



***Nombre del alumno: González Ríos Sindy Arely.***

***Nombre del docente: L.E Hernández Méndez María José.***

***Materia: Enfermería del adulto.***

***Actividad: Acciones de enfermería con el adulto joven (fichas de trabajo)***

***Licenciatura: Enfermería.***

***Grado y grupo: 6to F.***

***Fecha y lugar: 09 de julio del 2022 Tapachula, Chiapas.***

# UDS Mi Universidad.

**Materia:** Enfermería del adulto.

**Docente:** María José Hernández M.

**Alumna:** Sindy González Ríos.

**Tema:** Acciones de enfermería con el adulto joven. 09/07/22

## Acciones de enfermería con el adulto joven:

En el hombre las necesidades de atención, se ven íntimamente relacionadas con factores sociales y culturales, una característica del género de este grupo de edad es una menor demanda de los servicios de salud y por consecuencia, un mayor índice en la morbi-mortalidad.

### Principales causas.

- \* Hipertensión (3% de los adultos jóvenes).
- \* Diabetes mellitus (creció un 22%).
- \* Cardiopatía isquémica y la enfermedad vascular cerebral son complicaciones frecuentes de la hipertensión

- \* Colesterol (afecta entre 25% y el 51% en adultos)
- \* Fracturas, traumatismos presentan el 23% del total de internamientos en hombres entre 20 y 59 años
- \* Los accidentes son la causa más importante de muerte prematura en el hombre
- \* El SIDA es seis veces más frecuente en el hombre ocupa el primer lugar de mortalidad en hombres de 25 a 34 años, la incidencia de casos nuevos es de 23.99% en grupos de 25 a 44 años de edad.

2

## Promoción de la salud.

Es un proceso que permite a las personas tener mayor control sobre su propia salud y al mismo tiempo mejorarla.

Consiste en capacitar a la gente para ejercer un mayor control sobre los determinantes de su salud, para afrontar las enfermedades transmisibles y otras amenazas para la salud con la participación social organizada y transformadora de la realidad.

3

## Educación para el autocuidado de la salud.

La educación para la salud es un derecho y un recurso para mejorar la calidad de vida, ya que al adquirir y construir conocimientos sobre la salud

### Alimentación

Fomentar y promover prácticas adecuadas de alimentación en el hombre de 20-59 años, así como en la familia y la comunidad.

### Salud

Según la (OMS) es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar físico, mental y social.

4

### Nutrición

Proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestro organismo y permiten el desarrollo adecuado de los sistemas y aparatos.

### Objetivos principales de la nutrición

Aporte regulador, aporte de reserva.

Hidratos de carbono.

Aporta energía al organismo

Lípidos

Ayuda a la absorción de algunas vitaminas (liposolubles)

5

## Proteínas

Forman parte de la estructura básica de los tejidos y son la base de la estructura genética (ADN)

## Vitaminas.

Forman parte del proceso metabólico, No aportan energía pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos.

## Minerales.

Necesarios para la elaboración de tejido y sintetizar hormonas en la mayor parte de las reacciones químicas.

## Agua.

Componente principal de todo ser vivo 75% de agua al nacer y 60% en la edad adulta, la mayor parte se encuentra en las células

6

## Indicaciones

- \* Tomar mínimo 2 litros de agua al día
- \* Evitar el consumo de refrescos
- \* Consumir alimentos saludables
- \* Incluir frutas y verduras de temporada
- \* Comer viseras
- \* Evitar el consumo de frituras y dulces
- \* Consumir aceites vegetales.

7