

ESCUELA DE ENFERMERÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LA SALUD  
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE 8722



TESIS:

ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN  
GESTANTES.

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA.

PRESENTA:

ELIZABETH LEMUS ROJAS.

ASESORA DE TESIS:

LIC. EN ENF. MARÍA ELVA CORTÉS RANGEL.

MORELIA, MICHOACÁN 2023.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS.**

Principalmente doy gracias a Dios por brindarme el privilegio de seguir estudiando la licenciatura en Enfermería y Obstetricia, así mismo doy gracias a mis padres por alentarme en los últimos cuatro años a seguir estudiando enfermería y no dejarme rendir en los momentos más difíciles, así mismo doy gracias a mi hermano por ser un gran pilar en mi vida y en mi carrera, por ser un ejemplo a seguir tanto como persona y como personal del área de la salud, le doy gracias a mi familia por contribuir a mi desarrollo.

Doy gracias a esos maestros que me formaron y me alentaron a seguir adelante y superarme cada día desde el jardín de niños hasta este momento.

Doy gracias a mis amigos y amigas por contribuir a mi desarrollo como ser humano y personal de la salud, doy gracias a todos los pacientes que contribuyeron en mi formación y no dudaron de mis habilidades.

## **DEDICATORIA.**

A mis padres, Marivel Rojas Chavéz y Dionicio Lemus Velazquez por su inmenso apoyo y dedicación para el logro de mis objetivos.

A mi hermano Emmanuel Lemus Rojas por su lealtad y apoyo.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>ANTECEDENTES.....</b>	<b>2</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>7</b>
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	9
<b>HIPÓTESIS:.....</b>	<b>10</b>
Hipótesis de investigación.....	10
Hipótesis nula.....	10
<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I: Enfermería en la promoción.....</b>	<b>14</b>
1.1 Enfermería.....	15
1.2 Funciones de enfermería.....	15
1.3 Proceso Atención Enfermería.....	18
1.4 Primer nivel de atención.....	19
1.5 Promoción de la salud.....	20
1.6 Carta de Ottawa para la promoción de la salud.....	21
1.7 Enfermería en la promoción de la salud.....	21
1.8 Modelo de promoción de la salud de Nola Pender.....	22
<b>CAPÍTULO II: Actividad física en gestantes.....</b>	<b>25</b>
2.1 Actividad física.....	26
2.2 Beneficios de la actividad física.....	26
2.3 Tipos de actividad física.....	27
2.4 Gestante.....	29
2.5 Embarazo.....	29
2.6 Trimestres del embarazo y sus complicaciones.....	29
2.7 Atención prenatal.....	30
2.8 Actividad física durante la gestación.....	31
2.9 Enfermería en la promoción de la actividad física en gestantes.....	33
2.10 Enfermería en la promoción de la actividad física en gestantes por el modelo de Nola Pender.....	33
<b>ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>35</b>

<b>CONCLUSIONES.</b> .....	<b>45</b>
<b>SUGERENCIAS.</b> .....	<b>47</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>48</b>
<b>Anexo 1: Operacionalización de las variables.</b> .....	<b>49</b>
<b>Anexo 2: Guión metodológico.</b> .....	<b>51</b>
<b>Anexo 3: Consentimiento informado</b> .....	<b>53</b>
<b>Anexo 4: Instrumento de investigación</b> .....	<b>54</b>
<b>Anexo 5: Consideraciones éticas</b> .....	<b>56</b>
<b>Anexo 6: Aceptación de instrumento</b> .....	<b>58</b>
<b>Anexo 7: Cronograma de actividades</b> .....	<b>59</b>
<b>Anexo 8: Imágenes</b> .....	<b>60</b>
<b>Anexo 9: Glosario</b> .....	<b>74</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.</b> .....	<b>77</b>

## **INTRODUCCIÓN.**

La presente investigación denominada: “Enfermería en la promoción de actividad física en gestantes” tiene como propósito reflejar el estado en el que las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán tomando como referencia a quince usuarias del ya mencionado centro de salud cuestionandolas sobre su estado de salud enfocado en el tiempo dedicado a la realización de ejercicio, ya sea facil, moderado, de alto rendimiento, en casa o en otro lugar, si conocen los beneficios de realizar ejercicio o si en algun momento el personal de salud, es decir el personal de enfermería les ha explicado dichos beneficios, pesto que una de las funciones de enfermería es la de orientar a las pacientes embarazadas sobre su condición o alguna duda que tengan sobre su embarazo, lo que deben de hacer para estar saludables tanto ellas como el feto, entre otras dudas que le puedan surgir a la usuaria embarazada.

Es por ello, que el objetivo de esta investigación consiste en identificar como el profesional de enfermería lleva a cabo dicha promoción de la actividad física a las gestantes evaluando así a las usuarias pues que mejor resultado que el de saber lo que las usuarias embarazadas saben sobre tal tema.

Este trabajo tiene la finalidad de brindar una nueva mentalidad sobre la importancia que tiene la actividad física en las gestantes no solo ante ellas mismas sino al personal de enfermería pues muchas de las ocasiones el profesional de enfermería no brinda dichas recomendaciones u orientaciones debido a que no considera que la usuaria embarazada debe realizar dicho tipo de actividades por su estado no importandole así los grandes beneficios que la ctividad física tiene en ellas y en el feto o producto.

## **ANTECEDENTES.**

### **EL EMBARAZO:**

Varios autores relacionan al embarazo como un proceso complicado donde este evoluciona con el paso de los meses, iniciando este con la unión de dos células una llamada óvulo y otra llamada espermatozoide, la Planned Parenthood Federation of America Inc. (2022) menciona que los espermatozoides son células microscópicas que se producen en los testículos. Los espermatozoides se mezclan con otros fluidos para formar el semen que sale del pene al eyacular. Millones y millones de espermatozoides salen cada vez que se eyacula. Sin embargo, para que se produzca un embarazo, solo se necesita que un espermatozoide se encuentre con un óvulo. Los óvulos están en los ovarios. Cada mes, las hormonas que controlan el ciclo menstrual hacen que algunos óvulos maduren. Cuando un óvulo está maduro, quiere decir que está listo para ser fertilizado por un espermatozoide. Estas hormonas también hacen que el tejido que cubre el útero se ponga grueso y esponjoso, lo que prepara al cuerpo para el embarazo. Cuando un espermatozoide se une con un óvulo, esto se llama fertilización. Sin embargo, la fertilización no sucede de inmediato. Como los espermatozoides pueden permanecer en el útero y trompas de Falopio hasta 6 días después de haber tenido sexo, pueden pasar hasta 6 días entre el sexo y la fecundación.

Así mismo se menciona que para que suceda el embarazo el espermatozoide se debe unir con un óvulo, el óvulo fertilizado se mueve por la trompa de Falopio hasta el útero. Luego, comienza a dividirse en más y más células, y forma una bola a medida que crece. Esta bola de células (llamada "blastocisto") llega al útero entre 3 y 4 días después de la fertilización. Después, la bola de células flota en tu útero durante otros 2 o 3 días. Si se adhiere a la pared de tu útero (lo que se conoce como implantación), el embarazo comienza oficialmente.

La implantación suele comenzar más o menos 6 días después de la fertilización y tarda de 3 a 4 días en completarse. El embrión se desarrolla a partir de las células que hay dentro de la bola. Por otro lado, la placenta se desarrolla a partir de las células que hay en la parte de afuera de la bola.

Cuando un óvulo fertilizado se implanta en el útero, libera hormonas de embarazo que evitan que el tejido que cubre el útero se desprenda. Por eso, a las personas embarazadas no les baja el periodo. Cuando el óvulo no se une con un espermatozoide, o cuando el óvulo fertilizado no se implanta en el útero, el tejido grueso que cubre el útero ya no es necesario, por lo que se desprende y forma el periodo, que sale a través de la vagina. Más o menos la mitad de los óvulos fertilizados no llega a implantarse naturalmente en el útero, por lo que salen del cuerpo durante la menstruación (Planned Parenthood Federation of America Inc. 2022).

Algunas de las señales o síntomas comunes del embarazo pueden incluir:

- Ausencia del periodo.
- Inflamación o sensibilidad en los senos.
- Náuseas o vómitos.
- Sensación de cansancio.
- Edema.
- Estreñimiento.
- Fatiga.
- Calambres.
- Congestion nasal.
- Orinar más frecuentemente de lo usual.

Algunos síntomas al comienzo del embarazo se pueden parecer a los de otras condiciones comunes (como el síndrome premenstrual). Por eso, la única manera de saber con certeza si se está en embarazo es hacerse una prueba de embarazo, puede hacerse una prueba de embarazo en la casa, en el consultorio o en el centro de salud más cercano.

Durante el embarazo el ácido fólico es fundamental pues es una vitamina de tipo B que puede ayudar a prevenir graves defectos congénitos. Muchos autores recomiendan que se debe tomar al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días antes de quedar embarazada y durante el embarazo (Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020).

Algunos de los factores más comunes que se mencionan durante el embarazo es el tabaquismo ya que es la causa individual más prevenible de enfermedades y muertes en mujeres y bebés, debido a que es el causante de diversas malformaciones congénitas en el bebé, mientras que en la madre es causante de ciertas hemorragias o condiciones provocadas al momento del parto de la cesarea, así mismo se sabe que el alcoholismo y la drogadicción son también de las causas más frecuentes de malformaciones en el producto y de problemas para la gestante. En este periodo existen diversas condiciones que complican un embarazo algunas provocadas tanto por agentes internos como enfermedades propias de la madre (enfermedades hereditarias) tanto como factores externos como aquellos provocados por accidentes o hábitos diarios como los alimenticios y los de realizar alguna actividad física.

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA:**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

## **PROMOCIÓN DE LA SALUD:**

La promoción de la salud se constituye en una respuesta social organizada, multisectorial y multidisciplinaria, para mejorar la salud y bienestar de la sociedad, una respuesta de los diferentes sectores dirigida a mejorar el entorno global, las condiciones de vida y las formas de vivir de la población para ello se consideran diversas estrategias como son: la participación social y la educación para la salud.

## **EDUCACIÓN PARA LA SALUD:**

La Educación para la Salud, como herramienta de la Promoción de la Salud, tendrá que ocuparse además de crear oportunidades de aprendizaje para facilitar cambios de conducta o estilos de vida saludables, para que la sociedad en este caso las usuarias embarazadas conozcan y analicen las causas sociales, económicas y ambientales que influyen en la Salud de la comunidad.

“La E.P.S. es un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna los cambios ambientales necesarios para facilitar esos objetivos, y dirige la formación profesional y la investigación hacia esos mismos objetivos” (Tizón, 2014).

## **HÁBITOS SALUDABLES:**

Diversos autores mencionan que los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de diversas enfermedades tanto mentales como fisiológicas. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física.

- Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Planificar el día.
- Mantener siempre una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

La enfermería en la promoción es una de las actividades más factibles para ayudar a la población a conocer sobre las patologías, padecimientos y condiciones que los aquejan, brindando información sobre estos, ayudándolos con las dudas que tengan tanto individualmente como colectivamente, puesto que para llevarlas a cabo enfermería realiza capacitaciones/pláticas para concientizarlos.

La promoción de diversas patologías o actividades con relación a la salud es una de las actividades más complicadas en enfermería ya que requiere absoluta atención y comprensión tanto del personal de salud como del usuario y del paciente, muchas de las ocasiones no se informan bien y por lo mismo no pueden llevar a cabo una buena promoción o al menos no de ayuda para el usuario.

Enfermería es una de las ciencias de la salud más importantes en relación con el cuidado hacia el cliente ya sea paciente o solo usuario, como lo son las gestantes que aun que no tienen una patología si necesitan de nuestra entera atención para prevenir cualquier padecimiento que se de durante o después del embarazo, para ello mismo es necesaria la promoción de enfermería que pretende dar a conocer los diversos beneficios de la actividad física durante la gestación, realizando prácticas de integración ya mencionadas como lo son las pláticas, campañas o inclusive de manera individual cuando la usuaria acuda a la consulta, hablándole de los beneficios de la actividad física en su vida y que esta no debe ser exigente para que sea de beneficio en su embarazo y puerperio. El ejercicio, es la actividad física que consiste en movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos realizados para mejorar uno o más componentes de la aptitud física, es un elemento esencial en un estilo de vida saludable.

La Organización Mundial de la Salud (2020) menciona que las mujeres embarazadas deben realizar al menos 150 minutos de actividad física a lo largo de la semana eso quiere decir que al menos al día se deben realizar 21 minutos de ejercicio esto solo si no tienen contraindicaciones necesarias para realizar algún ejercicio.

La actividad física y el ejercicio en el embarazo se asocian con riesgos mínimos y se ha demostrado que benefician a la mayoría de las mujeres, aunque puede ser necesaria alguna modificación en las rutinas de ejercicio debido a los cambios anatómicos y fisiológicos normales así como los requisitos fetales.

En la actualidad, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios provocan el sobrepeso u obesidad en toda la población en general, teniendo así peores consecuencias en las gestantes y el producto.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.**

¿Cómo enfermería promueve la actividad física en la gestante?

## **OBJETIVOS.**

### Objetivo general.

Identificar la promoción de enfermería en la actividad física de la gestante.

### Objetivos específicos.

Identificar las actividades físicas promovidas por el personal de enfermería a las que la gestante es candidata.

## **HIPÓTESIS:**

### Hipótesis de investigación.

La promoción de enfermería en la actividad física de las mujeres gestantes incluye la orientación y la recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.

### Hipótesis nula.

La promoción de enfermería en la actividad física de las mujeres gestantes no incluye la orientación y la recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.

## **JUSTIFICACIÓN.**

El ejercicio se ha considerado un tema tabú en algunas poblaciones mayormente religiosas e indígenas donde la mujer embarazada es considerada como una persona que no puede o no debe realizar ninguna acción que demande esfuerzo como por ejemplo: hacer el aseo de la casa, ejercicios de bajo impacto como yoga, pilates, ejercicios aerobicos, entre otros, ya que se cree que por el hecho de estar embarazada es un riesgo y que obligatoriamente requiere que la mujer se encuentre en descanso aunque ella no lo necesite.

Con esta investigación planeo informar y dar conocimiento de que esto no es así o al menos no en todos los casos solo cuando el medico obstetra recomiende el descanso absoluto por razones meramente necesarias, así mismo planeo informar los beneficios para la madre y para el feto, tipos de ejercicios, entre otras.

La enfermería en la promoción de la salud es una de las herramientas más eficaces para brindar conocimiento a la población sobre: buenos hábitos tanto alimenticios como hábitos en la vida diaria como: levantarse temprano, hacer ejercicio, bañarse, entre otros, así mismo sobre las medidas de prevención para diversas enfermedades, de esta forma alentando a la población a llevar una vida más sana tanto para los usuarios en riesgo como para los que no lo son, llevando a cabo diversas formas de promocionar esto, como: campañas de la salud donde se lleven a cabo pláticas informativas.

**VARIABLES.**

**Dependiente.**

Enfermería en la promoción.

**Independiente.**

Actividad física en gestantes.

## **MARCO TEÓRICO.**

## **CAPÍTULO I: Enfermería en la promoción.**

La promoción de la salud es una herramienta eficaz y de gran utilidad en el campo de enfermería donde no solo ayuda a la usuaria con sus dudas si no tambien al profesional de enfermería en la investigación de nuevos temas. Durante este capítulo tratare de demostrar la eficacia, eficiencia y efectividad de este proceso en la población.

### **1.1 Enfermería.**

Según el consejo internacional de enfermeras (2022) define a la enfermería como aquella que abarca los cuidados autónomos y en colaboración que se prestan a las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermas o sanas, en todos los contextos, e incluye la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y los cuidados de los enfermos, discapacitados y personas moribundas.

Otras definiciones de enfermería mencionan que es una ciencia y un arte, que además tiene su propio conjunto de conocimientos basados en teorías científicas y está enfocada hacia la salud y el bienestar del paciente, algunas otras fuentes utilizan el termino de usuario en lugar de paciente. La enfermería se ocupa de los aspectos psicológicos, espirituales, sociales y físicos de las personas y no solo del proceso médico diagnosticado en el paciente, por ende, se centra en las respuestas globales de la persona que interactúa con el entorno. La enfermería es una de las ciencias que se esfuerza por adaptarse a las necesidades de las personas en diversos marcos, como lo son: el hogar, el trabajo, los centros de asistencia ambulatoria y los hospitales, a través de la interacción personal con los individuos (usuarios/pacientes), la familia y la comunidad (ver anexo de imágenes, fig. 1).

### **1.2 Funciones de enfermería.**

Las funciones de enfermería son diversas y aun que en todas su principal objetivo es ayudar a las personas sanas o enfermas, así mismo de cualquier grupo de edad, raza, genero, entre otros, por lo tanto originalmete se agrupan en dos funciones, donde una “nace” del personal de enfermería o las realiza sin que alguien lo pida, mientras que la otra es por indicación medica, y estas son:

- Funciones independientes:

Son las relativas al cuidado de los pacientes enfermos, como:

- \* Preparar la habitación y cama para la recepción del paciente y su acomodación correspondiente, donde se le procurará un ambiente confortable, ordenado, limpio y seguro.
- \* Atender al paciente y realizar los cometidos asistenciales específicos y generales necesarios para el mejor desarrollo de la exploración del enfermo.
- \* Vigilar la distribución de los regímenes alimenticios. Y anotar cuidadosamente todo lo relacionado con la dieta y alimentación de los enfermos.
- \* Atender a la higiene de los enfermos graves y hacer las camas de los mismos con la ayuda de las auxiliares de clínica.
- \* Preparar adecuadamente al paciente para intervenciones o exploraciones, atendiendo escrupulosamente los cuidados prescritos, así como seguir las normas correspondientes en los cuidados postoperatorios (Martín Eva, 2015).

- Funciones dependientes:

Son las funciones que se realizan en conjunto con otros miembros del equipo sanitario:

El personal de enfermería cumple funciones brindadas por el médico o algún otro profesional de salud con el apoyo de estos, en la actualidad y debido a diversas iatrogenias cometidas por el personal de salud las nuevas normas han implementado diversos estatutos para que esto no vuelva a suceder donde el médico debe dejar por escrito en el expediente clínico debido las indicaciones que quiera cambiar y solo así el personal de enfermería podrá llevarlas a cabo, esto para la seguridad del paciente. Por ejemplo, la administración de medicación, los vendajes especiales y las técnicas invasivas como la venopunción.

- \* Realizar una atenta observación de cada paciente.
- \* Recoger por escrito todas aquellas alteraciones que el médico deba conocer para la mejor asistencia del enfermo.
- \* Poner en conocimiento de sus superiores cualquier anomalía o deficiencia que observen en el desarrollo de la asistencia o en la dotación del servicio encomendado.

El autor Torres Esperón (2022) relata que la función única de las enfermeras en el cuidado de las personas, enfermas o sanas, consiste en evaluar sus respuestas ante su situación de salud y ayudarlas a realizar aquellas actividades

que contribuyan a la salud, a la recuperación o a una muerte digna que ellas mismas realizarían sin asistencia si tuvieran la suficiente fortaleza, voluntad o conocimientos para hacerlo, con el fin de ayudarlas a obtener una independencia total o parcial lo más rápidamente posible. En el entorno sanitario global, las enfermeras comparten con otros profesionales de la salud y de otros ámbitos de servicio público las funciones de planificación, implementación y evaluación para garantizar la idoneidad del sistema sanitario con el fin de promover la salud, prevenir la enfermedad y cuidar de las personas enfermas y discapacitadas. Así mismo relata que existen otros tipos de funciones aun más específicas y encaminadas a una sola área y son:

- **Funciones Asistenciales:**

1. Formar parte del equipo interdisciplinario e intersectorial participando en el cuidado integral de las personas, familias y comunidades.
2. Cuidar la salud del individuo en forma personalizada, integral y continúa respetando sus valores, costumbres y creencias.
3. Cumplir los principios de asepsia, antisepsia y normas de bioseguridad, según los contextos de desempeño.
4. Cumplir de los principios éticos y legales.
5. Participar en la confección, análisis y discusión de la situación de salud de su población, detectando grupos vulnerables, factores de riesgo e implementando acciones tendientes a su disminución y/o eliminación.
6. Ejecutar acciones que den solución a los problemas de salud, identificados en el Análisis de la Situación de Salud.
7. Ejecutar acciones comprendidas en los programas de salud que den solución a los problemas de su comunidad.
8. Realizar el proceso de Atención de Enfermería, como método científico de la profesión.
9. Planificar y ejecutar actividades de promoción y fomento de la salud a individuos, familia y comunidad.
10. Actuar como asesor y consultor en materia de salud de los individuos, familias y comunidades.

- **Funciones Administrativas:**

1. Participar en el planeamiento de acciones interdisciplinarias e intersectoriales en los diferentes niveles de atención de salud.

2. Participar en las técnicas administrativas y científica de enfermería.
3. Participar en la organización de la estación de trabajo del personal de enfermería.
4. Vigilar el cumplimiento de los principios de asepsia y antisepsia.
5. Vigilar por el cumplimiento de los principios éticos.
6. Participar en las reuniones del servicio que sean programadas.
7. Participar en pase de visita conjunto médico y enfermería.
8. Participar en el pase de visita de enfermería.
9. Participar en la entrega y recibo de turnos del servicio.
  - Funciones Docentes:
    1. Participar en programas de educación continua para el personal de enfermería y otros profesionales de la salud.
    2. Participar en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación del personal de Enfermería.
    3. Impartir docencia incidental en el puesto de trabajo.
    4. Desarrollar actividades formativas en los estudiantes ubicados en su servicio teniendo en cuenta la composición del Equipo de Trabajo de Enfermería.
  - Funciones Investigativas:
    1. Participar en investigación en enfermería y otras áreas con el objetivo de contribuir al desarrollo profesional y mejoramiento de la salud de la población.
    2. Divulgar y aplicar los resultados de las investigaciones a fin de contribuir a mejorar la atención de salud, la atención de enfermería y el desarrollo profesional (ver anexo de imágenes, fig. 2).

### **1.3 Proceso Atención Enfermería.**

El proceso atención enfermería es el sistema de practica en el que el profesional de enfermería utiliza sus opciones, conocimientos y habilidades para diagnosticar y tratar la respuesta del cliente.

Su objetivo es proporcionar un sistema dentro del cual se pueden cubrir las necesidades individuales del cliente, de la familia y la comunidad.

Cuenta con 05 fases y son:

- Valoración. Las actividades se centran en la obtención de información relacionada con el cliente, la familia o de la comunidad, con el fin de identificar las necesidades, problemas, etc.
- Diagnostico: Se analizan e interpretan los datos reunidos durante la valoración. Los diagnosticos de enfermería suponen un metodo eficaz de comunicación de los problemas del cliente.
- Planificación: Se desarrollan estrategias para evitar, reducir al mínimo o corregir los problemas identificados en el diagnostico de enfermería.
- Ejecución: Inicio y terminación de las acciones necesarias.
- Evaluación: Se evalua el proceso del cliente.

Como se ha mencionado anteriormente este proceso de enfermería sirve como un plan estrategico a seguir para poderle brindar una atención amplia y diversa al cliente, en esta ocasión a la usuaria embarazada, brindandole asi una atención amplia y diversa sobre su embarazo, así mismo llevando un control de su embarazo (ver anexo de imágenes, fig. 3).

#### **1.4 Primer nivel de atención.**

Según el Dr. Bernardo Rea Rianova (2020), la atención primaria, representa el primer contacto con los pacientes y consiste en llevar la atención médica lo más cerca posible al paciente, ya sea a su comunidad, a su trabajo, o a donde lo requieran. Está integrado por unidades médicas ambulatorias y su estructura puede ser desde un solo consultorio o muchos de ellos, algunas cuentan con laboratorio y estudios de imagen, siendo su característica principal el hecho de ser ambulatorio. La red de consultorios privados tambien entra en este primer nivel de atención. Asi mismo el considera que el primer nivel de atención es el de mayor importancia para el sistema de salud, ya que es en donde se realizn más esfuerzos para prevención, educación protección y detección temprana de enfermedades. Se trata el 80% de los padecimientos, atendiendo patologías frecuentes y con gran extensión como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otros. De este nivel en caso de ser necesario se deriva al paciente al segundo o tercer nivel de atención de ser necesario (ver anexo de imágenes, fig. 4).

El recurso humano que constituye al primer nivel de atención son:

- Médicos.
- Odontólogos generales.

- Enfermeras.
- Nutricionistas.
- Psicólogos.
- Asistentes sociales.
- Técnicos.
- Entre otros.

Sus actividades se relacionan entre otras, con:

- Promoción para la salud
- Control de salud
- Tratamiento de morbilidad no compleja
- Derivación oportuna de casos a niveles de mayor complejidad.
- Entreo otras.

### **1.5 Promoción de la salud.**

La Organización Mundial de la Salud ([OMS] 2021) define a la promoción de la salud como el proceso que permite a la comunidad, la familia y los individuos establecer el control sobre la salubridad y el bienestar general, mediante la intervención social y ambiental de manera integral con un enfoque participativo.

La promoción de la salud cuenta con tres componentes fundamentales y son:

- Gobernanza sanitaria, garantiza el adecuado funcionamiento del sistema sanitario, a través de la intersectorialidad y la administración de los recursos disponibles para lograr la calidad de los servicios de salud, desde principios de transparencia, participación, integridad y capacidad política.
- Educación sanitaria, genera capacidad en la población para la toma de decisiones autónomas y responsables relacionadas con la salud, con el fin de desarrollar estilos de vida saludables y prevenir enfermedades.
- Ciudades saludables, crea espacios que mejoran la calidad de vida de la población en las zonas urbanas (ver anexo de imágenes, fig. 5).

La promoción de la salud permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla, busca fortalecer la capacidad individual y comunitaria para mejorar la salud, así como abordar los determinantes sociales de la salud a través de una participación significativa y un trabajo intersectorial para mejorar la equidad en salud (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

La promoción de la salud requiere de la existencia de accesibilidad a los servicios de atención sanitaria y el monitoreo de la calidad de vida de la población (Herrera et al., 2021).

La Promoción de la Salud está enfocada al ejercicio de la ciudadanía, participación de los sujetos con estrategia de transformaciones de las condiciones de vida, actividades que promuevan motivaciones, con planificación y evaluación de las efectividades de las acciones. El conocimiento de Promoción de la Salud además de mejorar la escucha, fortalece los vínculos en que el modelo de intervención es participativo y en la movilización comunitaria (Bezerra et al., 2013).

Algunas de las herramientas indispensables para aplicar la promoción de la salud son:

- Trabajo intersectorial.
- La educación formal e informal.
- La mercadotecnia en Salud.
- Participación social (descentralización).
- Hospitales y centros promotores de salud.
- Políticas.

### **1.6 Carta de Ottawa para la promoción de la salud.**

Este documento fue elaborado por la Organización Mundial de la Salud en 1986, donde este pretende elaborar una política pública sana, siguiendo diversos pilares como: reforzar la acción comunitaria, desarrollar las aptitudes personales, actuar como mediador, promocionar el concepto, proporcionar medios, crear ambientes favorables y reorientar los servicios de salud, actualmente se propone renovar esta carta pues es necesario reflejar las realidades de la actualidad para lograr una mejor equidad en la salud y contribui al logro de estos pilares (ver anexo de imágenes, fig. 6).

### **1.7 Enfermería en la promoción de la salud.**

Las acciones de Enfermería en Promoción de la Salud son fundamentales, con la realización de grupos para la investigación, capacitación de conocimientos y brindar ayuda para la mejora de la calidad de vida de las personas. Desarrollar

acciones para el cuidado en un proceso de diálogo, valorando la individualidad de cada ser.

Los conocimientos y las prácticas de Promoción de la Salud desarrollados en la formación del enfermero son necesarios para transformar las prácticas de enseñanza, superando el modelo biológico, y crear otro modelo operacional que supere las acciones preventivas, tanto en la formación, como en la actuación profesional.

Se considera que el enfermero involucrado en la asistencia debe aplicar estrategias de Promoción de la Salud, pues está en contacto directo con sus usuarios, participantes activos en los cuidados y mantenimiento de la salud.

En este aspecto, la Promoción de la Salud se describe como el proceso de capacitación de la comunidad para actuar en la mejora de su calidad de vida y salud, incluyendo una mayor participación en el control de este proceso. Acciones educativas son capaces de confirmar la autonomía ante situaciones de enfermedad. Usuarios de los servicios, familiares y profesionales están involucrados, estableciendo objetivos en común que puedan ser alcanzados.

Además, el enfermero interactúa con los otros agentes de la salud, a fin de facilitar la interdisciplinaridad, por medio de la cual los diversos saberes dialogan para proporcionar asistencias de calidad en los diversos contextos de cuidados.

### **1.8 Modelo de promoción de la salud de Nola Pender.**

Este modelo como muchos otros está dirigido al personal de salud en específico al personal enfermero con el objetivo de crear o conservar un interés genuino e implícito hacia el cuidado, el mejoramiento de la salud y la generación de conductas que previenen la enfermedad.

Nola Pender, enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud (ver anexo de imágenes, fig. 7).

El MPS pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos,

creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr.

Su trabajo de doctorado fue encaminado a los cambios evolutivos advertidos en los procesos de codificación de la memoria inmediata de los niños, de ahí surgió un fuerte interés por ampliar su aprendizaje en el campo de la optimización de la salud humana, que daría origen posteriormente al Modelo de Promoción de la Salud (MPS).

El MPS expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

- El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta).
- El segundo sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas.
- El MPS expone cómo las características y experiencias individuales así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud (Aristizábal-Hoyos, G. et al., 2011).

El Modelo de Promoción de la Salud ha sido utilizado por los profesionales de Enfermería en la última década, con frecuencia en diferentes situaciones que van desde la práctica segura del uso de guantes en las enfermeras hasta la percepción de la salud de los pacientes, pero particularmente dirigido a la promoción de conductas saludables en las personas, lo que indudablemente es una parte esencial del cuidado enfermero.

*El modelo de la promoción de la salud se basa:*

1. En la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, que postula sobre la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta.
2. Modelo de la valoración de expectativas de la motivación humana descrita por Feather (1982), afirma que la conducta es racional y económica.

*Metaparadigmas desarrollados en la teoría:*

- Persona: Es el individuo y el centro de la teoría. Cada persona está definida de una forma única por su propio patrón cognitivo-perceptual y sus factores variables.
- Enfermería: El bienestar como especialidad de la enfermería, ha tenido su auge durante el último decenio, responsabilidad personal en los cuidados sanitarios es la base de cualquier plan de reforma de tales ciudadanos y la enfermera se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal.
- Salud: Estado altamente positivo. La definición de salud tiene más importancia que cualquier otro enunciado general.
- Entorno: No se describe con precisión, pero se representan las interacciones entre los factores cognitivo-preceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas promotoras de salud (Hernández, B., 2013).

## **CAPÍTULO II: Actividad física en gestantes.**

La actividad física es una de las acciones más favorables pues contribuye a la homeostasis del cuerpo humano manteniéndolo sano y como la misma palabra lo define en “equilibrio”, siendo así una perfecta opción para la mujeres embarazadas pues contribuye a su salud y la del producto previniendolos de cualquier enfermedad desde una diabetes hasta alguna condición más peligrosa como lo suele ser la eclampsia.

### **2.1 Actividad física.**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Entre las actividades físicas más comunes son: caminata, montar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos (ver anexo de imágenes, fig. 8).

### **2.2 Beneficios de la actividad física.**

La OMS (2020) menciona que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (ver anexo de imágenes, fig. 9).

Mientras que otras fuentes mencionan que ayuda a:

- Los músculos son más fuertes, corrige la postura y previene los dolores de articulaciones y de espalda.
- Los huesos se fortifican, reduce el riesgo de osteoporosis (descalcificación de los huesos).
- Baja los niveles de azúcar y grasas en la sangre

- Ayuda a bajar de peso y a reducir el riesgo de presión arterial alta y diabetes mellitus (ver anexo de imágenes, fig. 10)
- Mejora la circulación sanguínea y reduce los niveles de colesterol.
- Ayuda a prevenir enfermedades del corazón.
- Disminuye la tensión nerviosa y la depresión, además, favorece el aprendizaje y la sensación de bienestar.
- Disminuye la probabilidad de padecer algunos tipos de cáncer.
- Hace ver mejor a las personas, repercute en su autoestima y seguridad en la persona.

### **2.3 Tipos de actividad física.**

Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos que se pueden dividir en actividades de equilibrio y flexibilidad. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones.

- Actividad aeróbica:

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

Se puede hacer actividad aeróbica con distintos niveles de intensidad, como:

- Actividades de intensidad baja: son las actividades cotidianas que no requieren mucho esfuerzo.
- Actividades de intensidad moderada: hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que con las actividades de intensidad baja. En una escala de 0 a 10, la actividad de intensidad moderada es un 5 o un 6 y provoca aumentos notables en la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca.

- Actividades de intensidad vigorosa: son las que hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho. En una escala de 0 a 10, la actividad de intensidad vigorosa es un 7 o un 8 (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

Ejemplos de actividad aeróbica:

- Empujar el carrito de compras en una tienda.
- Hacer tareas de jardinería, como cavar, actividades que hacen aumentar la frecuencia cardíaca.
- Caminar, hacer senderismo, trotar, correr, hacer gimnasia aeróbica en el agua o nadar.
- Andar en bicicleta, en patineta, en roller o saltar la cuerda.
- Bailes de salón y baile aeróbico.
- Tenis, fútbol, hockey y básquetbol.

- Otros tipos de actividad física:

Los otros tipos de actividad física (las actividades para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos que se pueden dividir en actividades de equilibrio y flexibilidad) benefician al cuerpo de otras formas.

- Las actividades de **fortalecimiento muscular** mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.
- En las actividades de **fortalecimiento de los huesos**, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.

Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

- Los estiramientos mejoran la flexibilidad, el equilibrio y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies,

hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022).

- En las actividades de coordinación, se requiere el trabajo en conjunto de músculos, huesos, articulaciones y cerebro. Por lo general se practican en clases frente a un espejo porque esto contribuye a que el cerebro se concentre, a la vez que se percibe con mayor facilidad algún error (Berthe, P., 2022).

Estos tipos de actividades físicas como se menciono, trabajan en conjunto para un mejor resultado, por ejemplo en una rutina muy bien establecida por un experto, se inicia con estiramientos comunmente llamado calentamiento, contienudo con una serie de ejercicios establecidos con un proposito este puede ser desde bajar de peso hasta lograr una mayor masa muscular, dependiendo del resulta que el usuario quiera, terminando con otra serie de estiramientos que son utilizados para relajar las musculos (el cuerpo) y que este no este sobrecargado logrando así el resultado esperado (ver anexo de imágenes, fig. 11).

#### **2.4 Gestante.**

Período que transcurre entre la concepción (fecundación de un óvulo por un espermatozoide) y el parto; durante este período el óvulo fecundado se desarrolla en el útero. También se llama gestación (ver anexo de imágenes, fig. 12).

#### **2.5 Embarazo.**

Proceso fisiológico de la mujer, que inicia con la union del ovulo con el espermatozoide (fecundación) y termina con el nacimiento de un nuevo ser.

#### **2.6 Trimestres del embarazo y sus complicaciones.**

- El primer trimestre:

Los 3 primeros meses o contando en semanas desde la concepción hasta la semana 13-14, es el que más riesgo tiene de pérdidas de embarazo, abortos espontáneos que son frecuentes en este trimestre pues son embarazos fruto de embriones con algún defecto cromosómico o anatómico que no le permite seguir

desarrollándose con normalidad más allá de las primeras semanas. Es el periodo en el que se formarán todos los órganos fetales, que estarán completos al finalizar este trimestre. También asociamos esta franja del embarazo con la **más incómoda** para la gestante, pues es durante estas primeras etapas en las que se manifiestan las náuseas y vómitos del embarazo.

- Segundo trimestre:

Es el periodo central, desde la 13-14 a la 26-28 semanas, durante el cual el feto básicamente crece y gana peso, la formación de todos sus órganos se ha completado durante el primer trimestre, la madre se encuentra mejor de la sintomatología inicial y todavía no acusa las molestias del final de embarazo.

- El tercer trimestre:

Son las últimas semanas, en las que el feto ya ha adquirido un considerable peso y volumen responsable de las molestias que refieren las gestantes por el hecho de acarrear ese peso con ellas.

Durante el tercer trimestre el feto madura sus órganos para que se puedan adaptar a la vida exterior, dejará de alimentarse y respirar por el cordón umbilical para hacerlo directamente por vía oral y respiratoria. Es el periodo a partir del cual el feto es viable en el exterior, por lo que se aconseja no hacer grandes viajes ni actividad física intensa (García M, N. 2021) (ver anexo de imágenes, fig. 13).

## **2.7 Atención prenatal.**

Conjunto de acciones médicas y asistenciales planificadas para la identificación e intervención oportuna de los riesgos relacionados con el embarazo, con el fin de lograr una gestación adecuada.

- Objetivo: identificar factores de riesgo y prevenir complicaciones.

La guía de práctica clínica (2017), recomienda que toda persona embarazada reciba atención y seguimiento esencial para complicaciones centradas en las necesidades individuales, así como, realizar la formación de grupos de cuidado prenatal que incluya a personal de salud como: enfermería, trabajo social, gineco- obstetras, medico general, medico familiar, pediatría y la pareja, en donde la persona embarazada reciba apoyo sobre temas como: desarrollo del

embarazo, nutrición, ejercicio, preparación al parto, lactancia materna, planificación familiar, abuso de sustancias y estimulación temprana.

Es recomendable que el control prenatal considere:

- Promoción de la salud y prevención de enfermedades.
- Seguimiento y tratamiento de enfermedades existentes.
- Detección y tratamiento oportuno de patologías.
- Preparación al parto y los preparativos en caso de posibles complicaciones.

Es recomendable fomentar una rutina de cuidados individualizado así como una revisión clínica específica considerando las necesidades de cada mujer, con el fin de vigilar la evolución normal del embarazo y facilitar la detección precoz de complicaciones.

Toda mujer que se encuentra en edad reproductiva y/o persona embarazada y su pareja debe ser informados sobre los cuidados que debe seguir, incluyendo información sobre: prácticas sexuales seguras, la eliminación de alcohol y tabaco, el uso de métodos anticonceptivos y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).

## **2.8 Actividad física durante la gestación.**

Realizar ejercicios durante el embarazo no solo es beneficioso para la gestante sino también para el producto, ya que como se ha mencionado anteriormente mejora el sistema cardiovascular, respiratorio, ósea, corrige la postura y previene ciertos tipos de condiciones como la obesidad que sin duda es un gran factor de riesgo no solo para la madre si no también para el producto en el momento en el que el salga a su vida extrauterina pues podría desarrollar alguna patología como Diabetes, así mismo el ejercicio no solo ayuda en el tiempo de la gestación también en el momento del parto (ver anexo de imágenes, fig. 14).

La Dra. Bertossi, M. (2022) menciona que entre los beneficios más importantes del ejercicio, son mejorar la condición física de la paciente, lo que le ayudará a la hora del trabajo de parto, aumenta el bienestar psicológico, reduce ansiedades y crea hábitos de vida saludable, “ya que es probable que después del parto siga haciendo deporte”, a la vez que es sabido que la práctica de ejercicio físico evita vicios posturales y previene los clásicos dolores de espalda. Agrega además, que una madre que hace ejercicio llega a los nueve meses ágil, con buena

calidad de vida, sin sobrepeso, en óptimas condiciones físicas y con ánimo para enfrentar esta etapa de la vida, manifiesta.

Las mujeres que han conseguido una buena musculatura abdominal pueden pujar con más facilidad en el caso de los partos vaginales. Continuar con la actividad después del parto es también muy beneficioso, porque ayuda a bajar de peso y también a evitar situaciones indeseables como los prolapsos. Para ello, el ideal es la rehabilitación perineal postparto. “Además de ejercicios especializados, es óptimo hacer algunos que fortalezca los músculos del periné. De lo contrario, se pueden producir esos descensos de la pared vaginal y las molestas incontinencias urinarias, que les sucede especialmente a las multíparas con los años”, sostiene la especialista.

No toda la actividad física es aconsejable durante el período de gestación. Se deben evitar los deportes extremos, los de alto impacto y los riesgosos, como el caso del esquí acuático y de nieve y la equitación por el peligro de caídas. Tampoco son recomendables los de contacto o los que exigen un excesivo trabajo para la musculatura abdominal. Los que si son aconsejables son los trotes suaves, las caminatas por la ciudad y los ejercicios aeróbicos, ya que ellos mejoran la oxigenación del cuerpo. Entre los preferidos por las embarazadas está la gimnasia acuática, yoga y Pilates.

- La gimnasia en el agua es una de las actividades más aconsejadas para el embarazo, debido a que no se siente el peso del cuerpo, por lo tanto, no tiene el riesgo de producir contracturas musculares, y mediante su práctica se logra una buena tonificación muscular. “El agua produce resistencia a los movimientos y por lo tanto el ejercicio es muy eficiente, pero no riesgoso”, hace notar la doctora, quien sólo advierte que las embarazadas que lo practiquen deben procurar sacarse el traje del baño una vez que terminen su rutina y ducharse con agua dulce, ya que el cloro de la piscina puede afectar el PH vaginal (ver anexo de imágenes, fig. 15).
- Otro de los ejercicios recomendables es el yoga, “ya que es un tipo de disciplina que logra elongaciones, tonificación muscular y además un estado de relajo muy beneficioso, tanto para el embarazo como para el momento del parto”, explica la ginecóloga y obstetra, quien además puntualiza que la actividad que trae consigo todas estas ventajas es el yoga apto para embarazadas, pero “no aquel que es muy exigente en

términos de posturas ni tampoco la que se hace en salas con altas temperaturas” (ver anexo de imágenes, fig. 16).

- El Pilates es también una buena alternativa siempre que se realice adecuadamente y con los implementos que requiere la disciplina. Para lograr los objetivos buscados sin provocar riesgos en la futura madre, es recomendable que sea en un centro conocido y bien equipado y “no en lugares donde dicen que hacen clases, pero en el suelo, sin las camas características que usan”, hace notar la especialista. Al igual que el yoga, fortalece músculos y ayuda a alargar (ver anexo de imágenes, fig. 17).

## **2.9 Enfermería en la promoción de la actividad física en gestantes.**

El personal de enfermería tiene que estar informado y capacitado sobre el tema de la actividad física en gestantes para que al momento que llegan las usuarias embarazadas al servicio el personal de salud pueda orientar a la mujer embarazada sobre el tema, hablando desde los beneficios hasta las complicaciones de no realizar algún tipo de actividad física durante el embarazo, hablando así mismo sobre los datos de alarma y que para prevenirlos es solo cuestión de llevar una vida saludable, una dieta balanceada, dormir bien (las horas debidas), descansar continuamente pero al mismo tiempo realizar algún tipo de ejercicio por lo menos tres veces a la semana por al menos de 30 minutos a 01 hora al día, mencionándoles o dándoles alternativas para que los puedan realizar, es decir, comentarles que inclusive una caminata larga para desplazarse de un lugar a otro cuenta como ejercicio (ver anexo de imágenes, fig. 18).

## **2.10 Enfermería en la promoción de la actividad física en gestantes por el modelo de Nola Pender.**

Como ya se ha mencionado anteriormente, el Modelo de Nola Pender habla sobre la promoción de la salud y como este esta dedicado solo al personal de la salud y podemos entender el porque, debido a que el profesional de la salud debe tener la responsabilidad de “cuidar” a la población que esta a su disposición promoviendo la salud e informando a la población sobre las diversas patologías

que pueden contraer y como podemos prevenirlas debido a que la mayoría de ellas son prevenibles (ver anexo de imágenes, fig. 19).

Basandonos en esto el profesional de enfermería debe estar en constante cambio, informandose debidamente sobre la actividad física en gestantes, dandole su importancia a dicho tema, capacitandose y capacitando a los demás sobre ello tanto a profesionales de la salud como a civiles.

## **ANÁLISIS DE DATOS.**

### **Enfoque.**

- Cuantitativo debido a que es un proceso que utiliza la estadística procesando datos y elaborando gráficas, es deductivo y secuencial, medible, sistematizable, comparable y replicable, proyecta una imagen enfocada en el tema.

### **Universo.**

- Usuaris (pacientes) embarazadas.

### **Población.**

- Usuaris embarazadas del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán.

### **Muestra.**

- Grupo de 15 mujeres embarazadas usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de Morelia.

### **Criterios de inclusión.**

- Mujeres embarazadas que sepan leer y escribir.

### **Criterios de exclusión.**

- Usuaris del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán, que no esten embarazadas y personal del mismo.

### **Recolección de datos.**

- Cuestionario tomando como muestra a las usuarias embarazadas del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán.

### Instrumento de recolección de datos.

- Cuestionario aplicado a las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán para recolectar datos asociados a su nivel de actividad física llevada en el tiempo de su embarazo (semanas de gestación).

### Procedimiento.

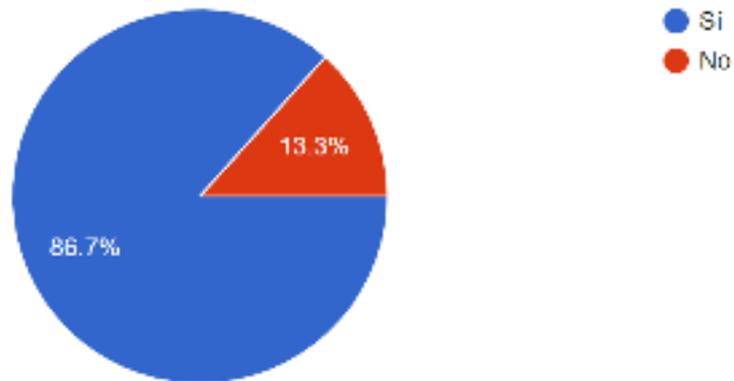
- El estudio realizado se considero con una muestra aleatoria simple donde se acudio al Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán para posteriormente recolectar a 15 personas y explicarles el motivo de mi cuestionario con el proposito de poder analizar la condición en que se encuentran las usuarias embarazadas del centro de salud y saber si han sido debidamente capacitadas en tal tema.

### Procesamiento de datos.

- Se hizo un conteo de respuestas de opción múltiple que coincidieron con cierto número de personas a las que se les realizo dicho cuestionario.

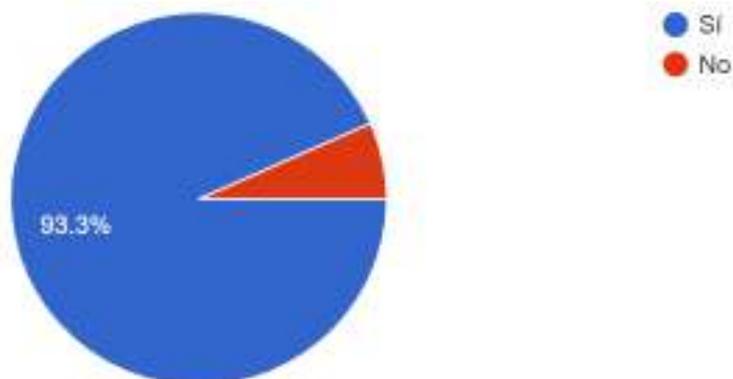
## Analisis de resultados.

### 1. ¿Conoce qué es la actividad física?



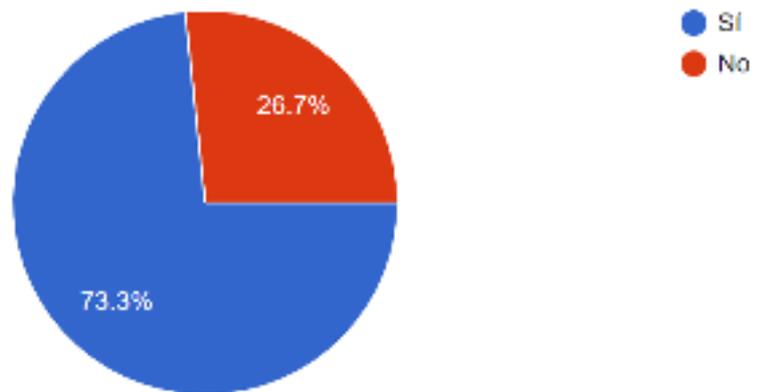
El 86.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán tienen conocimientos sobre lo que es la actividad física mientras que el otro 13.3% afirma no tener ese conocimiento.

### 2. ¿Considera usted importante la actividad física?



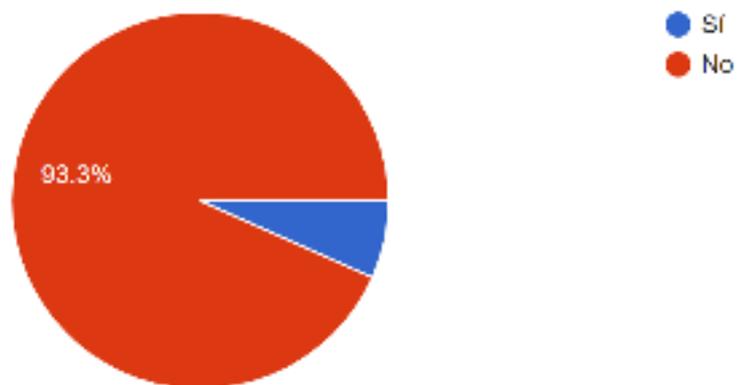
Para el 93.3% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán consideran que es de real importancia el realizar actividad física por diversas opiniones entre ellas: mantenernos sanos, activos, tener un parto más "facil" o mejor dicho menos doloroso y evitar enfermedades crónico-degenerativas un ejemplo seria la diabetes gestacional e hipertensión pudiendo desarrollar preeclampsia que es una de las principales causas de mortalidad durante el embarazo, así mismo para tener una gran calidad de vida, mientras que solo para un 6.7% no lo es.

### 3. ¿Conoce los beneficios de la actividad física?



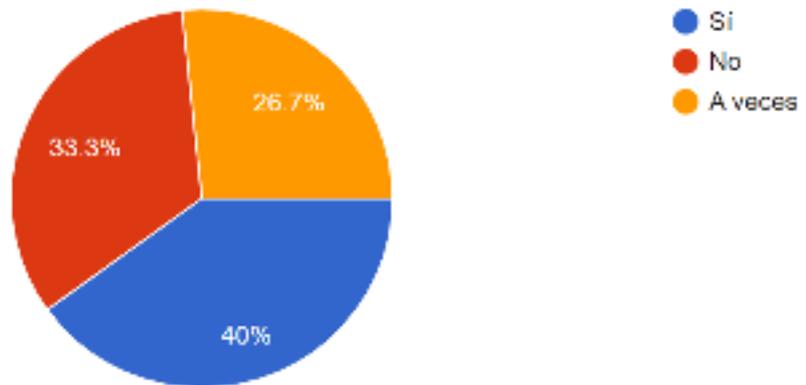
El 73.3% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán afirman conocer los beneficios de la actividad física, entre ellos destacan el tener mejor salud y rendimiento durante el embarazo mientras que el otro 26.7% niega tener ese conocimiento.

### 4. ¿Padece de alguna enfermedad o condición (que no sea el embarazo) que le impida realizar alguna actividad física?



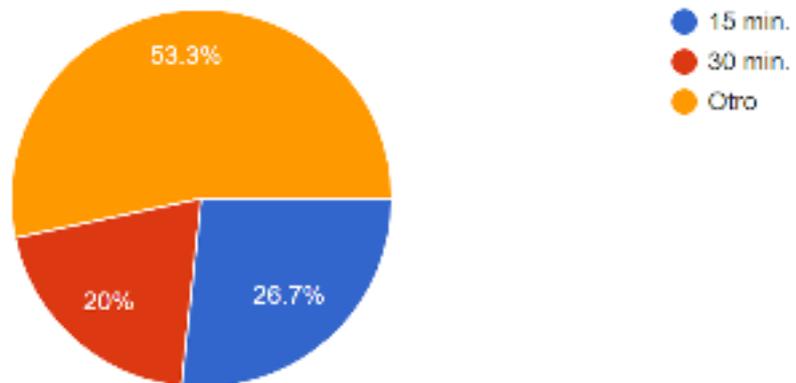
El 93.3% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niegan padecer alguna enfermedad o condición que las prive de realizar alguna condición física mientras que el 6.7% afirma tener una condición entre las que se encuentra la cardiaco-respiratoria.

### 5. ¿Realiza usted actividad física?



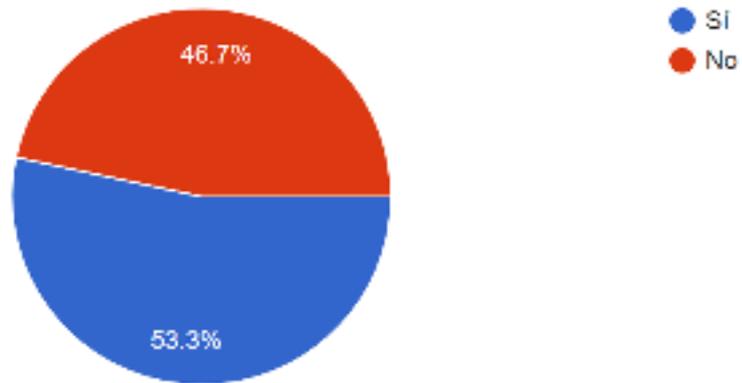
El 40% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán afirman realizar algún tipo de actividad física, mientras que el 33.3% niega realizar algún tipo de ejercicio, así mismo el 26.7% realiza ejercicio solo en algunas ocasiones.

### 6. en relación a su pregunta, ¿cuánto tiempo le dedica?



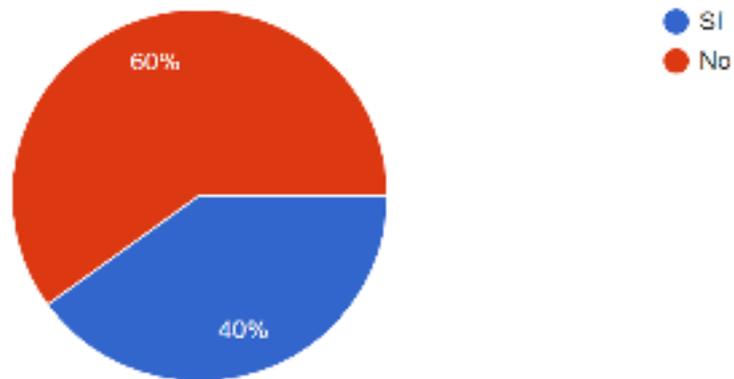
En esta grafica se indica que el 26.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán afirman realizar 15 minutos de ejercicio al día que este puede ser variado desde estiramientos, hasta salir a caminar o ejercicios como yoga y pilates, mientras que el 20% de las usuarias afirman realizar 30 minutos al día algún tipo de ejercicio, así mismo el 53.3% de las usuarias mencionan que realizan otro tipo de tiempo determinado desde 45 minutos hasta 60 minutos o que incluso no realizan ejercicio.

**7. ¿Sabe qué tipo de ejercicios son mejor para usted?**



El 46.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niegan tener el conocimiento de que tipo de ejercicios son mejores para ellas pues por el embarazo temen realizar algún tipo de ejercicio y que este en lugar de ayudarlas las perjudique, mientras que el 53.3% de las usuarias afirma tener ese conocimiento sabiendo que dentro de los ejercicios que más les ayuda son la caminata y algunos ejercicios de estiramiento.

**8. ¿Considera que la falta de ejercicio o el ejercicio nulo es por los usos y costumbres?**

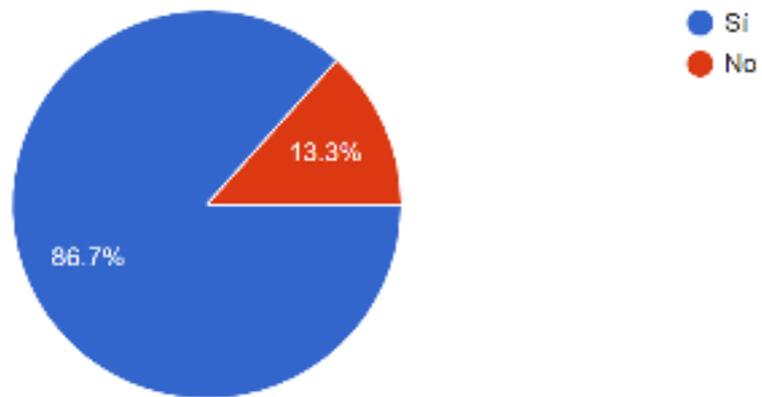


El 60% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niega que la falta de ejercicio este relacionada con los usos y costumbres que la rodean o las creencias que tienen en su familia mientras que el otro 40% de las usuarias afirma que estos conceptos si se relacionan pues afirman que desde pequeñas se les enseña que durante el embarazo no se debe realizar ningún tipo de ejercicio o actividad debido a que el embarazo es una condición muy delicada en la que la mujer

embarazada no debe realizar ningun tipo de actividad, sabiendo ahora que esto no es así.

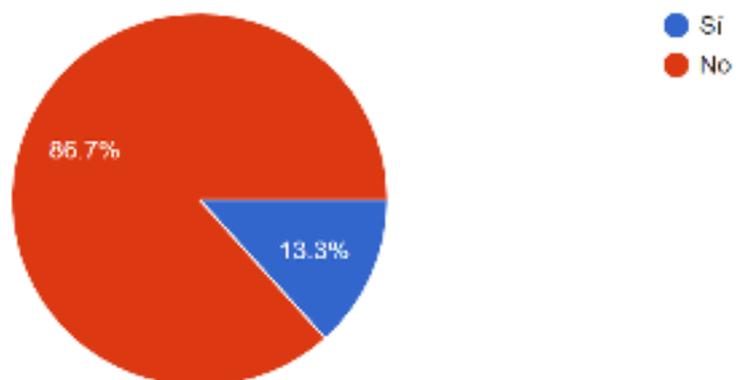
Haciendo énfasis en ciertos tipos de ejercicios se realizaron los siguientes cuestionamientos ejecutando así las siguientes graficas:

**9. ¿Realiza algún ejercicio como: Salir a caminar?**



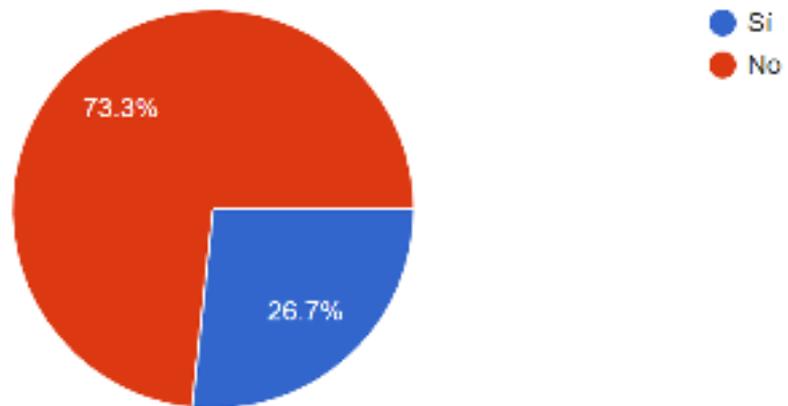
En la grafica se puede observar que el 86.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán afirman salir a caminar por lo menos de 15 minutos a inclusive 60 minutos al día mientras que el otro 13.3% de las usuarias niegan realizar tal ejercicio por el miedo que conlleva salir sola a realizar dicho ejercicio.

**10. ¿Realiza algún tipo de danza?**



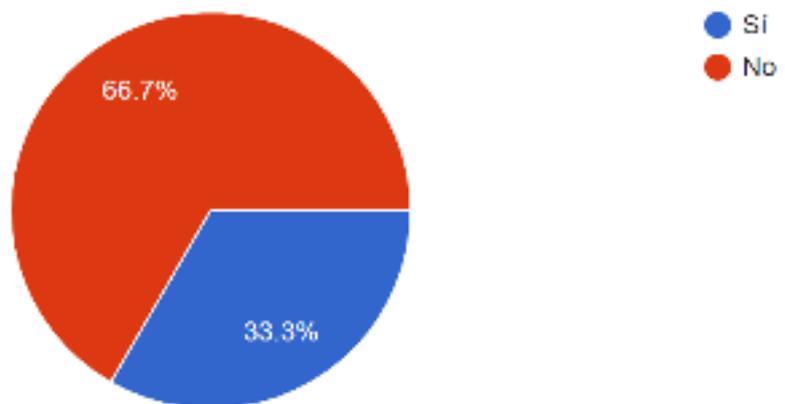
El 86.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niega realizar algún tipo de danza durante su embarazo mientras que el 13.3% de las usuarias afirman realizar por lo menos algún tipo de danza o baile que sea de su agrado y que puedan realizar con confianza mencionando que solo lo realizan por 15 minutos al día.

### 11. ¿Realiza algún ejercicio en casa?



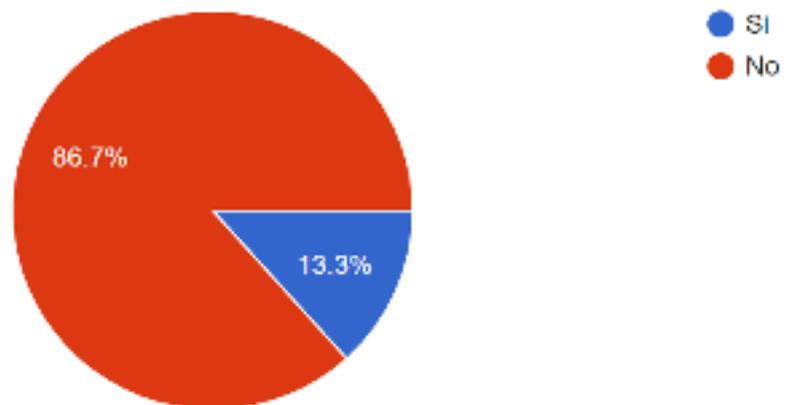
El 73.3% de las usuarias encuestadas del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niega realizar algún ejercicio en casa mientras que el otro 26.7% de las usuarias afirman realizar estos ejercicios de 15 a 30 minutos al día, algunos de ellos son: estiramientos pues ellas consideran que son los más fáciles de realizar y no conllevan un mayor riesgo.

### 12. ¿Realiza algún ejercicio como correr?



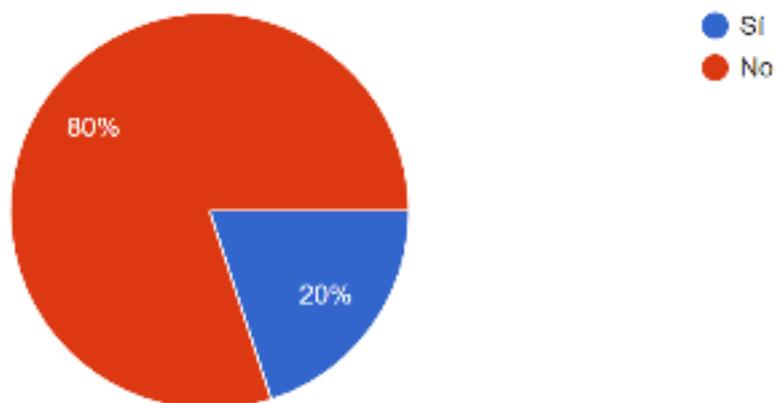
El 66.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niegan realizar este ejercicio mientras que el 33.3% de las usuarias afirman realizarlo pues ellas afirman sentirse mejor al término del ejercicio ellas mencionan que lo realizan por lo menos 20-30 minutos al día.

### 13. ¿Realiza algún ejercicio como natación?



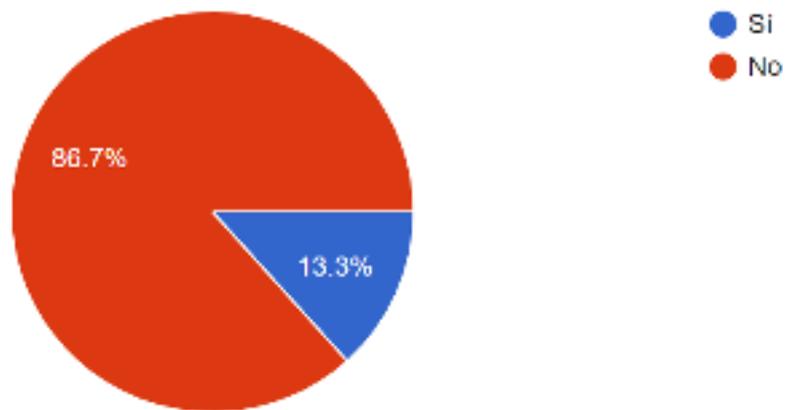
El 86.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niegan realizar natación por los contratiempos que este deporte implica pues la mayoría de las mujeres encuestadas mencionan que en sus viviendas o cerca de ellas no existe un lugar en el que puedan poner en practica dicho ejercicio mientras que el otro 13.3% de usuarias menciona que si realizan dicho ejercicio por al menos 30-45 minutos al día por al menos un día a la semana pues al igual que las otras usuarias mencionan que no siempre pueden acudir al lugar donde se encuentra la alberca para realizar dicho deporte.

### 14. ¿Realiza algún ejercicio como yoga?



En esta grafica menciono que el 80% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niegan realizar dicho ejercicio debido a no saber como realizarlo correctamente, mientras que el otro 20% afirma realizarlo de 25-30 minutos al día.

### 15. ¿Realiza algún ejercicio como pilates?



El 86.7% de las usuarias del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán niega realizar pilates mientras que el otro 13.3% de las usuarias afirma realizarlo por al menos 30 minutos al día y con las precauciones adecuadas.

## CONCLUSIONES.

La enfermería es una de las profesiones de la salud más importantes por el interés que presenta en la sociedad y en su cuidado.

De acuerdo a lo analizado y considerado la pregunta de investigación que a la letra dice “¿Cómo enfermería promueve la actividad física en la gestante?”, se responde de la siguiente manera: en el Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán, al menos a las usuarias embarazadas que se les realizó el breve cuestionamiento, ninguna de ellas tenía alguna idea sobre el ejercicio y su real beneficio para su salud, a lo cuestionado algunas de ellas mencionaban que no tenían el tiempo o la total atención para escuchar a la profesional de enfermería o en muchas de las ocasiones la profesional no tenía el tiempo para realizar dicha orientación debido a la falta de tiempo y exceso de pacientes en el área.

Continuando así podemos mencionar que los “objetivos”:

**General:** Identificar la promoción de enfermería en la actividad física de la gestante, este objetivo se ha cumplido debido a que fue muy fácil identificar como el profesional de enfermería realiza la promoción de la actividad física a la gestante.

**Específico:** Identificar las actividades físicas promovidas por el personal de enfermería a las que la gestante es candidata, podemos mencionar que este objetivo se ha cumplido debido a que se ha logrado identificar las actividades físicas que el profesional de enfermería promueve a la gestante teniendo en cuenta sus semanas de gestación y las dificultades que tiene en casa para realizar otros ejercicios que tal vez para otra paciente gestante si están a su alcance.

A continuación mencionaremos que las hipótesis:

**Hipótesis de investigación:** La promoción de enfermería en la actividad física de las mujeres gestantes incluye la orientación y la recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.

**Hipótesis nula:** La promoción de enfermería en la actividad física de las mujeres gestantes no incluye la orientación y la recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.

Podemos mencionar que la hipótesis de investigación es real pues la mayoría si no es que todo el personal de enfermería del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán recomiendan y orientan a las pacientes embarazadas en su mayoría ejercicios como el yoga debido a que consideran que son ejercicios que todas las embarazadas pueden realizar por su baja complejidad y dificultad, así mismo consideran que la natación es uno de los ejercicios más completos para ellas con la excepción de que a cierta edad gestacional ya no es recomendable realizarlo por su dificultad en ciertos movimientos y por el riesgo de resbalar en el lugar.

Podemos mencionar que la hipótesis nula queda descartada pues la promoción de enfermería si incluye la orientación y recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.

## **SUGERENCIAS.**

- Capacitar al personal de enfermería que se encuentre en contacto con pacientes embarazadas para la orientación de la actividad física.
- Ampliar los servicios de atención de embarazadas para que cada mujer embarazada tenga acceso a una atención amplia donde sus dudas puedan ser resueltas.
- Capacitar al profesional de enfermería para que brinde una atención basada en el respeto a los diferentes puntos de vista y situaciones económicas de las pacientes debido a que muchas de ellas no cuentan con la economía para pagar clases o tutores en cuestión del ejercicio en casa o en algún lugar por ejemplo: natación.
- Brindar una atención holística a las pacientes.
- Orientar no solo a la mujer embarazada si no a su familiar que la acompañe en ese momento (pareja, hijo, madre, padre, entre otros).
- Ampliar la promoción a las pacientes no solo a las que lleguen al centro de salud si no también en el momento que se realicen capacitaciones fuera del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de la ciudad de Morelia en Michoacán, por ejemplo en escuelas (debido a los embarazos adolescentes), plazas, entre otros.

# **ANEXOS**

## Anexo 1: Operacionalización de las variables.

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Tipo de variable</b>	<b>Medición</b>
Enfermería	La enfermería promueve la participación activa del individuo y su familia, amigos, grupo social y comunidad, según corresponda, en todos los aspectos de la atención de salud, estimulando así la autorresponsabilidad y la autodeterminación, a la vez que fomenta un ambiente saludable (OMS).	Se medirá con el cuestionario de datos ordinales.	Variable dependiente	Tipos de función de enfermería.
Promoción	Es el proceso de capacitación de la comunidad para actuar en la mejora de su calidad de vida y salud.	Se medirá con el cuestionario de datos ordinales.	Variable dependiente	Tipos de promoción en enfermería

Actividad física.	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (OMS)	Se medirá con el cuestionario de datos ordinales.	Variable independiente	Grados y tipos de actividad física.
Gestantes.	Que lleva en el útero un óvulo fecundado, embrión o feto. (RAE)	Se medirá con el cuestionario de datos ordinales.	Variable independiente	Trimestres.
Semanas de gestación.	Tiempo transcurrido del embarazo.	Se medirá con el cuestionario de datos ordinales.	Variable independiente	Semanas.

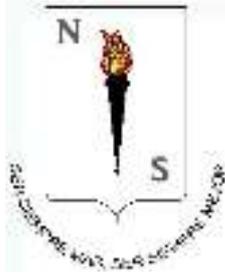
## Anexo 2: Guión metodológico.

### ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN GESTANTES.

Pregunta de investigación	Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición
¿Cómo enfermería promueve la actividad física en la gestante?	<p><b>General:</b> Identificar la promoción de enfermería en la actividad física de la gestante.</p> <p><b>Específico</b> : Identificar las actividades físicas promovidas por el personal de enfermería a las que la gestante</p>	<p><b>Hipótesis de investigación:</b> La promoción de enfermería en la actividad física de las mujeres gestantes incluye la orientación y la recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.</p> <p><b>Hipótesis nula:</b></p>	<p><b>Dependiente</b> Enfermería en la promoción.</p> <p><b>Independiente</b> Actividad física en gestantes.</p>	<p>Es la responsabilidad que tienen las enfermeras en la realización de la promoción de la salud.</p> <p>Actividad física que deben realizar las mujeres durante la gestación.</p>

	es candidata.	La promoción de enfermería en la actividad física de las mujeres gestantes no incluye la orientación y la recomendación de ejercicios de bajo impacto como son: natación, pilates y yoga.		
--	------------------	--	--	--

### **Anexo 3: Consentimiento informado.**



## **ESCUELA DE ENFERMERÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LA SALUD INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO CLAVE 8722**

### **Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.**

#### **Consentimiento Informado para participar en un estudio de investigación.**

Se pide de la manera más atenta conceda su consentimiento para participar en la metodología de este proyecto de investigación, que tiene como objetivo general determinar el nivel de conocimiento de la persona embarazada en relación con la actividad física.

He sido informado(a) con claridad de los objetivos de la metodología de investigación, así como de la importancia de mi participación en la misma, la cuál no implica ningún tipo de riesgo a mi persona. Estoy convencido (a) que mis datos serán totalmente confidenciales y que contribuirán en un futuro al cuidado integral de otras personas que cursan con una situación similar a la mía, fortaleciendo la profesión de Enfermería a través del conocimiento de mis necesidades.

Se me ha informado que no existe riesgo alguno sobre mi salud y que mi participación será voluntaria en todo momento, sin obligación y consciente, sin recibir ninguna remuneración económica.

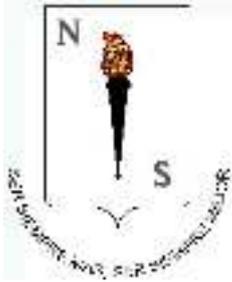
---

Nombre y Firma

Acepto Participar

Morelia, Michoacán 2022

**Anexo 4: Instrumento de investigación.**



**ESCUELA DE ENFERMERÍA DE NUESTRA  
SEÑORA DE LA SALUD  
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO CLAVE 8722**

**ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN GESTANTES.**

**Objetivo:** Identificar la promoción de enfermería en la actividad física de la gestante.

I. Instrucciones: subraye la respuesta correcta y conteste de acuerdo a su criterio.

Semana de gestación:\_\_\_\_\_.

1. ¿Conoce qué es la actividad física?

a) SI.

b) NO.

2. ¿Considera usted importante la actividad física?

a) SI.

b) NO.

¿Porqué?\_\_\_\_\_.

3. ¿Conoce los beneficios de la actividad física?

a) SI.

b) NO.

4. ¿Padece de alguna enfermedad o condición (que no sea el embarazo) que le impida realizar alguna actividad física?

a) SI.

b) NO.

¿Cuál?\_\_\_\_\_.

5. ¿Realiza usted actividad física?

a) SI

b) NO

c) A VECES

6. En relación a su pregunta anterior, ¿cuánto tiempo le dedica?

a) 15 min.

b) 30 min.

c) Otro:\_\_\_\_\_.

7. ¿Sabe qué tipos de ejercicios son mejor para usted?

a) SI

b) NO

8. ¿Considera que la falta de ejercicio o el ejercicio nulo es por los usos y costumbres?

a) SI.

b) NO.

II. De acuerdo a lo anterior responda la siguiente tabla con lo que se pide:

ACTIVIDAD	SI	NO	TIEMPO DEDICADO
Caminar.			
Danza.			
Ejercicio en casa: Abdominales, sentadillas, dominadas o de acondicionamiento físico.			
Correr.			
Natación.			
Yoga.			
Pilates.			

**¡GRACIAS POR PARTICIPAR!**

## **Anexo 5: Consideraciones éticas.**

Reglamento de la ley general de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Este protocolo se someterá a las usuarias embarazadas del Centro de Salud "Dr. Juan Manuel González Ureña" de Morelia, una vez obtenida la aprobación, se procederá a programar las fechas para la aplicación del instrumento en la institución de salud antes mencionada, explicando al participante los objetivos del proyecto, se les solicitará autorización para su implementación mediante un consentimiento informado sobre esta intervención teórico-práctico.

En esta Investigación se respetaran los principios éticos de acuerdo a lo establecido en el reglamento de la ley general de salud en materia de investigación (1984), y en la declaración de Helsinki (1964), referente a qué se realiza investigación para la salud que contribuya al estudio de las técnicas y métodos que se recomienden o empleen para la prestación de servicios de salud (artículo 3), debiendo prevalecer en todo momento de la investigación el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar (artículo 13), también se respetaran los principios éticos y legales (artículo 14), protegiendo la privacidad del individuo de la investigación identificándolo solo cuando los resultados los requieran y éste lo autorice (artículo 16).

Esta investigación se considera sin riesgo para el sujeto de estudio ya que no se le identificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta (artículo 17, apartado I), se presentará por escrito el consentimiento informado, mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación. Así mismo el investigador principal suspenderán la investigación de inmediato, al advertir algún riesgo o daño a la salud del sujeto en quién se realice la investigación (artículo 18).

De la misma manera, el investigador se compromete a contar con el consentimiento informado donde el sujeto o, en su caso, su representante legal deberá recibir una explicación clara y completa, de tal forma que pueda comprenderla, brindando seguridad de que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad (artículo 21, apartado VIII).

La conducción de esta investigación estuvo a cargo de una investigadora quién es estudiante de enfermería y tiene la formación académica adecuada, cuenta con la autorización de la jefa responsable del área de enseñanza.

De igual manera la investigadora se encargara de la dirección técnica del estudio y tendrá las siguientes atribuciones:

- I. Preparar el protocolo de investigación.
- II. Cumplir los procedimientos indicados en el protocolo y solicitar autorización para la modificación en los casos necesarios sobre aspectos de ética y bioseguridad.
- III. Documentario y registrar todos los datos generados durante el estudio.
- IV. Formar un archivo sobre el estudio del contendrá el protocolo, las modificaciones al mismo, las autorizaciones, los datos generados, el informe final y todo el material documental y biológico susceptible de guardarse, relacionado con la investigación.
- V. Seleccionar a las usuarias participantes en el estudio y proporcionarle la información y adiestramiento necesario para llevar a cabo su función así como mantenerlos al tanto de los datos generados y los resultados.
- VI. Elaborar y presentar los informes parciales y finales de la investigación.
- VII. Las obras afines que sean necesarias para cumplir con la dirección técnica de investigación (artículo 116).

## Anexo 6: Aceptación de instrumento.



### ESCUELA DE ENFERMERÍA

DE NUESTRA SEÑORA DE LA SALUD

Incorporada a la U. N. A. M. Clave 8722  
y a la S. E. P. Clave MSP1653.22

EDUARDO RUIZ No. 152 TEL. 312-24-25 MORELIA, MICH.

Morelia, Michoacán, 31 de marzo del 2022

L.E. José Antonio Chávez Chávez  
Jefe de Enfermeras del Centro de Salud  
"Juan Manuel González Ureña"  
PRESENTE

AT'N. Enf. Yadira Tellez Camacho

La dirección de la Escuela de Enfermería de Nuestra Señora de la Salud, Incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México clave 8722, por medio de la presente me dirijo a usted de la manera más atenta para solicitar su autorización para que la estudiante: Lemus Rojas Elizabeth, del 8º semestre de la Carrera de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, aplique cuestionarios para su trabajo de investigación, a 15 pacientes mujeres que asisten al departamento de Gineco-obstetricia de su institución.

Sin más por el momento, quedo de usted agradecida.

ATENTAMENTE  
"Ser Siempre Más Ser Siempre Mejor"

  
LIC. MARTHA ALCAÑAZ ORTEGA  
DIRECTORA ACADÉMICA



## Anexo 7: Cronograma de actividades.

Cronograma de actividades		Fechas					
No.	Actividad	06 de febrero	13 de febrero	20 de febrero	27 de febrero	06 de marzo	A definir
1	Elección del tema.	X					
2	Planteamiento del problema (delimitación y pregunta de investigación).		X				
3	Marco teórico.		X				
4	Proceso metodológico.			X			
5	Conclusiones.				X		
6	Entrega de protocolo.					X	
7	Aplicación de instrumento de investigación.						X
8	Análisis e interpretación de resultados.						X
9	Discusión y recomendaciones.						X
10	Presentación de resultados.						X

## Anexo 8: Imágenes.



Figura 1. Logo de enfermería.



Figura 2. Funciones de enfermería.

# Fases del Proceso de Atención de Enfermería (P.A.E.)

yoamoenfermeriablog.com

*VE Alex Santiago*



## Valoración

Recolección de información sobre el estado de salud del paciente

## Diagnostico

Juicio clínico sobre las respuestas del paciente a procesos vitales, problemas de salud reales, y potenciales

## Planeación

Establecer resultados, dar prioridades, seleccionar las intervenciones y prescripciones de enfermería

## Ejecución

Realizar las intervenciones para prevenir, resolver y controlar los problemas

## Evaluación

Es la determinación sistemática de las intervenciones que permiten corroborar los resultados planeados a través de la solución de los problemas del paciente

Figura 3. Proceso Atención Enfermería.

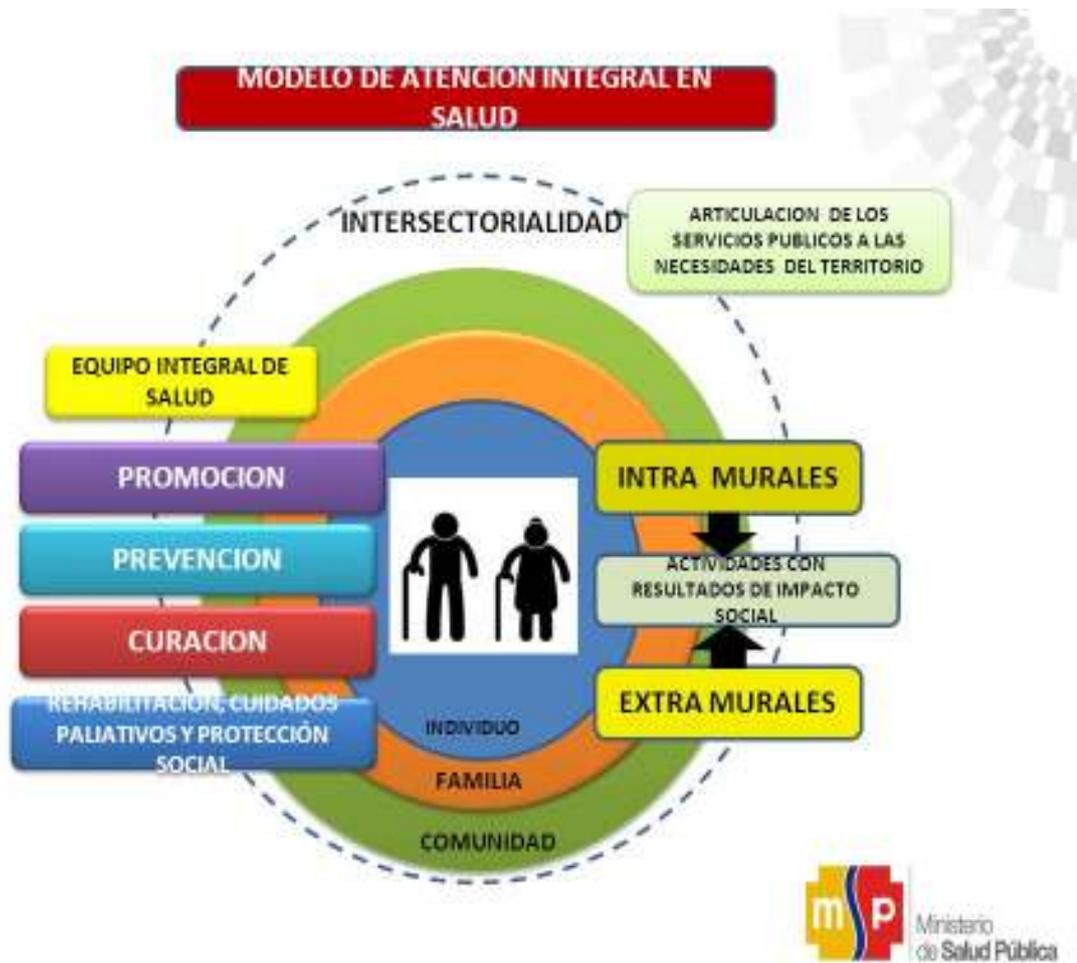


Figura 4. Primer nivel de atención.



Figura 5. Promoción de la salud.

## CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



Figura 6. Carta de Ottawa para la promoción de la salud.



Figura 7. Nola Pender.



Figura 8. Actividad física.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mejora la presión arterial

Mejora la salud mental

Mejora los niveles de glucosa y lípidos en sangre

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiometabólicas

Fortalece los huesos

Estos beneficios incrementan conforme aumentas el tiempo que eres físicamente activo.

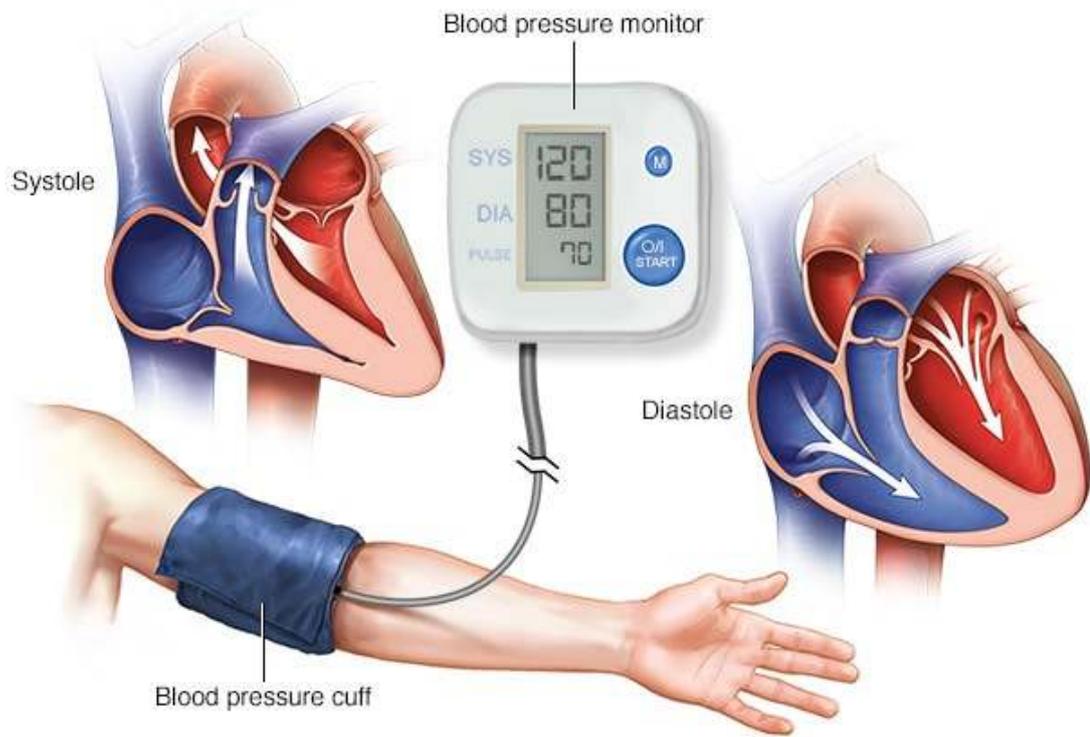
**NIÑOS:**  
RECOMENDABLE 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD VIGOROSA O MODERADA AL DÍA

**ADULTOS:**  
RECOMENDABLE 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD VIGOROSA O MODERADA POR SEMANA

Fuente:  
1. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de actividad física  
2. Salaviz et al. ¿Se nos ve el avión? Es hora de activar a nuestros niños. Boletín de Calificaciones Médicas sobre Actividad Física en Niños y Jóvenes 2016. Guadalajara, Jalisco, México, 2016.

CInyS INSP
 CInyS
 CInyS

Figura 9. Beneficios de la actividad física.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Figura 10. Presión arterial.



Figura 11. Tipos de actividad física.



Figura 12. Gestante.

TRIMESTRE	MES	SEMANAS
1º	uno	1 - 4
	dos	5 - 8
	tres	9 - 13
2º	cuatro	14 - 17
	cincos	18 - 22
	seis	23 - 27
3º	siete	28 - 31
	ocho	32 - 35
	nueve	36 - 40

Figura 13. Trimestres del embarazo.



Figura 14. Actividad física en gestantes.



Figura 15. Gimnasia en el agua para embarazadas.



Figura 16. Yoga para embarazadas.



Figura 17. Pilates para embarazadas.



Figura 18. Ejemplo de rutina de ejercicio para embarazadas.



Figura. 19 Personal de salud.

## Anexo 9: Glosario.

- **Actividad:** Cualidad o estado de lo que es activo.
- **Aeróbic:** Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbic suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardiacas. Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo; además mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.
- **Atención:** Considerada de dos maneras distintas, aunque relacionadas. Por una parte, se ha considerado un aspecto de la percepción, cuya función es actuar como filtro de los estímulos ambientales, decidiendo cuáles son los más relevantes, dándoles prioridad por medio de la concentración. Por otro lado, se ha concebido como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos.
- **Ciudad saludable:** ciudad que crea y mejora constantemente su entorno físico y social, además de ampliar los recursos comunitarios para que las personas puedan apoyarse unos a otros al realizar todas las funciones de la vida y desarrollar su potencial máximo.
- **Diagnóstico:** Proceso en el que se identifica una enfermedad, afección o lesión por sus signos y síntomas. Para ayudar a hacer un diagnóstico, se pueden utilizar los antecedentes de salud o realizar un examen físico y pruebas, como análisis de sangre, pruebas con imágenes y biopsias.
- **Ejecución:** Realización de una acción, especialmente en cumplimiento de un proyecto, un encargo o una orden.
- **Embarazo:** Proceso fisiológico de la mujer, que inicia con la unión del ovulo con el espermatozoide (fecundación) y termina con el nacimiento de un nuevo ser.
- **Enfermería:** aquella que abarca los cuidados autónomos y en colaboración que se prestan a las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermas o sanas, en todos los contextos.
- **Evaluación:** Es el proceso en el que bajo parámetros específicos, se llega a una conclusión sobre una persona, aspecto, situación.
- **Extrauterina:** Que ocurre o está situado fuera del útero.

- **Feto:** es la evolución del embrión de los mamíferos durante el tiempo que dura el proceso de gestación, que en el caso de los seres humanos es de entre 37 y 41 semanas. El paso de la etapa embrionaria a la etapa fetal se produce en torno a las ocho semanas desde el momento de la concepción, y dura hasta que se produzca el nacimiento del bebé, que en ese momento pasa a convertirse en un neonato.  
Las células, órganos corporales, sistemas y tejidos del feto no se forman durante esta etapa, sino que ya se han formado previamente cuando este era un embrión, y en este periodo de la gestación lo que ocurre es que el bebé crece y se desarrolla en el útero materno.
- **Función:** Actividad particular que realiza una persona o una cosa dentro de un sistema de elementos, personas, relaciones, etc., con un fin determinado.
- **Fortalecimiento:** Es un proceso que permite a la organización mejorar en su orientación, acción, estructura y gestión.
- **Gestante:** Período que transcurre entre la concepción (fecundación de un óvulo por un espermatozoide) y el parto; durante este período el óvulo fecundado se desarrolla en el útero.
- **Hueso:** Son órganos rígidos que forman el endoesqueleto de muchos animales, como los seres humanos. Poseen varias funciones: forman una estructura sólida para el sostenimiento del cuerpo, protegen órganos muy sensibles como el cerebro, hacen posible el movimiento al servir como lugar de inserción a los músculos y producen las células que forman parte de la sangre (hematopoyesis). El conjunto organizado de las piezas óseas (huesos) forma el esqueleto o sistema esquelético.
- **Modelo:** Cosa que sirve como pauta para ser imitada, reproducida o copiada.
- **Músculo:** Son estructuras o tejidos existentes en el ser humano y en la mayoría de los animales que tienen la capacidad de generar movimiento al contraerse y relajarse.
- **Ottawa:** capital de Canadá. Es una ciudad representativa de más de un millón de habitantes. Ubicada en Ontario, en el límite con Quebec.
- **Planeación:** es la acción de la elaboración de estrategias que permiten alcanzar una meta ya establecida, para que esto se puede llevar a cabo

se requieren de varios elementos, primero se debe comprender y analizar una cosa o situación en específica, para luego pasar a la definir los objetivos que se quieren alcanzar, de cierta forma, el planear algo define el lugar o momento en donde se encuentra algo o alguien, plantea a donde se quiere ir e indica paso a paso lo que se debe hacer para llegar hasta allí.

- **Prenatal:** Relacionado con el período de embarazo de una mujer, antes del nacimiento. También se llama antenatal.
- **Presión arterial:** es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales. Cuando el médico mide la presión arterial, el resultado se registra con dos números. El primer número, llamado presión arterial sistólica, es la presión causada cuando el corazón se contrae y empuja la sangre hacia afuera. El segundo número, llamado presión arterial diastólica, es la presión que ocurre cuando el corazón se relaja y se llena de sangre. El resultado de la medición de la presión arterial usualmente se expresa colocando el número de la presión arterial sistólica sobre el número de la presión arterial diastólica, por ejemplo, 138/72. La presión arterial normal para adultos se define como una presión sistólica de menos de 120 y una presión diastólica de menos de 80. Esto se indica como 120/80.
- **Proceso:** Acción de ir hacia delante. Transcurso del tiempo.
- **Promoción:** Acción de promocionar a una persona, un producto, un servicio, etc.
- **Reorientar:** Dar una nueva orientación a una persona o una cosa.
- **Trimestre:** Período de tres meses.
- **Valoración:** Acción o efecto de valorar.
- **Vida:** Fuerza o actividad esencial mediante la que obra el ser que la posee. Energía de los seres orgánicos. Hecho de estar vivo.

## BIBLIOGRAFIA.

- Aristizábal-Hoyos, G., Blanco-Borjas, D., Sánchez-Ramos, A., Ostiguín-Meléndez, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
- Berthe, P. (2022). Tipos de actividades físicas. <https://haytipos.com/actividades-fisicas/>
- Bezerra, F., Mesquita, S., Marla, S., Marla, C., Santos, A., Dalva M. (2013). Promoción de la salud: la calidad de vida en las prácticas de enfermería. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412013000400016](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000400016)
- Clínica las Condes, Bertossi, M. (2022). ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Maternidad/Noticias/Te-puede-interesar/Actividad-fisica-ejercicio-durante-el-embarazo>
- Consejo Internacional de Enfermeras (2022). Definiciones. <https://www.icn.ch/es/politica-de-enfermeria/definiciones>
- García, M, N. (2021, Febrero). Definición de embarazo y sus fases. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mujer/embarazo/definicion/>
- Herrera M. A., Machado H. P., Tierra T. V., Coro T. E., Remache A. K. (2021, Agosto). El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. <https://www.redalyc.org/journal/5728/572869632012/>
- Hernández, B. (2013). Teoría de la enfermería modelo de la promoción de la salud. <http://teoriasenfermeras.blogspot.com/2013/06/teoria-de-la-enfermeria-modelo-de.html>
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. México D.F.: Mc Graw Hill.

- Instituto Mexicano del Seguro Social, (2017). Control Prenatal con atención centrada en la paciente.  
<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/028GER.pdf>
- Martín, E. (2015). Funciones del enfermero y la enfermera.  
<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/funciones-del-enfermero-y-la-enfermera/>
- Naranjo H. Y. (2016, Junio). Definición e historia de la enfermería de práctica avanzada.  
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1303/337>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2022, Marzo). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CORAZÓN ¿Qué es la actividad física?.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, Noviembre). Actividad física.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Promoción de la Salud.  
<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Renovando la promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14889:hp-sdgs-rio&Itemid=39620&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14889:hp-sdgs-rio&Itemid=39620&lang=es)
- Planned Parenthood Federation of America Inc. (2022). ¿Cómo ocurre el embarazo?  
<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/como-ocurre-el-embarazo>
- Rea, B. (2020). Los tres niveles de atención de salud.  
<https://www.meditips.com/2018/02/28/los-tres-niveles-atencion-salud/>
- Rosales, E., Julián, M., Quiroz, S. (2013). CIUDADES SALUDABLES: UNA PERSPECTIVA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD Y REDES INTERNACIONALES.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4779/477947372004.pdf>
- Tizón, E. (2014). Educación para la salud.  
[http://www.fundacionindex.com/blog\\_oebe/?page\\_id=100](http://www.fundacionindex.com/blog_oebe/?page_id=100)

- Torres E. JM. (2022, Abril). Funciones y técnicas asistenciales del personal de enfermería técnico.

<http://enfermeriacubana.sld.cu/funciones-y-tecnicas-asistenciales-del-personal-de-enfermeria-tecnico>