

**Nombre del alumno:**

Nancy Esmeralda Ventura Jiménez

**Nombre del profesor:**

Mtra. Romelia De León Méndez

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

Enfermería del adulto

**Nombre del trabajo:**

Resumen del tema:

“ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DEL DAÑO EN LA SALUD DEL ADULTO”

## “Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto”

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera adulto mayor a cualquier persona mayor de 60 años. Algunos de ellos se consideran adultos mayores disfuncionales debido a que, a causa de los problemas naturales que conlleva el envejecimiento, necesitan ayuda para llevar a cabo sus actividades cotidianas. Además, las personas de la tercera edad son más vulnerables a diversas enfermedades y por lo tanto requieren una constante observación y atención médica. Por otra parte, debido al aumento en la esperanza de vida, al proceso natural de envejecimiento y a la vulnerabilidad física, social y psicológica se ha incrementado el número de padecimientos y sus complicaciones, con predominio de las enfermedades crónico degenerativas, aunado a una vida más prolongada se presenta un detrimento de la calidad de la misma. Es importante considerar que es posible ser un adulto mayor saludable, ya que el envejecimiento es un proceso de cambios que tiene el organismo a través del tiempo y puede ser negativo o positivo, según nuestro estilo de vida.

En el adulto mayor se manifiestan los cambios fisiológicos propios del envejecimiento que modifican el proceso de vida/salud a nivel personal y de interacción.

El deterioro físico derivado del proceso natural del envejecimiento, asociado a la presencia de una o más enfermedades y al estilo de vida del individuo, puede provocar que los adultos mayores no consigan realizar por sí mismos las actividades más elementales de la vida diaria. Algunas de las actividades cotidianas en las que el adulto mayor encuentra dificultad para realizar son: Subir y bajar escaleras, aseo personal, vestirse, salir de la casa, Apego a un tratamiento terapéutico, usar el teléfono, cocinar, asear la casa, lavar la ropa, comer, moverse dentro de la casa.

**El Proceso de Atención de Enfermería** es un método sistemático y organizado para brindar cuidados con eficacia y eficiencia orientados hacia el logro de los objetivos. De allí, la importancia y la responsabilidad del profesional de Enfermería aplicar el proceso del cuidado en función de las necesidades identificadas en el adulto mayor y así determinar un cuidado oportuno, a través de acciones individualizadas enfocadas en el diagnóstico prioritario y de

esta forma tratar las respuestas humanas que se desarrollan durante el envejecimiento, en ese mismo orden, el envejecimiento se define como: “un proceso complejo y dinámico con componentes fisiológicos, psicológicos y sociológicos inseparables e íntimamente relacionados”, es decir, el envejecimiento es una manifestación que ocurre universalmente correspondiendo a un fenómeno irreversible e inevitable para todos los seres humanos.

**Los cuidados de enfermería** son las diversas atenciones que un enfermero debe dedicar a su paciente. Sus características dependerán del estado y la gravedad del sujeto, aunque a nivel general puede decirse que se orientan a monitorear la salud y a asistir sanitariamente al paciente.

**Los cuidados son:**

- Cuidados de prevención primaria: Basados en el fomento de la salud y la autonomía. Hace referencia a “promover la salud y prevención primaria de la enfermedad”.
- Cuidados de prevención secundaria: Parten de la detección precoz de los problemas de salud y de la pérdida de autonomía. Otro de los objetivos del Plan Gerontológico apunta “propiciar la prevención secundaria, asistencial y rehabilitadora de la enfermedad”.
- Cuidados de prevención terciaria: Este tipo de cuidados se aplican cuando el problema está instaurado, en periodo de resolución, o camina hacia la cronicidad o el estado terminal. Se aplican cuidados encaminados a la recuperación, cuidados paliativos, entre otros.
- Cuidados Integrales: Es el tipo de cuidados propios del equipo interdisciplinar, y considera toda la realidad física, psíquica, social, y funcional que afecta al usuario.
- Cuidados Progresivos: Son los cuidados rehabilitadores por excelencia. Van de la dependencia al nivel de autonomía que permita el usuario y sus potencialidades.

**Valoración de enfermería**

La enfermería necesita utilizar una forma de actuación ordenada y sistemática encaminada a solucionar o minimizar los problemas relacionados con la salud, es decir, necesita un método de resolución de problemas ante las posibles situaciones que puedan presentarse. La piedra angular del trabajo enfermero es la valoración de enfermería, ya que es el método idóneo para recoger información e identificar problemas, y así poder realizar intervenciones enfermeras encaminadas a solucionar o minimizar dichos problemas.

Esta valoración debe hacerse de forma individualizada, ya que cada usuario es una persona autónoma que va a interactuar con el ambiente de forma diferente. Debido a esto, la

valoración debe ser continua y realizarse en todas y cada una de las fases de proceso enfermero, diagnosticando, planificando, interviniendo y evaluando, dependiendo de cada una de las situaciones en las que se encuentre el paciente.

• ¿Qué es la valoración enfermera? es un proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado de recogida e interpretación de datos sobre el estado de salud del paciente, a través de diversas fuentes. Esto quiere decir que la valoración enfermera es:

- un "proceso". Constituye la primera fase del proceso enfermero.
- "planificada". Está pensada, no es improvisada.
- "sistemática". Requiere un método para su realización.
- "continua". Comienza cuando la persona entra en contacto con el sistema de cuidados enfermeros y continúa durante todo el tiempo que necesita de ellos
- "deliberada". Precisa de una actitud reflexiva, consciente y con un objetivo por parte de la persona que la realiza.

### **Factores de riesgo de tipo conductual**

Los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con «acciones» que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo:

- el tabaquismo;
- un consumo excesivo de alcohol;
- las elecciones nutricionales;
- la inactividad física;
- pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada;
- no haberse vacunado contra determinadas enfermedades y mantener relaciones sexuales sin protección

### **Factores de riesgo de tipo fisiológico:**

Los factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. Pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general. Son, por ejemplo:

- el sobrepeso u obesidad;
- una presión arterial elevada;
- el colesterol alto y

- un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa).
  - un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene.
  - múltiples inquietudes de salud en los adultos mayores

### **Estilo de vida**

El ejercicio, incluido el ejercicio aeróbico, sigue siendo importante. El levantamiento de pesas protege contra la debilidad en los músculos, la pérdida de masa muscular y la osteoporosis al fortalecer los músculos y aumentar la densidad ósea.

El ejercicio aeróbico aumenta la resistencia y puede reducir levemente el riesgo de algunos trastornos cardíacos y vasculares. En los adultos mayores, el baile y actividades como el taichí, pueden tener beneficios adicionales, como mejorar el equilibrio, ayudar a prevenir caídas y la pertenencia a un grupo social con el que se puedan identificar.

Dejar de fumar es útil a cualquier edad. Puede ayudar a mejorar la resistencia y disminuir la frecuencia y la gravedad de los síntomas de ataques cardíacos y ciertos trastornos, como dolor de pecho (angina de pecho), calambres y dolor de pierna.

El alcohol se metaboliza de manera diferente en los adultos mayores. Los adultos mayores que beben alcohol deben estar conscientes de que más de una bebida por día puede aumentar el riesgo de lesiones y otros problemas de salud.

### **Tratamiento médico**

- comprender el tratamiento médico es importante para los adultos mayores, porque son más susceptibles a los efectos secundarios de los medicamentos.
- entre los factores que pueden aumentar la susceptibilidad, se incluye la forma en que el cuerpo procesa y usa muchos medicamentos. éstos pueden conducir a interacciones entre medicamentos o entre medicamentos y alimentos. es por ello que, conocer no sólo el nombre, sino el propósito de cada medicamento y con qué

otros medicamentos y alimentos no pueden mezclarse entre sí, es muy importante para evitar problemas.

- también se debe tener en cuenta por cuánto tiempo se tomará cada medicamento y qué actividades se deben llevar a cabo durante el tratamiento. cada medicamento debe ser revisado y avalado por el médico de cabecera.
- los adultos mayores deben recibir las siguientes vacunas:
  1. vacuna antineumocócica (para la neumonía) una vez, a menos que el riesgo de desarrollar neumonía sea alto.
  2. vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (una vacuna combinada). una vez, si es que no han recibido previamente una vacuna contra la tos ferina, y luego vacuna contra el tétanos y la difteria cada 10 años.
  3. vacuna contra gripe e influenza una vez al año.

La vacuna contra el herpes zoster una vez a los 60 años, todas las vacunas son importantes. No podemos descuidar este aspecto porque los adultos mayores son mucho más susceptibles a estas enfermedades.

- prevención de lesiones

¿Cómo se pueden prevenir?

- Limpiar áreas desordenadas en el hogar.
- quitar o asegurar alfombras y los cables eléctricos y de teléfono descubiertos.
- asegurarse de que la iluminación sea adecuada.
- adición de pasamanos, barras de sujeción y superficies de tracción o antideslizantes, como bandas o alfombras de baño, a escaleras y bañeras, según sea necesario.
- instalación de pasamanos cerca del inodoro, en la bañera y la ducha.
- no usar aceites de baño que podrían ser escurridizos.
- asegurarse de que se está consumiendo la dosis efectiva más baja de los medicamentos necesarios.