

**Nombre del alumno:**

Lorena Marisela Vázquez Gómez

**Nombre del profesor:**

Lic. 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.**

### ➤ 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.

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.

➤ la promoción de la salud en los ancianos va dirigida a mejorar y mantener la salud en el más alto nivel de función y con la meta de la mayor independencia posible. es clave en la intervención la educación y la promoción del cuidado de sí mismo, promover la salud y la calidad de vida de los adultos mayores, las cuales delinear actividades específicas en el ámbito de la atención de salud, promoción de la salud información más importantes para su bienestar, comenzando con hábitos de vida saludable como: una alimentación correcta, práctica de actividad física y prevención de accidentes y de violencia, postura correcta, así como consejos para un envejecimiento saludable. Posteriormente se abordan los relacionados con la prevención y detección de enfermedades como: las prevenibles por vacunación, vih/sida, tuberculosis pulmonar, cáncer cérvico uterino, cáncer de mama, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias y al final aspectos de salud sexual y reproductiva. para ayudarlo a prevenir enfermedades, retrasar la complicación de algunas de ellas y evitar riesgos, le invitamos a participar en los grupos educativos que el imss tiene para usted, ya que adquirir conocimientos para cuidar la salud, es la mejor inversión, para las personas mayores, la prevención es una etapa fundamental en el cuidado de la salud. Tomar las medidas necesarias, a tiempo, puede evitar un gran número de complicaciones, la prevención en adultos mayores depende de cuatro factores principales: el estilo de vida, el tratamiento médico, la prevención de lesiones y la conducción.

#### ➤ 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.
4. 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

- 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.