



UDS
Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: ALEXIS GONZÁLEZ
GONZÁLEZ.

NOMBRE DEL TEMA: ACCIONES DE
ENFERMERÍA Y FACTORES QUE
INTERVIENEN EN EL PROCESO SALUD-
ENFERMEDAD DEL ADULTO.

PARCIAL: 1ER.

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA
DEL ADULTO.

NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO
VELÁZQUEZ RAMÍREZ.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6TO.

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN:
PICHUCALCO CHIAPAS, A 25 DE MAYO DE
2025.

ACCIONES DE ENFERMERÍA Y FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO SALUD-ENFERMEDAD DEL ADULTO

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO

¿QUE ES?



La salud y el bienestar se ven afectados por múltiples factores; aquellos relacionados con la mala salud, la discapacidad, la enfermedad o la muerte se conocen como factores de riesgo. Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión.

TABAQUISMO

El tabaquismo tiene efectos muy perjudiciales para la salud del adulto, causando o agravando diversas enfermedades, especialmente cardiovasculares y pulmonares, y aumentando el riesgo de cáncer. También afecta la salud reproductiva, la piel y los dientes.

Efectos en la salud:

- Enfermedades cardiovasculares (infarto, hipertensión).
- Enfermedades respiratorias crónicas (EPOC, enfisema).
- Cáncer (pulmón, garganta, vejiga).
- Disminución de la capacidad pulmonar y envejecimiento acelerado.



ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE

Los alimentos poco saludables más comunes son los productos altamente procesados, como la comida rápida y los bocadillos. Esto se debe a que los alimentos muy procesados suelen contener pocos nutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y muchas calorías con poca nutrición.

Efectos en la salud:

- Obesidad y sobrepeso.
- Diabetes tipo 2.
- Dislipidemias (colesterol alto).
- Enfermedades cardiovasculares y hepáticas.



SEDENTARISMO

Lo podemos definir como un modo de vida que carece de movimiento o de actividad física en la vida cotidiana. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha advertido de que el sedentarismo va en aumento y pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo con riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la demencia o la insuficiencia cardíaca.

Efectos en la salud:

- Aumento de peso.
- Disminución de la masa muscular y la densidad ósea.
- Mayor riesgo de hipertensión, diabetes y enfermedades coronarias.
- Problemas de salud mental (ansiedad, depresión).



CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, es decir, es una droga que hace más lenta la actividad cerebral. Puede cambiar su estado de ánimo, comportamiento y autocontrol.

Efectos en la salud:

- Daño hepático (cirrosis).
- Trastornos neurológicos y cognitivos.
- Riesgo de accidentes y violencia.
- Problemas cardiovasculares y digestivos.



ESTRÉS CRÓNICO

El estrés crónico en adultos es una situación en la que la sensación de estrés se prolonga durante semanas o meses, afectando negativamente la salud física y mental. Puede ser provocado por diversas causas como problemas de dinero, matrimonio infeliz, problemas en el trabajo o problemas de salud.

Efectos en la salud:

- Trastornos del sueño.
- Hipertensión arterial.
- Trastornos gastrointestinales (colitis, gastritis).
- Aumento del riesgo de enfermedades mentales.



ACCIONES DE ENFERMERÍA Y FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO SALUD-ENFERMEDAD DEL ADULTO

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO



EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL SIN PROTECCIÓN

La exposición prolongada a rayos ultravioleta o UV que provienen del sol puede causar quemaduras y cambios en el ADN de la piel, ya que penetran las capas exteriores y dañan las células, afirman especialistas del Departamento de Dermatología del Hospital Juárez de México.

Efectos en la salud:

- Cáncer de piel (carcinoma basocelular, espinocelular, melanoma).
- Envejecimiento cutáneo prematuro.
- Daños oculares (cataratas).

FALTA DE CHEQUEOS MÉDICOS REGULARES

Los chequeos médicos periódicos son una práctica esencial para mantener y mejorar nuestra salud a lo largo de la vida. Estas revisiones médicas, que incluyen exploraciones seleccionadas de acuerdo con factores individuales, juegan un papel fundamental en la detección precoz de patologías, la corrección de hábitos dietéticos, la implementación de un plan de ejercicio físico y la gestión de los trastornos del sueño.

Efectos en la salud:

- Detección tardía de enfermedades crónicas (cáncer, diabetes, hipertensión).
- Mayor complicación en tratamientos.
- Disminución de la calidad de vida y expectativa de vida.



USO INADECUADO DE MEDICAMENTOS O AUTOMEDICACIÓN

La automedicación hace referencia a la toma de medicamentos por iniciativa propia sin previo reconocimiento médico, ni en el diagnóstico de la enfermedad, ni en la prescripción o seguimiento del tratamiento.

Efectos en la salud:

- Reacciones adversas, toxicidad o sobredosis.
- Interacciones medicamentosas.
- Resistencia a antibióticos.
- Enmascaramiento de síntomas de enfermedades graves.



FACTORES PSICOSOCIALES (AISLAMIENTO, BAJA AUTOESTIMA, FALTA DE APOYO)

Los factores psicosociales como aislamiento, baja autoestima y falta de apoyo pueden afectar significativamente la salud mental y el bienestar general de una persona. El aislamiento social puede generar sentimientos de soledad, falta de apoyo y comprensión. La baja autoestima puede llevar a dudas sobre uno mismo, falta de confianza y miedo al fracaso. La falta de apoyo social puede dificultar la gestión del estrés y la adaptación a situaciones difíciles.

Efectos en la salud:

- Depresión, ansiedad, suicidio.
- Desmotivación para el autocuidado.
- Peor evolución de enfermedades crónicas.



CONDICIONES AMBIENTALES

Las condiciones ambientales en el trabajo son un conjunto de factores y características del entorno laboral que, de forma directa o indirecta, influyen en el bienestar y eficiencia del trabajador. Estas condiciones, que abarcan desde la temperatura y la iluminación hasta la calidad del aire y los niveles de ruido, son esenciales para garantizar un ambiente laboral saludable y productivo.

Efectos en la salud:

- Exposición a químicos o contaminantes.
- Trastornos musculoesqueléticos por movimientos repetitivos.
- Burnout (agotamiento profesional).
- Alergias, asma, enfermedades ocupacionales.



PREVENCIÓN GLOBAL DE ESTOS FACTORES

La prevención se basa en una combinación de acciones a nivel individual, comunitario y de políticas públicas:

1. Estilo de vida saludable.
2. Educación y promoción de la salud.
3. Acceso a servicios de salud.
4. Políticas públicas y entorno saludable.

Estos cuatro puntos ayudaran en la salud de la persona para así ellos puedan mejor su estilo de vida.



ACCIONES DE ENFERMERÍA Y FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO SALUD-ENFERMEDAD DEL ADULTO

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

CONCEPTO GENERAL

La atención de enfermería en este contexto se enfoca en identificar, evaluar e intervenir ante factores de riesgo que puedan comprometer la salud del adulto, tanto en el plano físico como mental y social, con el objetivo de prevenir enfermedades, complicaciones y discapacidades. La Gestión del Cuidado en Enfermería en las personas mayores es todo un desafío para la profesión en la actualidad. Cifras entregadas por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) proyectan un porcentaje de población mayor de 65 años para el año 2035 de hasta un 19%, lo que implica planificar y coordinar la entrega de cuidados interdisciplinarios seguros, especializados y de calidad a este grupo etareo, considerando los riesgos y necesidades especiales de las personas mayores y de su entorno.



DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo pueden ser biológicos, conductuales, ambientales o sociales. Algunos ejemplos frecuentes en adultos son:

- Hipertensión arterial.
- Obesidad o sobrepeso.
- Sedentarismo.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Mal control de enfermedades crónicas (diabetes, dislipidemias).
- Estrés crónico o trastornos mentales no diagnosticados.
- Factores laborales (exposición a químicos, estrés ocupacional).



ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA

- Aplicación de tamizajes y pruebas diagnósticas (glucemia capilar, presión arterial, índice de masa corporal, etc.).
- Valoración de signos vitales y antecedentes personales/familiares.
- Realización de encuestas o entrevistas para detectar hábitos nocivos o situaciones de riesgo.
- Registro y análisis de los datos obtenidos para orientar decisiones clínicas.



PREVENCIÓN DEL DAÑO

Se realiza mediante estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria:

◆ Prevención Primaria:

Evitar la aparición de enfermedades.

- Promoción de estilos de vida saludables (nutrición, ejercicio).
- Campañas de vacunación (influenza, tétanos, hepatitis B).
- Educación sobre higiene, autocuidado y salud sexual.

◆ Prevención Secundaria:

Detectar y tratar enfermedades en etapas tempranas.

- Tamizaje periódico de enfermedades crónicas.
- Control y seguimiento de pacientes con factores de riesgo.
- Derivación oportuna a consulta médica.

◆ Prevención Terciaria:

Evitar complicaciones o secuelas.

- Educación para el autocuidado en pacientes con enfermedades crónicas.
- Rehabilitación física y apoyo emocional.
- Fomento de la adherencia al tratamiento.

	A QUIÉN SE DIRIGE	OBJETIVO	EJEMPLO
PRIMARIA	A grandes grupos de población, incluso a la totalidad. 	Actúa sobre la causa del problema, disminuyendo el factor de riesgo o aumentando el factor de protección. Actúa sobre personas sanas, para mantener ese nivel de salud.	Vacunación
SECUNDARIA	Grupos de riesgo. 	Se centra en la detección del problema de salud y la detección del proceso. Busca disminuir la prevalencia.	Mamografía en mujeres mayores de 50 años
TERCIARIA	Grupos en los que la patología ha sido detectada. 	Ya está instalada la enfermedad. Buscamos minimizar el avance de la enfermedad y prevenir las complicaciones.	Prevenir la aparición del "pie diabético" en un paciente con diabetes

Intervenciones Específicas de Enfermería:

- Educación para la salud individual y grupal.
- Elaboración de planes de cuidados personalizados.
- Seguimiento telefónico o domiciliario de pacientes vulnerables.
- Fomentar la participación del paciente en su autocuidado.
- Trabajo interdisciplinario con médicos, nutriólogos, psicólogos, etc.



REGISTRO Y EVALUACIÓN

- Documentar todas las intervenciones realizadas.
- Evaluar periódicamente el impacto de las actividades preventivas.
- Actualizar los diagnósticos y planes de cuidado según evolución del paciente.

La enfermería juega un rol protagónico en la detección y prevención de riesgos en la salud del adulto. Mediante una atención integral, continua y centrada en la persona, es posible reducir la incidencia de enfermedades crónicas y promover una mejor calidad de vida en esta población.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.cancer.org/es/cancer/prevenciondelriesgo/tabaco/riesgosparalasaluddebido-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html>.
2. <https://www.goredforwomen.org/es/healthyliving/goredgetfit/unhealthyfoods#:~:text=Los%20alimentos%20poco%20saludables%20m%C3%A1s,muchas%20calor%C3%ADas%20con%20poca%20nutrici%C3%B3n>.
3. <https://www.rubisocial.cat/es/2023/04/20/sedentarismo-en-personas-mayores-causas-riesgos/>.
4. <https://medlineplus.gov/spanish/alcohol.html#:~:text=Los%20atracones%20de%20alcohol%20aumentan,Mayor%20riesgo%20de%20lesiones>.
5. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
6. [https://www.gob.mx/salud/prensa/170exposicionprolongadaalsolsinproteccioncausadanosenlapielhospitaljuarezdemexico#:~:text=La%20exposici%C3%B3n%20prolongada%20a%20rayos,Ju%C3%A1rez%20de%20M%C3%A9xico%20\(HJM\)](https://www.gob.mx/salud/prensa/170exposicionprolongadaalsolsinproteccioncausadanosenlapielhospitaljuarezdemexico#:~:text=La%20exposici%C3%B3n%20prolongada%20a%20rayos,Ju%C3%A1rez%20de%20M%C3%A9xico%20(HJM)).
7. <https://www.clinicasagradafamilia.com/es/blog/93/la-importancia-de-los-chequeos-medicos-periodicos-invertir-en-tu-salud>.
8. <https://www.farmaceuticonline.com/es/cuales-son-los-riesgos-de-la-automedicacion/>.
9. <https://prevencontrol.com/prevenblog/condiciones-ambientales-trabajo/>.
10. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-gestion-del-cuidado-de-enfermeria-S0716864019301154>.