



Nombre del Alumno: *Juan Manuel Jiménez Alvarez.*

Nombre del tema: *Acciones de enfermería y factores que intervienen en el proceso salud-enfermedad del adulto.*

Nombre de la Materia: *Enfermería del adulto.*

Nombre del profesor: *Alfonso Velázquez Ramírez.*

Nombre de la Licenciatura: *Enfermería.*

Cuatrimestre: *6°*

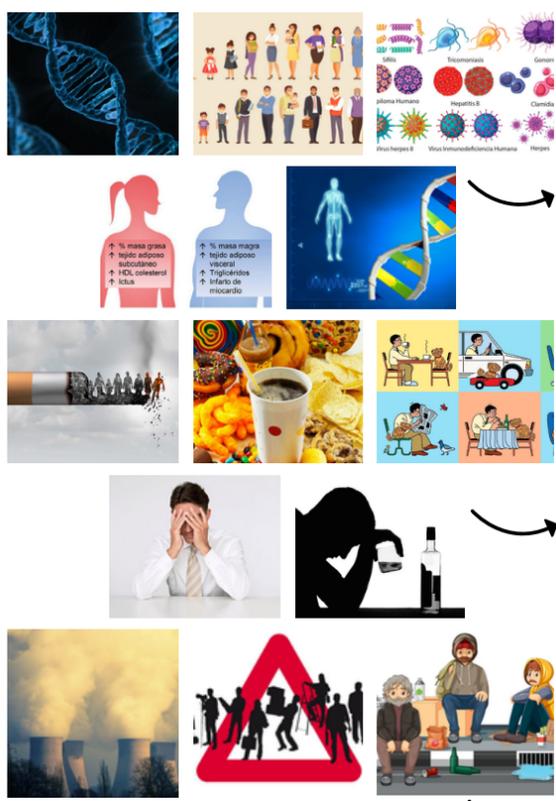
Parcial: *1°*

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

Concepto de Factores de Riesgo: Son características, condiciones o comportamientos que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades o sufrir lesiones. En adultos, estos factores pueden ser modificables (como la dieta o el sedentarismo) o no modificables (como la edad o la genética).

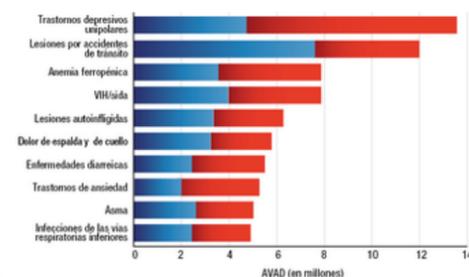
CLASIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO:



- 1. Biológicos:**
 - Edad:** Riesgo aumenta con la edad, en adultos mayores, los factores de riesgo impactan más severamente por disminución en la capacidad fisiológica.
 - Sexo:** Algunas enfermedades son más prevalentes en un sexo (ej. enfermedades coronarias en hombres).
 - Genética:** Antecedentes familiares de enfermedades crónicas.
- 2. Conductuales o de Estilo de Vida:**
 - Tabaquismo:** Asociado con EPOC, cáncer, enfermedades cardiovasculares, Fumar aumenta la presión arterial y afecta vasos sanguíneos.
 - Consumo de alcohol:** Aumenta el riesgo de cirrosis, cáncer, accidentes y problemas de salud mental.
 - Dieta inadecuada:** Alta en grasas saturadas, azúcares, sodio: → obesidad, hipertensión, dislipidemias.
 - Sedentarismo:** Aumenta el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión.
 - Estrés crónico:** Afecta el sistema inmune y cardiovascular.
- 3. Ambientales y Sociales:**
 - Contaminación del aire:** Afecta salud respiratoria.
 - Condiciones laborales peligrosas:** Riesgo de lesiones y enfermedades ocupacionales.
 - Pobreza:** Limitado acceso a servicios de salud y nutrición adecuada.
 - Educación baja:** Menor conocimiento sobre prevención de enfermedades.

PRINCIPALES EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO:

- 1. Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT):**
 - Hipertensión arterial, Diabetes tipo 2, Obesidad, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), Cáncer, Cardiopatías.
- 2. Trastornos Mentales:**
 - Ansiedad y depresión
 - Estrés laboral y emocional
 - Demencia (en adultos mayores)
- 3. Lesiones y Enfermedades Ocupacionales:**
 - Trastornos musculoesqueléticos.
 - Exposición a sustancias tóxicas.



EPIDEMIOLOGÍA GLOBAL Y EN MÉXICO:

- Más del 70% de las muertes en adultos son por Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).
- En México, según ENSANUT:
 - 75% de los adultos tiene sobrepeso u obesidad.
 - 30% padece hipertensión.
 - 10.3% tiene diabetes diagnosticada.
 - Alto consumo de tabaco y alcohol en población adulta.

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

Es el conjunto de acciones que realiza el personal de enfermería para identificar precozmente los factores que pueden afectar la salud del adulto, educar en estilos de vida saludables y aplicar estrategias preventivas para evitar o reducir el desarrollo de enfermedades, promoviendo así una mejor calidad de vida.

A). Rol Fundamental de Enfermería en Salud del Adulto:

Las y los profesionales de enfermería son piezas clave para:

- Identificar factores de riesgo precozmente.
 - Educar a la población adulta.
 - Promover hábitos saludables.
 - Coordinar y aplicar estrategias de prevención.
 - Brindar seguimiento y cuidados continuos.
- ♥ “La enfermería no solo cura, también previene y educa”.



B). Prevención del Daño: Intervenciones de Enfermería por Niveles:

1. Prevención Primaria

Objetivo: Evitar la aparición de enfermedades.

Acciones enfermeras:

- Educación sobre dieta saludable y balanceada.
- Promoción de actividad física.
- Campañas de vacunación (influenza, neumococo, tétanos).
- Prevención de tabaquismo y alcoholismo.
- Promoción del autocuidado.
- Orientación sobre higiene del sueño y salud mental.



C). Detección de Factores de Riesgo en la Población Adulta:

1. Valoración Integral del Adulto: La valoración debe ser holística y centrada en la persona, considerando dimensiones:

Dimensión: - Aspectos evaluados:

- Biológica:** Signos vitales, IMC, antecedentes, exploración física.
- Psicológica:** Estrés, ansiedad, depresión, autoestima.
- Social:** Apoyo familiar, entorno laboral, acceso a servicios.
- Espiritual:** Sentido de vida, creencias, bienestar interior.
- Funcional:** Movilidad, autocuidado, actividades básicas e instrumentales.

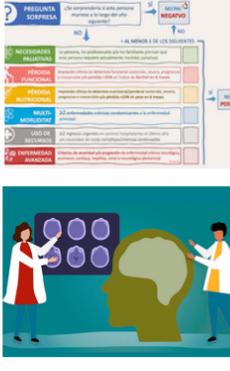


2. Prevención Secundaria

Objetivo: Detectar enfermedades de manera precoz y limitar progresión.

Acciones enfermeras:

- Realización de tamizajes y chequeos regulares.
- Monitoreo de factores de riesgo identificados.
- Detección de signos tempranos de enfermedad.
- Control del paciente con hipertensión, obesidad o diabetes.
- Derivación oportuna a especialistas.



2. Herramientas y técnicas para la detección:

- Historia clínica completa.
- Medición de signos vitales: presión arterial, FC, FR, temperatura.
- Evaluación nutricional (IMC, circunferencia abdominal).
- Glucemia capilar.
- Cuestionarios estandarizados:
 - IPAQ** (actividad física).
 - Escala Yesavage** (depresión en adultos mayores).
 - Test de Fagerström** (dependencia a la nicotina).
 - Tamizaje de riesgo cardiovascular.**



3. Prevención Terciaria

Objetivo: Reducir complicaciones y mejorar calidad de vida del paciente enfermo.

Acciones enfermeras:

- Seguimiento continuo y cuidados al paciente crónico.
- Educación sobre tratamiento y adherencia.
- Rehabilitación física y funcional.
- Manejo del dolor.
- Acompañamiento emocional y familiar.



3. Exámenes y tamizajes sugeridos:

- Glucosa en ayunas.
- Perfil lipídico.
- Papanicolaou y mamografía (en mujeres).
- Antígeno prostático (en hombres).
- Evaluaciones visuales y auditivas.
- Densitometría ósea (osteoporosis).



D). Intervenciones en Salud Mental:

La salud emocional es clave en el adulto. La enfermería puede:

- Detectar señales de depresión, ansiedad o estrés.
- Derivar al área psicológica.
- Realizar primeros auxilios emocionales.
- Coordinar grupos de apoyo.
- Promover espacios de escucha activa.



E). Educación para la Salud del Adulto:

Componentes clave de la intervención educativa:

- Diagnóstico educativo (¿qué sabe el paciente?).
- Enseñanza sobre la enfermedad y autocuidado.
- Uso de materiales visuales, folletos, carteles, aplicaciones móviles.
- Realización de talleres y pláticas comunitarias.
- Promoción del pensamiento crítico y la autonomía del paciente.
- **Fomento de estilos de vida saludables:**
 - Alimentación basada en frutas, verduras y proteínas magras.
 - Ejercicio regular (mínimo 150 minutos semanales).
 - Reducción del consumo de sal, azúcar, grasas saturadas.
 - Abandono del tabaco y alcohol.
 - Técnicas de relajación, meditación y manejo del estrés.



G). Atención en el Ámbito Comunitario:

- Participación en brigadas y campañas de salud.
- Identificación de grupos vulnerables (adultos mayores, mujeres solas, personas sin seguro).
- Trabajo conjunto con líderes comunitarios y promotores de salud.
- Registro y seguimiento de casos detectados.
- Uso de tecnologías (apps, WhatsApp, teleconsultas).



F). Evaluación de Resultados e Indicadores:

Para valorar el impacto de las intervenciones de enfermería:

Indicador: - Ejemplo de meta:

Disminución de IMC: -2 kg en 3 meses

Control de PA: PA < 140/90 mmHg

Glucosa estable: <126 mg/dl en ayunas

Incremento en actividad física: >150 min/semana

Mejora del estado de ánimo: Escala de depresión reducida



H). Enfoque Ético y Humanista en la Atención Enfermera:

- Trato digno, respetuoso y empático.
- Individualización del cuidado.
- Promoción de la autonomía del adulto.
- Respeto a creencias culturales y religiosas.
- Comunicación clara, honesta y empática.



“La enfermería es la primera línea en la defensa de la salud del adulto.”

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Antología universidad del sureste.
2. <https://www.mspbs.gov.py/portal/25703/conozca-los-principales-factores-de-riesgo-para-la-salud.html>
3. <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/>
4. <https://toolbox.eupati.eu/resources/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/?lang=es>
5. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072015000100011
6. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-gestion-del-cuidado-de-enfermeria-S0716864019301154>
7. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/703GER.pdf>
8. <http://www.hospitalneuquen.org.ar/wp-content/uploads/2020/02/Proceso-de-Atencion-de-Enfermeria-2.pdf>
9. <https://www.cursosfemxa.es/blog/cuidados-enfermeria-geriatria>
10. <https://www.euroinnova.com/blog/cuidados-de-enfermeria-en-geriatria>