado.
- ❖ Huevos: de gallina, de pato, de codorniz
- ❖ Productos Lácteos: queso, yogurt, requesón.
- ❖ Menestras: lentejas, frijoles de todo tipo, habas, garbanzos, pallares.

## **ALIMENTOS PROTECTORES**

Contribuyen al buen funcionamiento intestinal, previenen algunas infecciones, ayudan a una buena visión y la formación y conservación de la piel además colaboran con la prevención del cáncer y la disminución de los niveles de colesterol.

En este grupo se incluyen las vitaminas A, C, D, E, K y el complejo B y los minerales hierro fósforo calcio zinc yodo.

Dentro de este grupo tenemos los siguientes alimentos

- ❖ Frutas: manzana, plátano, naranja, mandarina, uvas, papaya, sandía, piña durazno, mango, etcétera.
- ❖ Verduras: tomate, lechuga, pepino, coliflor, brócoli, zanahoria, vainitas, etcétera.

Ahora que conocemos los diversos tipos de alimentos, podremos enfocarnos en cómo obtener una alimentación ideal, para lo cual debemos considerar que sea:

- ❖ Completa: Incluir alimentos de los tres grupos de alimentos

- ❖ Equilibrada: Que los nutrientes estén en la cantidad adecuada.
- ❖ Adecuada: los alimentos ingeridos deben ser de acuerdo con tu edad, actividad física y estado fisiológico (salud o enfermedad).
- ❖ Suficiente: que cubra las necesidades de energía, manteniendo el peso saludable y la nutrición adecuada en la persona.
- ❖ Inocua: los alimentos deben estar libres de gérmenes y sustancias tóxicas.

Un aspecto importante para que la dieta sea balanceada es el tamaño de las porciones, porque en las últimas décadas las personas comen mucho más de lo que solían comer y necesitan para sus actividades diarias; por lo que sumado a una vida sedentaria, lo único que lograrán es incrementar el peso del cuerpo lo que le traerá problemas de salud como los que mencionamos al principio.

Para poder controlar la cantidad de las porciones que le corresponde comer en el día, usted debe cumplir con sus tiempos de alimentación: el desayuno el almuerzo y la cena (26).

EL DESAYUNO primer alimento del día, el más importante le otorgará la energía adecuada para empezar las primeras horas de la mañana y hará que su metabolismo trabaje adecuadamente.

Un buen desayuno debe tener: Frutas frescas, cereales andinos, (quinua, kiwicha, cañihua), proteínas, (huevo, queso yogur o pescado) y una buena opción para reemplazar el pan sería una papa o un camote sancochado o un puñado de mote.

EL ALMUERZO segundo alimento importante del día que le permitirá recargar energías para las siguientes horas de trabajo.

Imaginemos que su plato se divide en tres partes, uno de espacio más grande y las dos mitades. En el espacio más grande se servirá su ensalada de verduras, en el espacio mediano irá las proteínas como el pescado y en el espacio que queda va ir los cereales u otro tipo de carbohidratos.

LA CENA: La cantidad de la porción es menor a la del almuerzo y debe consumirla mínimo dos horas antes de dormir.



LAS MERIENDAS: También hay que indicar la importancia de las meriendas que vienen hacer las comidas de media mañana y media tarde: Aquí debe consumir frutas frescas y una porción de semillas o porción de oleaginosas (nueces, almendras, maní, pecanas) y no olvidar hidratarse.

#### CANTIDAD DE PORCIONES QUE DEBO SERVIRME:

Para proteínas la cantidad las medirás con la palma de la mano.

Para carbohidratos la cantidad la medirás con el puño que forme tu mano cerrada.

Para grasas la cantidad la medirás con la punta de tu dedo pulgar.

Para vegetales la cantidad será dos puñados.

Para frutas la cantidad las medirás con el puño que forme tu mano cerrada.

Para frutos secos la cantidad será un puñado.

Para quesos amarillos o duros cremas tamaño del pulgar.

#### **BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS**

El consumo de frutas y verduras otorgan múltiples beneficios para la salud por los diversos nutrientes que poseen.

El consumir nuestras cinco raciones diarias de frutas y verduras, estamos asegurando la protección y reforzamiento de nuestro sistema inmune.

Son fuentes de vitaminas y minerales; el organismo necesita de ella para seguir con su funcionamiento.

Participa en la regulación de procesos para el mantenimiento de los huesos los músculos y la sangre, así como el fortalecimiento del sistema inmunológico ayudando al organismo a protegerlo de enfermedades.

También tiene fotoquímicos antioxidantes, los cuáles los identificamos por la intensidad del color de las frutas y verduras.

Aportan gran cantidad de agua, porque la mayor parte de la composición de frutas y verduras está constituida por ésta

Contribuyen a tener un peso saludable, ya que contiene la capacidad de generar saciedad y a su vez aportan pocas calorías.

Son una fuente importante de fibra, la cual se encuentra de manera natural solamente en alimentos de origen vegetal.

### **BENEFICIOS DE CONSUMIR CEREALES INTEGRALES**

El cereal integral incluye granos intactos quebrados o en hojuelas que conservan sus características físicas: endospermo, el germen y el salvado. Cuando pasan por la molienda para obtener harina que se usa para hacer pan, cereales, pastas, galletas, estas características físicas se ven alteradas perdiendo sus propiedades benéficas.

Los cereales integrales más conocidos son kiwicha, cebada, trigo, maíz, mijo, quinua, arroz integral centeno, avena y arroz salvaje.

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas congestivas y algunos tipos de cáncer como de mama y próstata gracias a los Fitoestrógenos; y de colon por la fibra que tiene.

Contribuye a la salud gastrointestinal al prevenir el estreñimiento.

Contribuye a mantener los niveles saludables de glucosa en la sangre y reduce los niveles de colesterol malo LDL y de los triglicéridos.

### **BENEFICIOS DE COMER LEGUMBRES**

Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca. Los frijoles secos, lentejas, alverjitas, habas y garbanzos son los tipos de legumbres más comúnmente conocidos y consumidos.

Las legumbres son ricas en proteínas 17 - 25% de la composición total y albúmina vegetal (legumina).

Aquellas comidas en las que se combinan las legumbres y los cereales logran un buen equilibrio nutritivo ya que aumenta la cantidad de la proteína que contiene.

También contiene minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B e hidratos de carbono, por ello también son energéticos.

Alto contenido en fibra que ayuda a disminuir el colesterol malo (LDL) y no eleva el azúcar en la sangre.

### **BENEFICIOS DE LOS COLORES DE LOS ALIMENTOS**

<b>ROJO</b>	Protege la próstata, el tracto urinario y la salud del ADN, protege contra el cáncer y enfermedades cardíacas.
<b>NARANJA</b>	Bueno para la salud de los huesos, mantiene saludable la función del sistema inmune y el crecimiento y desarrollo saludable.
<b>AMARILLO</b>	Reduce el riesgo de cáncer, diabetes y problemas cardiovasculares, actúa contra los radicales libres.
<b>VERDE</b>	Poderoso desintoxicante, combate los radicales libres y mejoran el sistema inmunológico.
<b>MORADO AZUL</b>	Bueno para el corazón, huesos arterias la salud cognitiva, lucha contra el cáncer y ayuda el envejecimiento saludable.
<b>BLANCO</b>	Ayuda a la salud de los huesos, al sistema circulatorio y a la función de las arterias protege contra enfermedades cardíacas y el cáncer.

Fuente: La guía de las mejores frutas y hortalizas (16)

**ALIMENTACIÓN HUMANA** Es encontrar la manera adecuada de relacionarse socialmente, fortalecer el cultivo de valores en la familia, sobrellevar dificultades sin que sea un bloqueo a su crecimiento personal con el adecuado manejo del estrés y mantener a la práctica de hábitos saludables con la ayuda de redes de apoyo de salud que ofrece el programa.

Estos tres pilares permitirán que la persona logre recuperar la salud a través del equilibrio del Ser: cuerpo, mente y Espíritu, así de manera consciente logrará tomar decisiones acertadas para la práctica de hábitos saludables.

Estos estilos de vida saludable son una filosofía de vida y tienen como requisito general que el paciente asuma el cuidado de su propio cuerpo y se comprometa el cuidado de su salud cambiando hábitos no adecuados por hábitos saludables como la alimentación adecuada, actividad física, teniendo pensamientos, sentimientos y actividades.

Asimismo, se vienen realizando una serie de talleres (19) que permite que de una manera lúdica los pacientes vayan aprehendiendo los conceptos de la Reforma de Vida tales como la alimentación y riesgos de su salud, y aprendan a reconocer sus síntomas y hacer un autocuidado siendo un agente activo de su tratamiento.

Se enseña las relaciones humanas que debemos mantener, la sexualidad como parte de nuestro desarrollo, el manejo del estrés, el saber pedir y aceptar el perdón, los valores y la espiritualidad como una necesidad natural del ser humano, dentro del contexto familiar, laboral y comunitario.

**IDENTIDAD:** La identidad es un conjunto de rasgos y características específicas de un individuo. Cada persona la va cimentando con sus experiencias vividas y mediante diversas interacciones con sus semejantes, en su entorno social, lo que denominamos una identidad personal y su función es la Valoración: busca tener una imagen positiva de sí mismo.

**AUTOESTIMA:** Es el sentimiento de aceptación que se tiene uno mismo, es apreciar lo que somos, el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforma nuestro ser y nuestra personalidad.

Branden (20) plantea Seis Pilares de la Autoestima:

- ❖ **La práctica de vivir conscientemente:** Es aceptar la realidad sin evadirla, ser una persona consciente, reflexiva que acepta las consecuencias de sus actos.
- ❖ **La práctica de aceptarse a sí mismo:** Valorarme, tratarme con respeto, defender mis derechos, no me convierto en mi propio enemigo.
- ❖ **La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo:** Es tener el control sobre mi vida, asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, de mi bienestar y de mi felicidad.
- ❖ **La práctica de la autoafirmación:** Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Saber expresarnos asertivamente con nosotros mismos y con los demás.

- ❖ **La práctica de vivir con un propósito:** Asumir la responsabilidad de realizar nuestro proyecto de vida, fijarnos metas y llevarlas a cabo, asumir acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenerlas.
- ❖ **La práctica de la integridad personal:** Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos. Cumplir nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

**FAMILIA Y VALORES:** La familia es la referencia de vida de cada persona en nuestra sociedad; es una estructura compleja donde se mantienen los vínculos afectivos, valores y en donde se ponen más a prueba los conflictos humanos.

El aprendizaje de los Valores se alcanza continuamente a través de las relaciones cotidianas con los demás; de esta manera, las relaciones interpersonales se convierten en la plataforma del proceso de formación de los mismos, por medio de las interacciones que se crean con personas significativas.

**ESPIRITUALIDAD Y SALUD:** La espiritualidad es la manera por la cual las personas buscan significado a sus vidas y experimentan la trascendencia (Conexión con aquello que está más allá del yo mismo).

La espiritualidad es tan personal, que está relacionada con nuestros más profundos valores, sentidos e intenciones que se extienden más allá de nosotros mismos y se puede ejercitar con estudio de la biblia, la fe, apreciar la naturaleza, ayudar a otras personas, oración, amor, perdón, esperanza.

La Religión: Es el conjunto de creencias y prácticas compartidas, la persona regirá su comportamiento con cierta influencia en estas creencias. La religión implica un vínculo entre el hombre y la entidad superior o divina según la creencia de la persona. Espiritualidad y Salud: La relajación, la meditación, yoga, Tai chi o incluso hacer contacto con la naturaleza, todas estas técnicas tienen en común el activar la conexión mente, cuerpo y espíritu, que permite al paciente empoderarse del cuidado de su salud.

Estas actividades “Promueven que el paciente perciba la enfermedad como una oportunidad para el crecimiento personal y a los profesionales de la salud como

catalizadores de este proceso”. (National Center for Complementary and Alternative Medicine, 2004).

**RELACIONAMIENTO INTERPERSONAL:** El ser humano es esencialmente un sujeto social y la familia es la primera unidad social donde el niño se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales.

Dentro de las Necesidades afectivas tenemos la Necesidad de Contacto físico, Necesidad de relacionarnos con los demás, Necesidad de pertenencia al grupo.

**Necesidad de Contacto físico:** Desde pequeños, la necesidad de contacto físico se satisface con las caricias que otorga la madre o el familiar que esté a su cuidado y pareciera que cuando uno va creciendo pierde importancia y eso se observa más en los niños, ancianos y enfermos. En el caso de los ancianos y enfermos, no pueden comunicar la necesidad de un abrazo, una caricia o palabras de afecto, pero no significa que no lo quieran o no lo necesiten, por el contrario, es cuando más lo necesitan, ya que viven en un sentimiento de falta de protección, indefensos frente a la vida.

**Necesidad de relacionarse con los demás:** Las relaciones personales son fuente de apoyo, dan seguridad. Los adultos mayores pierden muchas relaciones, ya que sus amistades y parejas van falleciendo y se van quedando solos. Entonces es ahí donde la familia cumple un papel importante, ya que los hijos vuelven a ser el apoyo afectivo.

**Necesidad de pertenencia a un grupo:** Nos aumenta la autoestima si nos sentimos aceptados y amados por los seres que nos rodean. Cuando la persona se encuentra en un grupo donde hay confianza y comunicación fluida, aumenta el grado de compromiso y las tareas o trabajo se resuelven con prontitud.

#### **Habilidades sociales:**

Son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Es importante que la persona tenga habilidades sociales para que lo utilice en ciertos momentos donde tenga que defender lo que quiere y exprese su acuerdo o desacuerdo sin generar molestias al grupo (22).

Estos tres pilares permitirán que la persona logre recuperar la salud a través del equilibrio del Ser: cuerpo, mente y espíritu, así de manera consciente logrará tomar decisiones acertadas para la práctica de hábitos saludables (2).

## **CAPITULO II**

### **PLAN DE ATENCIÓN DE ENFERMERIA**



## 1. VALORACIÓN Y RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1.1. Datos de Afiliación:

Establecimiento de Salud	:	Policlínico Fiori Red Sabogal EsSalud Unidad de Medicina Complementaria UMEC Fiori.
Nombre del Paciente	:	R.E.V.G
Fecha de Nacimiento	:	08 de setiembre de 1,945
Servicio	:	Consulta externa
08 de setiembre de	:	48980
DNI	:	08442968
Fecha de Ingreso	:	2,015

### 1.2. Datos Orientados:

Edad	:	71 años
Estado civil	:	Casada
Sexo	:	Femenino
Peso	:	79 kilos
Talla	:	1.54 cm. (2.37)
IMC	:	33.33 Kg./m <sup>2</sup>
Ocupación	:	Cesante de Auxiliar de Educación
Raza	:	Mestiza
Lugar de nacimiento	:	Lima
Lugar de Procedencia	:	Lima
Domicilio	:	Jr. Alfonso Bernal N° 218 Urb. San German, Distrito San Martín de Porres.
Hijos	:	03
Religión	:	católica
Grado de Instrucción	:	secundaria completa.

### Exámenes Auxiliares:

EXAMEN	VALOR DEL RESULTADO	VALOR REFERENCIAL	FECHA DEL RESULTADO
Glucosa	83 mg/dl	70 – 110mg/dl	08.04.2017
Urea	31mg/dl	05 – 45mg/dl	08.04.2017
Creatinina	0.68mg/dl	0.50 – 1.4mg/dl	08.04.2017
Colesterol	164 mg/dl	140 – 210mg/dl	08.04.2017
Colesterol HDL	50 mg/dl	M :45 – 65mg/dl	08.04.2017
Colesterol LDL	98 mg/dl	Hasta 140mg/dl	08.04.2017
Triglicéridos	98 mg/dl	20 – 170mg/dl	08.04.2017
TGP - ALAT	39 U/L	M : Hasta 31 U/L	08.04.2017
TGO - ASAT	12 U/L	M : Hasta 32 U/L	08.04.2017

**Examen completo de orina** : Resultado: 04.05.2,016

Color : Amarillo  
PH : 6  
Aspecto : Ligeramente turbio  
Densidad : 1,010  
Sedimento urinario  
Leucocitos : 5-6 xc  
Hematíes : 0-1 xc  
Cél. Epitel. : Escasas  
Bacterias : +++  
Urocultivo y Antibiograma : Resultado: 07.04.2017

#### Sedimento

Células epiteliales : 1-2xc  
Leucocitos : 4-6xc  
Hematíes : 8-10xc

Gérmenes : esc.

Cultivo : Escherichia coli

Resultado Ginecológico de Papanicolaou 16.12.2016

Reporte Citológico Diagnóstico: Negativo para lesión intraepitelial.

Resultado de Ecografía Transvaginal : 16.03.2017

Conclusión: Endometrio engrosado. D/C N. M. de endometrio.

### **1.3. Examen Físico**

Al Examen General:

Posición: Conservada, en posición prona y sentada.

Facie: Tranquilidad.

Conciencia: Consciente.

Forma de andar: Sola, sin punto de apoyo.

Movimientos corporales: Conservado y limitado en ambas manos (dolor).

Higiene: Buena.

*Al Examen Físico:*

CRÁNEO: De proporción normal, se observa cabello de color cano, de buena implantación.

OJOS: Simétricos, reactivos

NARIZ: Con fosas nasales permeables

BOCA: Labios hidratados, con piezas dentarias incompletas, presencia de puente dental, lengua saburral, hidratada.

OIDOS: Pabellones auriculares simétricos, agudeza auditiva disminuida.

CUELLO: De forma corta cilíndrica, no se evidencia nódulos. Se observa cicatriz por operación de la glándula tiroides (2,008). Con

movilidad del cuello en todos los sentidos (flexo, extensión, rotación, lateralización).

TÓRAX: Normal, cilíndrico y simétrico. A la auscultación no se evidencia presencia de sonidos roncales, sibilantes o estertores, con movimiento torácico activo.

ABDOMEN: Blando, depresible, no se palpa viceromegalias, con ruidos aéreos presentes

Inspección: Distendido, presencia de gran cantidad de tejido adiposo, perímetro abdominal 125cm. Ombligo en forma plano normal, con presencia de cicatriz post operación de vesícula biliar.

MIEMBROS SUPERIORES: Con fuerza y tono muscular conservado, movilidad en manos disminuida por dolor.

ESPALDA: Columna vertebral en posición normal. No lesiones ni alteraciones.

MIEMBROS INFERIORES: En miembros inferiores se observa presencia de várices en ambos miembros. En pies no presencia de lesiones y/o micosis, uñas recortadas.

***ANTECEDENTES FAMILIARES:***

Padre: Hipertensión arterial (Fallece julio 2,016).

Madre: Cáncer de estómago y Diabetes Mellitus (Fallece 1,998).

Hermana: Diabetes Mellitus (68 años de edad).

***ANTECEDENTES SOCIO – LABORALES:***

Vivienda: material noble.

Saneamiento básico: Luz, agua y desagüe.

Tipo de familia: Funcional, vive con su esposo.

## 2. SITUACION PROBLEMÁTICA

Paciente Adulto mayor de 71 años, sexo femenino, acude al servicio de Medicina Complementaria por presenta dolor articular a nivel de las manos. Refiere no tomar antiinflamatorios porque “le producen sangrado vaginal”. Solicita tratamiento de acupuntura y medicina natural, que le disminuye el dolor. A la entrevista la paciente presenta buen estado de higiene, lúcida y acude casi siempre a sus controles por presentar Hipertensión, Diabetes mellitus, Asma, Osteoartrosis, Hipotiroidismo, Síndrome de Túnel carpiano bilateral, antecedente de fractura de fémur (2,008).

Conocedora de su enfermedad, se administra ella misma su dosis correcta de insulina y come 05 veces al día, indica “la insulina me aumenta el peso”. Duerme de 6 a 7 horas diarias y sigo sintiendo cansancio y nerviosismo.

Vive con su esposo y nieto mayor, a quien le paga estudios superiores y se preocupa por el futuro de su nieto.

Manifiesta que hace 01 año dejó de participar en las actividades del Adulto mayor y ocasionalmente acude a los Talleres de actividad física y eventos sociales: “estoy ocupada vendiendo chupetes en casa y en los quehaceres del hogar”. Al examen físico piel hidratada, temperatura normal, se observa cabello cano de buena implantación, labios hidratados, piezas dentarias incompletas, presencia de puente dental.

Abdomen distendido, presencia de gran tejido adiposo. Talla: 1.54cm. Peso: 79Kg. IMC 33.33 Perímetro abdominal: 125

Tórax normal, simétrico, a la auscultación no se evidencia presencia de sonidos roncales, sibilantes o estertores. Presentó crisis asmática en diciembre del 2,016. No fuma ni presencia de problemas respiratorios actual.

En miembros inferiores se observa presencia de varices en ambos miembros. En pies no presencia de lesiones y/o micosis.

Evacuación 01 vez al día por las mañanas, heces de aspecto pastosas, refiere que cuando presenta dificultades al evacuar, consume papaya con linaza y aceite de oliva. Vida sexual: 02 veces al mes. Indica resequedad

vaginal y dolor a la penetración. No tiene antecedentes de ETS. Signos vitales: P.A. 120/80mmHg. Frecuencia cardiaca: 68 por minuto, frecuencia respiratoria: 17 por minuto, temperatura: 36.8°C, hemoglucotest: 143mg/dl (ayunas).

### **2.1. Diagnóstico Médico**

Diagnóstico Médico actual:

Diabetes mellitus

Hipertensión arterial

Hipotiroidismo

Asma

Síndrome de Túnel carpiano bilateral

Osteoartrosis

Obesidad

### **2.2. Tratamiento Médico**

Tratamiento Médico actual:

Insulina lenta NPH 40 UI mañana, 36 UI noche.

Insulina rápida cristalina R 6 UI (mañana).

Metformina 50mg. 1tab. Después de almuerzo.

Valsartan 50mg. 1 tab. mañana y noche.

Levotiroxina 1 tab. en la mañana.

Diclofenaco + Metamizol condicional a dolores fuertes.

## **3. FUNCIONES VITALES**

### **3.1. Signos Vitales:**

Pulso: 68 x minuto

Presión arterial: 120/80mmHg.

Frecuencia respiratoria: 17 X minuto

Temperatura: 36.8°C

Saturación O2: 99%

### 3.2. Piel

Color: Normal

Hidratación: Hidratada

Temperatura: Normal

Textura: Delgada

Turgencia: Seca y elástica

## 4. ORGANIZACIÓN DE DATOS POR DOMINIO

TIPOS DE DATOS	DOMINIO ALTERADO
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b> PACIENTE REFIERE: “Estoy ocupada vendiendo chupetes en casa y en los quehaceres del hogar”</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b> Inasistencia a los paseos terapéuticos y Talleres de medicina complementaria. Dejó de ir hace 01 año al Centro del Adulto mayor.</p>	<p><b>DOMINIO 1: PROMOCIÓN DE LA SALUD</b> Clase 1. Toma de conciencia de la salud. Déficit de actividades recreativas. Código 00097</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b> PACIENTE REFIERE: Conozco sobre mi enfermedad y me aplico correctamente mi dosis de insulina.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b> En la H.C. registro de sus controles médicos y de enfermería. Glicemia del 08.04.2,017 : 83mg/dl</p>	<p><b>DOMINIO 1: PROMOCIÓN DE LA SALUD</b> Clase 2. Gestión de la salud. Disposición para mejorar la gestión de la salud. Código 00162</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b> PACIENTE REFIERE: “La insulina me aumenta el peso”</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b> Medidas antropométricas: Talla: 1.54cm. Peso: 79Kg. IMC : 33.3 Perímetro abdominal : 125</p>	<p><b>DOMINIO 2: NUTRICIÓN</b> Clase 1. Ingestión. Obesidad. Código 00232</p>

<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b>  <b>PACIENTE REFIERE:</b>  Que cuando presenta dificultades para evacuar, consume papaya con linaza y aceite de oliva.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b>  Número de deposiciones por día: 01 vez  Actividad física insuficiente.  Diagnóstico de Diabetes mellitus.  Edad de la paciente : 71 años</p>	<p><b>DOMINIO 3: ELIMINACIÓN E INTERCAMBIO</b>  Clase 2. Función Gastrointestinal.  Riesgo de motilidad gastrointestinal disfuncional.  Código 00197</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b>  <b>PACIENTE REFIERE:</b>  Duermo de 6 a 7 horas diarias y sigo sintiendo cansancio y nerviosismo.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b>  Se observa falta de energía y desgano.  Registro de 01 vez al mes de los talleres de actividad física de Medicina complementaria.</p>	<p><b>DOMINIO 4: ACTIVIDAD / REPOSO</b>  Clase 3. Equilibrio de la Energía.  Fatiga.  Código 00093</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b>  <b>PACIENTE REFIERE:</b> Antecedentes familiares:  Madre y Hna. Diabéticas, Padre Hipertenso.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b>  Antecedente Personal: HTA(X) DM(X) OA (X)  ASMA(X) OBESIDAD(X) SEDENTARISMO(X)  P.A. 120/80mmHg Pulso: 68Xmin. F.R. 17Xmin.</p>	<p><b>DOMINIO 4: ACTIVIDAD / REPOSO</b>  Clase 4. Respuestas cardiovasculares/ pulmonares.  Riesgo de deterioro de la función cardiovascular.  Código 00239</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b>  <b>PACIENTE REFIERE:</b> Vida sexual actual 02 veces al mes, porque tengo resequedad vaginal y dolor a la penetración.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b>  Edad avanzada: 71 años</p>	<p><b>DOMINIO 8: SEXUALIDAD</b>  Clase 2. Función sexual.  Patrón sexual  Código 00065</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b>  <b>PACIENTE REFIERE:</b> Me preocupo por el futuro de mi nieto.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b>  Expresión facial de preocupación, con tendencia al llanto.</p>	<p><b>DOMINIO 9: AFRONTAMIENTO/TOLERANCIA AL ESTRÉS</b>  Clase 2. Respuestas de afrontamiento.  Ansiedad.  Código 00146</p>
<p><b>DATOS SUBJETIVOS:</b>  <b>PACIENTE REFIERE:</b> Cuando recibo tratamiento de Acupuntura y medicina natural me disminuye el dolor.</p> <p><b>DATOS OBJETIVOS:</b>  A valoración de escala del dolor 4/10</p>	<p><b>DOMINIO 12: CONFORT</b>  Clase 1. Confort físico.  Dolor crónico  Código 00133</p>



## 5. PRIORIZACION Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS DIAGNOSTICOS DE ENFERMERIA

DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERIA	N° DE ORDEN	FUNDAMENTO
<b>Obesidad R/C Alimentación mayor al porcentaje calórico y al estilo de vida sedentario, evidenciado por</b> <b>Peso: 79Kg.</b> <b>Talla: 1.54cm</b> <b>IMC : 33.33Kg./m2</b>	<b>1</b>	<p>El sobrepeso y la obesidad constituyen un grave problema de salud pública a nivel mundial, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejercen sobre la salud de la población que los padece, ya que incrementan significativamente el riesgo de adquirir enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), la muerte prematura y el costo social de la salud. La OMS estima que 90 % de los casos de diabetes mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.</p> <p>La OMS (25) establece que en el Perú la prevalencia de la obesidad es de 20.4% y del sobrepeso de 56.8%</p>
<b>Dolor crónico r/c proceso inflamatorio en las manos y la edad.</b>	<b>2</b>	<p>La artrosis es una enfermedad crónica que afecta a las articulaciones. Normalmente, está localizada en las manos, las rodillas, la cadera o la columna vertebral. Provoca dolor, inflamación e impide que se puedan realizar con normalidad algunos movimientos tan cotidianos como cerrar la mano, subir escaleras o caminar. (9). Desde el punto de vista radiológico, el segmento de población entre los 50 y 64 años presenta un 70 por ciento de artrosis en las manos y según la Organización Mundial de la Salud, cerca del 28 por ciento de la población mundial mayor de 60 años presenta artrosis y el 80 por ciento de ésta tiene limitaciones en sus movimientos (23).</p>
<b>Fatiga r/c alto nivel de actividad en el hogar, evidenciado por cansancio y desgano.</b>	<b>3</b>	<p>La fatiga es la sensación de cansancio extremo, agotamiento o debilidad que puede hacer que las tareas cotidianas se tornen más difíciles. La fatiga es un síntoma frecuente de muchos tipos de artritis y enfermedades relacionadas (24).</p> <p>La fatiga puede ser consecuencia de diversos factores:</p> <p>Causas físicas: Dolor, anemia, exceso de actividades, otros problemas de salud.</p> <p>Causas emocionales: estrés, preocupación, depresión, intentos de ocultar la enfermedad ante los demás.</p> <p>Causas ambientales: Entorno, ruidos fuertes, temperaturas extremas.</p>

<p><b>Ansiedad r/c grandes cambios en su entorno familiar, que se evidencia al sentirse preocupada por el futuro de su nieto.</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p>La ansiedad (del latín anxietas, 'angustia, aflicción') es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc. , que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión(27). Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Por lo tanto, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias o demandas del medio ambiente. Únicamente cuando sobrepasa cierta intensidad o se supera la capacidad adaptativa entre el individuo y el medio ambiente, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando un malestar significativo, con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos.</p>
<p><b>Déficit de actividades recreativas, r/con falta de tiempo por actividades múltiples en el hogar, evidenciado por escasa participación en actividades de recreación.</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>El cuidado de la necesidad de recreación es necesaria, para liberarse de la tensión generada por el trabajo diario. Recrearse es una actividad que es imprescindible incluir en algún momento del día. Resulta fundamental divertirse y ocuparse en algo agradable, para poder obtener un descanso físico y psicológico y mantener así el equilibrio psicosocioespiritual (2).</p>
<p><b>Disfunción sexual r/con alteración de la función de la estructura corporal S/C a edad avanzada</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p>La sexualidad forma parte de nuestro ser e impregna nuestras vidas y nuestra relación con el entorno desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte. La sexualidad es inherente al ser humano y abarca la totalidad de la persona biológica, psicológica, social y emocional. Es mucho más que genitalidad, con lo que a veces se suele identificar equivocadamente. Se traduce en nuestro cuerpo y en nuestras acciones, nos identifica de forma única e irrepetible y nos relaciona con las demás personas de nuestro entorno social y cultural.</p>

<p><b>Disposición para mejorar la gestión de la salud.</b> <b>Dx. de Bienestar</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p>El régimen terapéutico se define como el programa de tratamiento para una enfermedad y sus secuelas o un plan de prevención sanitaria que persigue unos objetivos de salud específicos. Es común hablar del régimen terapéutico como las pautas de dosificación y duración de una terapia farmacológica pero el régimen terapéutico es mucho más amplio y puede abarcar otros procedimientos médicos, medidas higiénico-sanitarias, cambios en los hábitos de vida e involucrar a los profesionales de salud, al paciente y a su entorno cercano.</p>
<p><b>Riesgo de deterioro de la función cardiovascular en r/con HTA DM Obesidad, Sedentarismo.</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p>Las enfermedades cardiovasculares constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando afecta los vasos sanguíneos puede comprometer órganos como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores, los riñones y el corazón (10). Dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular y existen factores que aumentan el riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares y muchos de ellos pueden ser modificables, como Colesterol y triglicéridos elevados, presión alta, diabetes, obesidad, sedentarismo, estrés crónico.</p>
<p><b>Riesgo de Motilidad gastrointestinal disfuncional R/con alteraciones metabólicas y actividad física insuficientes S/C a Diabetes mellitus</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p>El término estreñimiento, más que una enfermedad en sí misma, hace referencia a la apreciación de cada individuo sobre su hábito intestinal La causa más frecuente de estreñimiento hoy en día son los factores dietéticos, especialmente la falta de fibra en la dieta. Otras veces, el estreñimiento está relacionado con diferentes enfermedades que padece la persona y es un síntoma frecuente en pacientes con diabetes y enfermedades de tiroides (6).</p>

## 6. PLAN DE CUIDADOS

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 2: Nutrición</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: “La insulina me aumenta el peso”.</p> <p>Datos objetivos: Paciente con : Talla: 1.54cm. Peso: 79Kg. Índice de masa corporal 33.33Kg./m2 Perímetro abdominal: 125 Estilo de vida sedentario.</p>	<p><b>Obesidad R/C Alimentación mayor al porcentaje calórico y al estilo de vida sedentario.</b></p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Disminuir el índice de masa corporal a menos de 30 Kg. /m2 en 6 meses.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO Planificar lo que quiere realizar en el futuro, con respecto a su exceso de peso.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Control de peso, talla y perímetro abdominal al inicio de la entrevista.</li> <li>Realizar la entrevista de enfermería realizando preguntas sencillas, para saber si sus hábitos son saludables: ¿Come al menos 2 porciones de verduras al día? ¿Come frutas mínimo 03 raciones al día? ¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día? ¿Practica alguna actividad física? ¿Utiliza azúcar, cuantas cucharitas al día?</li> <li>Ayudarlo a elaborar su proyecto de vida y que reconozca sus fortalezas y debilidades, para establecer sus metas y prioridades.</li> <li>Que se comprometa a bajar de peso en 6 meses (1.5 kilo por mes: Meta: 70Kg.) y realizar caminatas media hora 3 veces por semana.,</li> <li>Control de peso y perímetro abdominal en la atención de enfermería mensual.</li> <li>Proporcionarle información sobre el BUEN COMER: Alimentación completa, variada,</li> </ol>	<p>En 4 meses disminuyó 3 kilos. 12.01.2,017 Talla: 1.54 cm. Peso: 79 kg. IMC: 33.3 Kg. /m2 Perímetro abd.125</p> <p>04.05.17: Talla: 1,54cm. Peso: 76Kg. IMC: 32.06 Kg. /m2 Perímetro abd. 121</p> <p>Inició una alimentación balanceada y redujo la porción de los alimentos Consume un plato</p>

		<p>Orientar al paciente en realizar la desintoxicación y depuración de su organismo.</p> <p>Concientizarlo en el uso de preparaciones con alimentos vivos, naturales, crudos y frescos.</p>	<p>equilibrada y adecuada a su enfermedad de diabetes e hipertensión y a su edad.</p> <p>7. Consejería para que cumpla sus tiempos de alimentación: desayuno, almuerzo y cena.</p> <p>EN SU DESAYUNO frutas frescas, cereales andinos (quinua, quiwicha, cañihua), proteínas (huevo, queso, yogurt natural o pescado) y una buena opción para reemplazar el pan, sería una papa o un camote sancochado o un puñado de mote. Se le orienta sobre la preparación de leches vegetales (piña con linaza, almendras, soya, avena, coco) y se le entrega por escrito.</p> <p>EL ALMUERZO: Su plato en forma imaginaria lo divide en 3 partes: En el espacio más grande se servirá su ensalada de verduras, en el mediano irá las proteínas como el pescado, pavita y en el espacio que queda irá los cereales u otro tipo de carbohidratos, como arroz integral, trigo, yuca, oca, olluco.</p> <p>LA CENA: La cantidad de porción es menor y debe consumirse dos horas antes de dormir.</p> <p>LA MERIENDA: A media mañana y a media tarde, consumir frutas frescas y una porción de semillas (nueces, almendras, maní, pecanas). Consumir agua.</p>	<p>grande de ensaladas al día.</p> <p>Realizó dieta depurativa y desintoxicante 01 vez al mes.</p> <p>Solo recibió hoja fotocopiada de germinados y leches vegetales. No participó de los Talleres demostrativos.</p> <p>Grado de comprensión favorable transmitido sobre las plantas depurativas. Indica que las toma a diario.</p> <p>No cumplió con realizar el Taichí,</p>
--	--	---	--	--

		<p>Lograr la depuración de su organismo con el uso de plantas depurativas.</p> <p>Adquirir el hábito de practicar actividad física y ejercicios de respiración.</p>	<p>8. Indicarle la dieta desintoxicante 02 veces al mes, a través del consumo de frutas, verduras, semillas de linaza remojadas, avena, salvado de trigo, que ayudan a limpiar al intestino.</p> <p>9. Enseñarle en los Talleres demostrativos el uso de los germinados, de la monodieta de frutas y leches vegetales.</p> <p>10. Instruirle a la paciente sobre la preparación de su tratamiento de plantas depurativas en forma intercalada cada 10 días, Manayupa, Flor de arena, Hercampure 03 veces al día.</p> <p>11. Ayudarle a desarrollar un plan de ejercicios que incorpore una secuencia ordenada de movimientos de extensión y aumento en el número de repeticiones.</p> <p>12. Citarlo a las actividades programadas de Taichi los martes y viernes en el turno de la mañana.</p> <p>13. Se le enseñó a realizar ejercicios de respiración.</p> <p>14. Se le motivó a que realice caminatas media hora 3 veces por semana.</p>	<p>como se le indicó: 02 veces por semana.</p> <p>Acudió a la actividad física sólo 01 vez al mes.</p> <p>Aprendió la respiración abdominal.</p> <p>Sólo camina para ir al mercado (04 cuadras).</p>
--	--	---	--	--

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 12: Confort físico</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: “Cuando recibo tratamiento de Acupuntura y medicina natural me disminuye el dolor”.</p> <p>Datos objetivos: Dolor de manos EVA: 4/10 Edad: 71 años</p>	<p>Dolor crónico r/c con Proceso inflamatorio en las manos y su Edad: 71 años</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Proporcionar información y educación terapéutica sobre el tratamiento que se le va administrar</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la calidad de vida del paciente. Mejorar la eficacia del tratamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluar la parte afectada, valorar el dolor y reconocer los factores causales.</li> <li>2. Asegurarse que el paciente reciba tratamiento de acupuntura y Fitoterapia: Uña de gato como desinflamante y planta depurativa: Manayupa.</li> <li>3. Ayudarle con dieta desintoxicante y orientarle sobre la toma de las plantas medicinales.</li> <li>4. Practicar técnicas de automasaje.</li> <li>5. Brindar consejería en enfermedades crónicas.</li> <li>6. Explicar régimen terapéutico.</li> <li>7. Darle a conocer los factores de riesgo y factores protectores de Medicina complementaria.</li> <li>8. Fomentar la actividad en forma gradual.</li> <li>9. Vigilar signos de mejora en cambios de estilo de vida.</li> </ol>	<p>Dolor de manos, según la escala de EVA, disminuyó de 4 a 1.</p>

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 4: Actividad/Reposo</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: Dormir de 6 a 7 horas diarias y aun así “Sigo sintiendo cansancio y nerviosismo”</p> <p>Datos objetivos: Verbalización de actividades múltiples en el hogar. Se observa paciente con falta de energía y desgano.</p>	<p>Fatiga r/c alto nivel de actividad en el hogar, evidenciado por falta de energía y desgano.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar junto con el paciente las causas de la fatiga.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Ayudar al paciente a establecer metas realistas de actividades.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayudar al paciente a alternar correctamente los períodos de descanso y actividad.</li> <li>2. Racionalizar las actividades del hogar y de la venta de chupetes, sin sobreestimar sus posibilidades.</li> <li>3. Simplificar las tareas y un reparto equitativo de la carga de trabajo.</li> <li>4. Establecer metas realistas de actividades.</li> </ol>	<p>Realiza media hora de siesta.</p> <p>Apoya a sus hijas en la realización de moldes para manualidades y recibe un pago extra. Deja la venta de chupetes.</p> <p>Reconoce su situación y organiza sus actividades.</p>



DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 9: Afrontamiento/Tolerancia al Estrés</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: Me preocupo por el futuro de mi nieto.</p> <p>Datos objetivos: Expresión verbal de preocupación con tendencia al llanto.</p>	<p>Ansiedad r/con grandes cambios en su entorno familiar, que se evidencia por preocupación, con tendencia al llanto.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Disminuir la respuesta de ansiedad y el miedo.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Identificar aspectos positivos y negativos y ayudarlo al manejo y control de sus emociones. Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mostrar interés en el paciente y favorecer la expresión de sentimientos.</li> <li>2. Animar al paciente a manifestar verbalmente los miedos y a hacer preguntas.</li> <li>3. Proporcionar pautas de manera positiva.</li> <li>4. Enseñar a relajarse a través de la respiración: Inspirar lentamente por la nariz, contando mentalmente del 1 al 5. La inspiración debe provocar que el abdomen se infle como un globo. Luego se expira el aire lentamente por la boca volviendo a contar del 1 al 5.</li> <li>5. Se invita a los talleres de relajación y autoestima.</li> </ol>	<p>Cumple con la asistencia mensual a la consejería de enfermería.</p> <p>Aplica técnica de respiración para disminuir ansiedad.</p> <p>Inicio de actividad física: Taichi</p> <p>No asistió a los Talleres de Salud mental, refiere cruce de horarios con sus citas en el hospital.</p>

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 1: Promoción de la Salud</p> <p>Datos subjetivos <b>PACIENTE REFIERE:</b> “Estoy ocupada vendiendo chupetes en casa y en los quehaceres del hogar”.</p> <p>Datos objetivos: Inasistencia a los paseos terapéuticos y Talleres de medicina complementaria. Dejó de ir hace 01 año al Centro del Adulto mayor. Verbaliza escasa participación en actividades de recreación u ocio.</p>	<p>Déficit de Actividades recreativas, r/con Administración del tiempo libre, evidenciado por escasa participación en actividades de recreación u ocio</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Promover la adopción de medidas de distracción y recreo y participar en ellas de forma activa.</p> <p><b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Utilizar el tiempo libre de forma creativa como factor protector para el equilibrio biopsicosocioespiritual</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar el bienestar, a través de talleres vivenciales y paseos terapéuticos.</li> <li>2. Reconocer la importancia y elaborar su proyecto de vida.</li> <li>3. Organizar su horario y tiempo para realizar actividades de ocio satisfactorias.</li> <li>4. Fomentar actividades de manualidades en grupo y realización de visitas agradables.</li> <li>5. Participación activa en los talleres de Alimentación humana de Medicina complementaria: juegos, dinámicas, baile.</li> </ol>	<p>Asiste a los Talleres cada 15 días. Realizó su proyecto de vida colocando metas a corto y largo plazo. Participó de festividad mensual de celebración de Medicina Complementaria. Se comprometió con Promotoras de Vida sana para enseñarle manualidades 02 veces al mes, a partir del mes de julio.</p>

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 8: Sexualidad</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: Tengo resequedad vaginal y dolor a la penetración. Vida sexual 02 veces al mes.</p> <p>Datos objetivos: Edad avanzada : 71 años</p>	<p>Disfunción sexual r/con alteración de la función de la estructura corporal S/C a edad avanzada.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar el nivel de conocimiento de los cambios en su sexualidad.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Orientarle respecto a los cambios en su sexualidad</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proporcionar al paciente información sobre los cambios en su sexualidad.</li> <li>2. Utilizar lubricantes a base de agua o cremas lubricantes vaginales, para mantener relaciones sin dolor.</li> <li>3. Dejar de usar jabón en la parte exterior de la vulva.</li> <li>4. Consumir agua en mayor cantidad.</li> <li>5. Consumir leche de soya y darle a conocer las leches vegetales.</li> </ol>	<p>Información recibida sobre los cambios en su sexualidad.</p> <p>Tuvo consulta con Ginecóloga para tratamiento de estrógenos vaginales.</p> <p>Toma su agua depurativa: Manayupa</p> <p>Inició a consumir leche de soya y leche de almendras.</p>

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 1: Promoción de la Salud</p> <p>Datos subjetivos</p> <p>PACIENTE REFIERE: Conozco sobre mi enfermedad y me aplico correctamente mi dosis de insulina.</p> <p>Datos objetivos: Asiste casi siempre a sus controles y conocimiento de su tratamiento.</p> <p>Insulina lenta NPH 40UI mañana 36UI noche vía subcutánea.</p> <p>Insulina rápida cristalina R 6UI mañana, vía subcutánea.</p> <p>Metformina 50mg. 1tab. Vía oral Después de almuerzo.</p>	<p>Disposición para mejorar la gestión de la salud.</p> <p>Dx. de Bienestar</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Valorar la importancia del cuidado de su salud, para prevenir complicaciones.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la calidad de vida del paciente.</p> <p>Mejorar la eficacia del tratamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluar en la consulta de enfermería, el nivel actual de conocimientos del paciente, relacionado con el proceso de su enfermedad y proporcionarle información.</li> <li>2. Reforzar la correcta aplicación de la insulina por vía subcutánea.</li> <li>3. Que mantenga su glucosa y presión arterial controladas.</li> <li>4. Darle las herramientas necesarias para el autocuidado de su salud.</li> <li>5. Seguimiento al paciente para reforzar la adaptación a estilos de vida y conductas saludables.</li> </ol>	<p>Conocimiento sobre su enfermedad de Diabetes mellitus y cumplimiento del tratamiento.</p> <p>En mayo el endocrinólogo le retiró insulina rápida y metformina, al mantener estable su glicemia.</p> <p>Identificó sus factores de riesgo: obesidad, sedentarismo, ansiedad.</p> <p>Y sus factores protectores en la Alimentación celeste, terrestre y humana.</p> <p>Expresión verbal del deseo de mejorar el manejo de su salud.</p>

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 4: Actividad/reposo</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: Antecedentes familiares: Madre y Hna. Con Diabetes. Padre: Con Hipertensión</p> <p>Datos objetivos HTA DM OBESIDAD SEDENTARISMO</p>	<p><b>Riesgo de deterioro de la función cardiovascular en r/c HTA DM Obesidad, Sedentarismo.</b></p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Disminuir el riesgo cardiovascular y mejorar su calidad de vida.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Ayudar al paciente al control de sus factores de riesgo.</p> <p>Lograr en el paciente un empoderamiento de su salud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proporcionarle información de las complicaciones de la diabetes e hipertensión.</li> <li>2. Tomarle signos vitales.</li> <li>3. Controlar su peso y perímetro abdominal.</li> <li>4. Identificar sus factores de riesgo: sedentarismo, obesidad, ansiedad, comprometiéndola a mejorar.</li> <li>5. Explicación de la administración correcta de su medicación.</li> </ol>	<p>A la exploración física Talla: 1.54cm. Peso: 79Kg. IMC : 33.33 Per. Abd. 125 P.A.: 120/80mmHg Glicemia: 83mg/dl F.R. 17 x minuto Pulso: 68 x minuto</p> <p>Sigue estrategias de control de peso.</p> <p>Sigue dieta recomendada.</p>

DOMINIO ALTERADO	DIAGNOSTICO	OBJETIVO	INTERVENCIONES	EVALUACIÓN
<p>Dominio 3: Eliminación e Intercambio</p> <p>Datos subjetivos PACIENTE REFIERE: “Que cuando presenta dificultades al evacuar, consume papaya con linaza y aceite de oliva”.</p> <p>Datos objetivos: Número de deposiciones por día: 01 vez. Diagnóstico de diabetes mellitus. Actividad física insuficiente.</p>	<p><b>Riesgo de Motilidad gastrointestinal disfuncional R/con alteraciones metabólicas y actividad física insuficientes S /C a Diabetes mellitus</b></p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Reeducación intestinal y hábitos alimentarios apropiados.</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO: Identificar los factores (medicamentos, dieta, sedentarismo) que puedan contribuir al riesgo de estreñimiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseñar al paciente a mantener un horario en la evacuación intestinal. Que acostumbre a su cuerpo a ir al baño a una hora determinada.</li> <li>2. Consumir alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, legumbres (lentejas, garbanzos, habas) y cereales integrales (salvado de trigo, avena, arroz integral).</li> <li>3. Frutos secos como higos, nueces, avellanas y almendras.</li> <li>4. Indicarle las semillas de linaza como laxante natural.</li> <li>5. Que realice actividad física en forma gradual.</li> <li>6. Ingerir líquidos en cantidad suficiente.</li> </ol>	<p>Evacuación diaria: 01 vez al día.</p>

## 7. INTERVENCIÓN

Considerando los diversos dominios se plantearon las intervenciones, de manera que se fueran dando solución a los diversos aspectos de acuerdo a la priorización realizada, así tenemos:

1. Obesidad R/C Alimentación mayor al porcentaje calórico y al estilo de vida sedentario, lo cual se evidencia en su IMC que es de 33.33, su peso que es de 79 Kg., y el Perímetro Abdominal de 125; por lo que para reducir su peso se le planteó:
  - a. Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
  - b. Realizar una Dieta desintoxicante y depurativa.
  - c. Aprender sobre la Importancia del agua y preparación de infusiones, jugos, extractos, ensaladas, leches vegetales, germinados, muesli.
  - d. Realizar actividad física periódica: Taichi 02 veces por semana.
  - e. Realizar ejercicios de respiración.
  - f. Caminatas media hora 3 veces por semana.
2. Dolor crónico r/ con Proceso inflamatorio en las manos y la edad, por lo que el primer paso fue valorar el dolor según la escala de Evans y reconocer los factores causales. Conocido ello se aseguró que el paciente reciba tratamiento de acupuntura y Fitoterapia (Uña de gato como desinflamante y planta depurativa: Manayupa); a la par que se le ayudó con dieta desintoxicante y orientándola sobre la toma de las plantas medicinales.  
Asimismo, se le enseñó a practicar técnicas de automasaje.
3. Fatiga r/ con alto nivel de actividad en el hogar, evidenciado por cansancio y desgano. En este caso se le ayuda a la paciente a alternar correctamente los períodos de descanso y actividad; racionalizando las actividades del hogar y de la venta de chupetes, sin sobreestimar sus posibilidades.

Se planteó que simplifique sus tareas y haga un reparto equitativo de la carga de trabajo con otros miembros de la familia estableciendo metas realistas de actividades.

4. Ansiedad r/con grandes cambios en su entorno familiar, que se evidencia al sentirse preocupada por el futuro de su nieto. Se le alentó a expresar sus sentimientos y preocupaciones, animándola a hacer preguntas y proponerle pautas positivas de la situación.

Asimismo, se le enseñó a relajarse a través de la respiración invitándola a los talleres de relajación y autoestima.

5. Déficit de Actividades recreativas, r/con Administración del tiempo libre, evidenciado por escasa participación en actividades de recreación u ocio. Se le animó a reconocer la importancia de organizar su tiempo y realizar actividades de ocio satisfactorias, para lo cual se le motivó a elaborar su proyecto de vida.

Asimismo, se les invitó a los diferentes talleres y se le motivó a que participe en talleres de manualidades dando a conocer lo que ella sabe.

6. Disfunción sexual r/con alteración de la función de la estructura corporal S/C a edad avanzada. Se le proporcionó al paciente información sobre los cambios en su sexualidad, y se le animó a utilizar lubricantes a base de agua o cremas lubricantes vaginales, para mantener relaciones sin dolor.

A la par, se le indicó que consumir mayor cantidad de agua y leches vegetales como la de soya podían ayudarla en este tema.

7. Disposición para mejorar la gestión de la salud. El paciente muestra disposición para implementar los cambios en su salud, por ello se realiza el seguimiento al paciente en Control de enfermería para reforzar la adaptación a estilos de vida y conductas saludables y de la administración correcta de su medicación.



8. Riesgo de Motilidad gastrointestinal disfuncional R/con alteraciones metabólicas y actividad física insuficientes. Se le enseñó al paciente a mantener un horario en la evacuación intestinal para que acostumbre a su cuerpo a ir al baño a una hora determinada.
- Asimismo, consumir alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, legumbres (lentejas, garbanzos, habas) y cereales integrales (salvado de trigo, avena, arroz integral), frutos secos como higos, nueces, avellanas y almendras.

## 8. EVALUACIÓN

### Obesidad R/C Alimentación

RESULTADO ESPERADO	JUICIO CLINICO	INFORME
<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Lograr un peso adecuado, de acuerdo a su talla</p>	<p><b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b></p>	<p>Disminución de peso: 3 kilos 12.01.2017: Peso: 79 kg. Perím. abd.125 04.05.17: 76Kg. Perím. abd. 121</p>
<p><b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Determinar las pautas dietéticas nutricionales más adecuadas para su tratamiento.  Adquirir el hábito de practicar actividad física.</p>	<p><b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b></p>	<p>Inició alimentación balanceada. Realizó dieta depurativa y desintoxicante.  Realiza el Taichi sólo 01 vez al mes. Sólo camina para ir al mercado (04 cuadras)</p>

### Dolor crónico r/ con Proceso inflamatorio en las manos y la edad.

RESULTADO ESPERADO	JUICIO CLINICO	INFORME
<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Proporcionar información y educación terapéutica sobre el tratamiento que se le va administrar</p>	<p><b>OBJETIVO ALCANZADO</b></p>	<p>Dolor de manos, según la escala de Evans, disminuyó de 4 a 1.</p>
<p><b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Mejorar la calidad de vida del paciente. Mejorar la eficacia del tratamiento.</p>	<p><b>OBJETIVO ALCANZADO</b></p>	<p>Cumplió con el tratamiento de automasaje, reposo de sus articulaciones, fitoterapia y acupuntura.</p>

## Fatiga

<b>RESULTADO ESPERADO</b>	<b>JUICIO CLINICO</b>	<b>INFORME</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar junto con el paciente las causas de la fatiga.	<b>OBJETIVO ALCANZADO</b>	Disminuye la recarga de trabajo, al dejar la venta de chupetes en casa. Realiza media hora de siesta.
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Ayudar al paciente a establecer metas realistas de actividades	<b>OBJETIVO ALCANZADO</b>	Reconoce su situación y organiza sus actividades.

## Ansiedad

<b>RESULTADO ESPERADO</b>	<b>JUICIO CLINICO</b>	<b>INFORME</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Disminuir la respuesta de ansiedad y el miedo.	<b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b>	Aplica técnica de respiración abdominal. Actividad física: Taichi sólo cumple 01 vez al mes.
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Identificar aspectos positivos y negativos y ayudarlo al manejo y control de sus emociones.	<b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b>	Cumple con la asistencia mensual a la consejería de enfermería. No asistió a los Talleres de Salud mental, refiere cruce de horarios con sus citas en el hospital.

## Déficit de actividades recreativas

RESULTADO ESPERADO	JUICIO CLINICO	INFORME
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Promover la adopción de medidas de distracción y recreo y participar en ellas de forma activa.	<b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b>	Participa en los Talleres cada 15 días y en actividad recreativa de Medicina complementaria 01 vez al mes.
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Utilizar el tiempo libre de forma creativa como factor protector para el equilibrio biopsicosocioespiritual.	<b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b>	En casa se distrae haciendo manualidades y en el mes de julio iniciará enseñanza de manualidades a Promotores de Medicina complementaria 02 veces al mes.

## Disfunción sexual

RESULTADO ESPERADO	JUICIO CLINICO	INFORME
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar el nivel de conocimiento de los cambios en su sexualidad.	<b>OBJETIVO ALCANZADO</b>	Información recibida sobre los cambios en su sexualidad.  Tuvo consulta con Ginecóloga para tratamiento de estrógenos vaginales.
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Orientarle respecto a los cambios en su sexualidad	<b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b>	Toma su agua depurativa: Manayupa  Inició a consumir leche de soya y leche de almendras.

## Disposición para mejorar la gestión de la salud.

RESULTADO ESPERADO	JUICIO CLINICO	INFORME
<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Proporcionar información y educación terapéutica sobre el tratamiento que se le va administrar</p>	<p><b>OBJETIVO ALCANZADO</b></p>	<p>Conocimiento sobre sus enfermedades (HTA.DM.OA.Hipotiroidismo) y cumplimiento del tratamiento.</p> <p>Identificó los factores de riesgo: obesidad, sedentarismo, stress y ansiedad. Y los factores protectores en la Alimentación celeste, terrestre y humana.</p>
<p><b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Mejorar la calidad de vida del paciente. Mejorar la eficacia del tratamiento.</p>	<p><b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b></p>	<p>Expresión verbal del deseo de mejorar el manejo de su salud.</p>

## Riesgo de deterioro de la función cardiovascular en r/HTA DM Obesidad, Sedentarismo.

RESULTADO ESPERADO	JUICIO CLINICO	INFORME
<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Disminuir el riesgo cardiovascular y mejorar su calidad de vida.</p>	<p><b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b></p>	<p>A la exploración física En sus controles mensual mantiene su Glicemia menos de 110mg/dl P.A.: 120/80mmHg F.R. 17 x minuto Pulso: 68 x minuto Peso: Disminución promedio de 1kilo por mes.</p>
<p><b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Ayudar al paciente al control de sus factores de riesgo.</p>	<p><b>OBJETIVO PARCIALMENTE ALCANZADO</b></p>	<p>Sigue estrategias de control de peso.</p> <p>Sigue dieta recomendada.</p>

Lograr en el paciente un empoderamiento de su salud		Realiza actividad física en forma limitada.
---	--	---

**Riesgo de Motilidad gastrointestinal disfuncional**

<b>RESULTADO ESPERADO</b>	<b>JUICIO CLINICO</b>	<b>INFORME</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Reeducación intestinal y hábitos alimentarios apropiados.	<b>OBJETIVO ALCANZADO</b>	Evacuación diaria: 01 vez al día.
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> Identificar los factores (medicamentos, dieta, sedentarismo) que puedan contribuir al riesgo de estreñimiento	<b>OBJETIVO ALCANZADO</b>	Se ayuda con alimentación rica en fibra y linaza.

**CAPITULO III**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES

1. El Proceso de Atención de Enfermería complementado con la Medicina Complementaria ha permitido comprometer al paciente en su autocuidado al implementar intervenciones sencillas y simplificarlas al reflejar en un solo criterio de resultado aquellas que permitían lograr varios objetivos.
2. El plan de cuidados establecido para este paciente, abordó los aspectos prioritarios para su salud, considerando su situación actual; orientada a que conozca su enfermedad, su proceso y tratamiento de ésta y adopte cambios en su estilo de vida, que deben ser realizados de una forma duradera.
3. Los profesionales de enfermería tenemos el papel fundamental de coadyuvar al desarrollo del Proceso de Atención de Enfermería captando los componentes biopsicosociales del paciente y su entorno.
4. La paciente ha implementado algunas de las intervenciones propuestas y está percibiendo los beneficios que ellas le traen, como por ejemplo en la disminución de su peso y dolores.



## RECOMENDACIONES

1. El Proceso de Atención de Enfermería complementado con la Medicina Complementaria permite lograr un mayor compromiso del paciente en su autocuidado, por lo que debe ser considerado como guía para fortalecer el trabajo del paciente Adulto Mayor y mejorar la calidad del servicio.
2. Se recomienda que en el servicio de Medicina Complementaria se trabaje el Proceso de Atención de Enfermería basado en evidencias orientando al paciente para que adopte cambios duraderos.
3. El personal de Enfermería, para diseñar el Plan de Cuidados, debe complementar el diagnóstico con información del entorno del paciente, de manera que pueda tener una visión completa de los componentes biopsicosociales del mismo.
4. Se recomienda poner estrategias de corto plazo de manera que se motive al paciente, en base a los logros que va obteniendo, a lograr las de largo plazo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Enfermería Actual. [Online]. [cited 02 04 2017. Available from: <http://enfermeriaactual.com/>.
2. GERENCIA CORPORATIVA DE PRESTACIONES DE SALUD - ESSALUD. MANUAL DE REFORMA DE VIDA LIMA; 2013.
3. Henderson V. Principios Básicos de los Cuidados de Enfermería. Suiza: Consejo Internacional de Enfermeras.; 1971.
4. Henderson V. LA NATURALEZA DE LA ENFERMERIA. Reflexiones 25 años después Connecticut: McCRAW- HILL
5. GONZALEZ PISANO MM, MIRÓN ORTEGA D. Guía de Metodología y Diagnósticos de Enfermería Oviedo: SEAPA; 2002.
6. Cuidateplus.com. [Online]. [cited 2017 04 22. Available from: <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/digestivas/diabetes.html>
7. Pahuelo J. El Síndrome Metabólico en mujeres adultas según el estado nutricional. In X Congreso Peruano de Endocrinología; 2006;
8. Araya-Orozco M. Hipertensión arterial y diabetes mellitus. Revista Costarricense de Ciencias Médicas. 2004 Dic; 25(3-4).
9. M.J. López-Armada B. Carames BCPyFJBG. Fisiopatología de la artrosis: ¿cuál es la actualidad? Revista Española de Reumatología.
10. Aschner Pea. Guías Asociación Latinoamericana de Diabetes ALAD. Revista de la asociación latinoamericana de diabetes. 2006.
11. SALUD OMDL.  
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/. [Online].;
12. Dasset Carreto L. PROYECTO DE VIDA: UNA PROPUESTA TERAPEÚTICA QUE SE ENMARCA EN LA PSICOLOGIA
13. Hendricks G. La Respiración Consciente: Urano; 1997.

14 De la Cruz Morales E. Hogar del Corazón de Jesús. [Online].; 2014  
. [cited 2017 05 22. Available from:

15 Kozier B, Erb G, Olivieri R. Enfermería Fundamental, Conceptos,  
. procesos y práctica. 4th ed. Madrid: Mc GrawHill Interamericana;

16 Vásquez Rodríguez MI. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y  
17 SALUD EPDL. Manual de Trefoterapia Lima: ESSALUD; 2001.

18 Gómez M. Guía de las mejores rutas y hortalizas España: Ediciones  
. de Horticultura; 2008.

19 Gerencia de Prestaciones de Salud - ESSALUD. Guia de Talleres  
. de Medicina Complementaria Lima: EsSalud; 2015.

20 BRANDEN N. LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA  
21 Rives Tilve A. Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales  
. Madrid: Fundación Gil Garrell.

22 Kallpa A. Autoestima y habilidades para mejorar nuestra vida.  
. Manual para docentes tutores Lima; 2008.

23 SALUD OMDL. Perfiles de los países para la diabetes. PERÚ.  
. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD; 2016.

24 Cuidateplus. [Online].; 2015 [cited 2017 05 11. Available from:  
. <http://www.cuidateplus.com/enfermedades/musculos-y->

25 SALUD OMDL. Obesidad y Sobrepeso. ORGANIZACION  
. MUNDIAL DE LA SALUD; 2015.

26 MATAIX VERDÚ F. Nutrición y Alimentación Humana. Madrid:  
27 Iruarrizaga I, Gomez Segura J Reducción de la ansiedad a través  
. del entrenamiento en habilidades sociales. España: 2005

## **ANEXOS**

**ANEXO 1**  
**FICHA CLINICA**

## FICHA CLINICA

### ATENCIÓN DE ENFERMERÍA

N° Ficha:   
 N° H.Cl:

Fecha:  Autogenerado:

**I. FILIACIÓN:**

Apellidos y Nombres:

Edad:  Sexo: M ( ) F ( ) Grado de Instrucción:  Ocupación:

Estado Civil:  Religión:  Teléfono:

Domicilio:

Modo de Ingreso a MEC: Referencia:  Interconsulta:  Atención Directa:

Diagnóstico / Motivo de Ingreso:

**DOMINIO 1: PROMOCION DE LA SALUD**

CONOCIMIENTO SOBRE SU ENFERMEDAD	NO TIENE	INCOMPLETA	COMPLETA
ADAPTACION A SU ENFERMEDAD	NO ADAPTADA	EN PROCESO	ADAPTADA
ADHERENCIA A TRATAMIENTO	NO TIENE	INCOMPLETA	COMPLETA

**DOMINIO 2: ALIMENTACION/METABOLICO**

PESO	SE HA REDUCIDO	SE MANTIENE	ESTA AUMENTANDO		
MASTICACION	ADECUADA	INADECUADA	PROTESIS		
HIDRATACION	ADECUADA	INADECUADA	Vol agua/día		
CONSUMO ALIMENTOS CRUDOS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	CONTRAINDICADO	
PROTEINAS ANIMALES (CR)	5-7/SEMANA	3-4/SEMANA	1-2/SEMANA	CADA 15-30 DIAS	NO CONSUME
AZUCAR	TODAS BEBIDAS	ALGUNAS BEBIDAS	SIN AZUCAR	EDULCORANTE	
HARINAS REFINADAS	5-7/SEMANA	3-4/SEMANA	1-2/SEMANA	CADA 15-30 DIAS	NO CONSUME
ALIMENTOS PROCESADAS	5-7/SEMANA	3-4/SEMANA	1-2/SEMANA	CADA 15-30 DIAS	NO CONSUME

**DOMINIO 3: ELIMINACION**

DIGESTION	DIARREA	ESTREÑIMIENTO	NORMAL
CONTROL DE ESFINTERES	SI	NO	

**DOMINIO 4: ACTIVIDAD/REPOSO**

AMBULACION	POR SI SOLO	ASISTIDA	CON ANDADOR	
FRECUENCIA EJERCICIO FISICO	DIARIO	3/ SEMANA	CADA SEMANA/MES	DESCRIBIR:
ACTIVIDADES DE OCIO-RECREACION				
ACTIVIDAD LABORAL				
REPOSO EN EL DIA	SI	NO	TIEMPO:	
SUEÑO	SIN VARIACION	DISMINUIDO	AUMENTADO	No HORAS:
FACTORES AFECTAN SUEÑO:				

**DOMINIO 5: PERCEPCION/COGNICION**

DETERIORO SENSORIAL	VISUAL	AUDITIVA	OLFATORIA	GUSTATIVA	TACTIL
EQUILIBRIO	NORMAL	ALTERADO			
DETERIORO PROCESO PENSAMIENTO	SI	NO			
ORIENTACION	TIEMPO	ESPACIO	PERSONA		

**DOMINIO 6: AUTOPERCEPCION**

CAMBIOS ESTADO DE ANIMO	NINGUNO	ALGUNOS	MUCHOS
AUTOCONTROL	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
CONCEPTO DE SI MISMO	POSITIVO	NEGATIVO	
AUTOCUIDADO	PARTICIPA	NO PARTICIPA	

**DOMINIO 7: ROL/RELACIONES**

FAMILIA	MALA	REGULAR	BUENA
TRABAJO	MALA	REGULAR	BUENA
SOPORTE SOCIAL	NINGUNO	MINIMO	SUFICIENTE
NIVEL DE	I	II	III
CON QUIENES VIVE	SOLO	FAMILIA	OTROS

**DOMINIO 8: SEXUALIDAD**

RELACION CON PAREJA	MALA	REGULAR	BUENA
NUMERO DE HIJOS		ABORTOS:	
CAMBIOS IMPORTANTES RECIENTES		FUR:	

**DOMINIO 9: AFRONTAMIENTO/TOLERANCIA AL STRESS**

RESPUESTA AL STRESS:	TRANQUILO	AGRESIVO	TRISTE	LABIL	PREOCUPADO	TEMEROSO
ADAPTACION AL CAMBIO:	NO ADAPTADA	EN PROCESO	ADAPTADA			
ACTITUD FRENTE AL TRATAMIENTO:		NEGATIVA	POSITIVA			

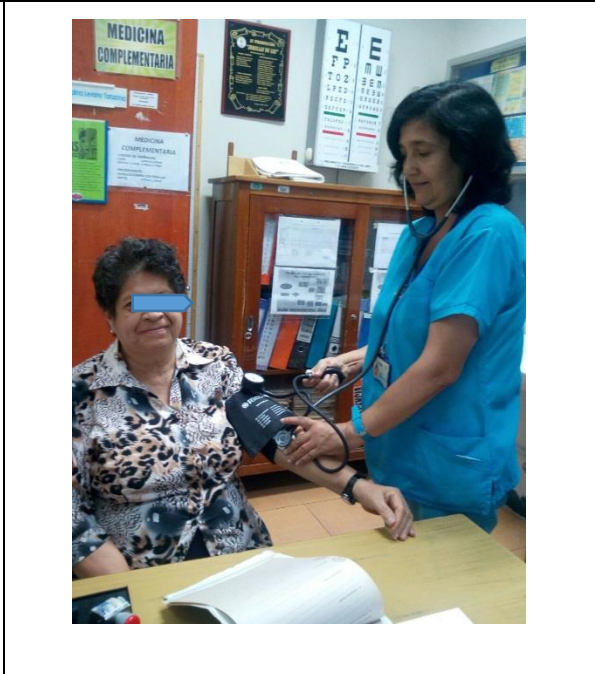
**DOMINIO 10: PRINCIPIOS VITALES**

RESTRICCIONES RELIGIOSAS QUE INFLUYEN EN TTO	
SOPORTE ESPIRITUAL	



**ANEXO 2**  
**FOTOS**





**ANEXO 3**  
**TEST: ESTILO DE VIDA**

Contesta este cuestionario, recordando cómo ha sido tu vida este último mes, luego suma los puntos y anótalos al final de cada columna

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia, Amigos	Actividad Física Asociatividad	Nutrición y Alimentación	Tabaco, dependencia	Alcohol	Sueño, Estrés	Trabajo y personalidad	Introspección	Control de salud Sexualidad	Otros
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí?	Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales. Yo participo:	Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras:	Yo fumo cigarrillos:	Mi número promedio de tragos a la semana es:	Duermo bien y me siento descansado:	Parece que ando acelerado/a	Yo soy un pensador positivo	Me realizo controles de salud en forma periódica	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las Reglas
0 Casi siempre 1 A veces 2 Casi nunca	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Todos los días 1 A veces 0 Casi Nunca	0 Ninguno los últimos 5 años 1 No el último año 0 Si éste año	2 De 0 a 7 1 De 8 a 12 0 Más de 12	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca
Yo doy y recibo cariño	Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez.	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas	Generalmente fumo ----- cigarrillos por día	Bebo 8 vasos de agua cada día	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:	Me siento enojado o agresivo	Me siento tenso o abrumado	Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	Uso cinturón de seguridad
2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Tres o más veces por semana 1 A veces 0 Casi nunca	2 Ninguna de éstas 1 Algunas de éstas 0 Todas estas	2 Ninguno 1 De 0 a 10 0 Más de 10	2 Casi Nunca 1 A menudo 0 Ocasional	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 Casi Nunca	2 Casi nunca 1 A veces 0 Casi siempre	2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca
Me cuesta decir, buenos días, perdón, gracias, lo siento	Yo camino, al menos 30 minutos diariamente.	Estoy pasado en mi peso ideal en:	Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico:	Bebo té, café, cola, gaseosa	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Yo me siento contento con mi trabajo y actividades	Me siento deprimido o triste	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	Tengo claro el objetivo de mi vida
2 Casi nunca 1 A veces 0 Casi siempre	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 De 0 a 4 k más 1 De 5 a 8 k más 0 Más de 8 k	2 Nunca 1 Ocasional 0 A menudo	2 Menos de 3/ día 1 De 3 a 6/día 0 Más de 6/día	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 Casi siempre	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca	2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca