



UDS
Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

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

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Enfermería del adulto

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas; 25 de mayo del 2025

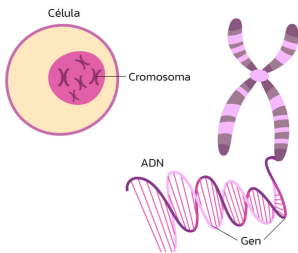
PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO

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 un factor de riesgo.

Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión.

Los factores de riesgo se pueden dividir en:

- Conductuales.
- Fisiológicos.
- Demográficos.
- Medioambientales.
- Genéticos.



FACTOR DE RIESGO DE TIPO CONDUCTUAL

TABAQUISMO:

Cerca del 80% de los cánceres de pulmón, como también cerca del 80% de las muertes por cáncer de pulmón, se deben al tabaquismo.

Fumar daña las vías respiratorias y los pequeños sacos de aire en sus pulmones. Este daño comienza rápidamente cuando uno comienza a fumar y la función pulmonar sigue empeorando a medida que la persona sigue fumando. Sin embargo, puede que tome años antes de que se pueda notar el problema lo suficientemente como para diagnosticar la enfermedad pulmonar.

El daño del humo en los pulmones puede ocasionar enfermedades pulmonares, tales como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Fumar también puede aumentar el riesgo de infecciones pulmonares como la neumonía y la tuberculosis, y puede empeorar algunas enfermedades pulmonares ya existentes, como el asma.

Fumar también puede ocasionar cáncer de boca, laringe, faringe, esófago, riñón, cuello uterino, hígado, vejiga, páncreas, estómago, colon y recto



INACTIVIDAD FÍSICA:

El sedentarismo está asociado con efectos negativos como el aumento de la grasa corporal, el deterioro de la salud cardiometabólica, la reducción de la condición física y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como cáncer, diabetes y osteoporosis.

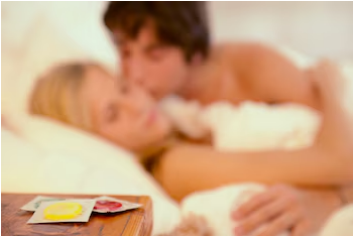
Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.



RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN:

Vía oral: se pueden adquirir herpes, hepatitis B y C, VIH y condilomas, lesiones causadas por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y, en algún momento, desencadenar cáncer oral. El VPH posee una transmisión mucocutánea, es decir, puede incluso contraerse tras el frote de piel a piel o mediante el contacto con mucosas.

Vía anal: también está indicado el uso del preservativo. A través de esta vía, se puede transmitir el VIH/Sida, hepatitis B y C, lesiones por VPH y, como consecuencia, cáncer de ano y recto.



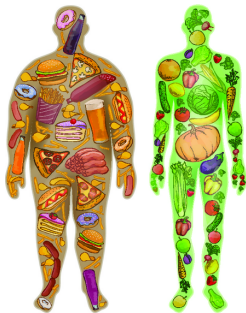
FACTOR DE RIESGO DE TIPO FISIOLÓGICO

SOBREPESO Y OBESIDAD:

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de padecer muchos problemas de salud, especialmente si tiene exceso de grasa alrededor de la cintura.

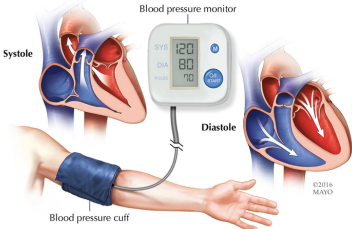
Algunos de los problemas que se pueden tener son:

Diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, EVC, síndrome metabólico, enfermedades de hígado graso, algunos tipos de cáncer, problemas respiratorios, apnea de sueño, asma, osteoartritis, gota, enfermedades de la vesícula biliar y el páncreas, enfermedades de los riñones, problemas del embarazo, problemas de fertilidad, problemas de la función sexual y problemas de la salud mental.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Cuando las arterias se vuelven rígidas y estrechas, el riego sanguíneo resulta insuficiente y provoca la aparición de infartos cerebrales (ictus o accidente vascular cerebral isquémico). La elevación de la presión arterial también puede causar la rotura de una arteria y ocasionar una hemorragia cerebral (ictus o accidente vascular cerebral hemorrágico).
- La hipertensión causa rigidez en las arterias que suministran la sangre a los riñones. Pero también perjudica al propio riñón, lo que puede desembocar en una insuficiencia renal que incluso requiera diálisis. Por otro lado, si el riñón resulta dañado se puede producir un aumento de la presión arterial
- Si afecta a las arterias de las piernas causa dolor al caminar
- Si daña las arterias de la retina provoca alteraciones en la visión
- En los hombres puede ser causa de impotencia.



FACTOR DE RIESGO DE TIPO DEMOGRÁFICO

EDAD

El organismo cambia con la edad a causa de las transformaciones que se producen en las células de forma individual y en los órganos en conjunto. Estos cambios dan lugar a modificaciones en las funciones internas y en el aspecto.

Envejecimiento de las células, envejecimiento orgánico, los huesos tienden a volverse menos densos. La pérdida moderada de densidad ósea se denomina osteopenia y la pérdida grave (incluida la aparición de una fractura debida a la pérdida de densidad de enlace) se denomina osteoporosis, la cantidad de tejido muscular (masa muscular) y la fuerza muscular tienden a disminuir a partir, aproximadamente, de los 30 años; dicha disminución continúa durante toda la vida, cambios oculares, muchas alteraciones auditivas probablemente son debidas tanto a la exposición al ruido a lo largo de toda la vida como al proceso del envejecimiento, generalmente, cuando las personas alcanzan los 50 años, los sentidos del gusto y del olfato comienzan a disminuir gradualmente, etc.



FACTOR DE RIESGO DE TIPO MEDIOAMBIENTALES

CONTAMINACIÓN

En los países desarrollados un 20% de las enfermedades pueden deberse a factores ambientales. Las enfermedades respiratorias, el asma y las alergias se atribuyen a factores ambientales como la contaminación atmosférica y el clima.

La contaminación atmosférica ha generado mayor exposición a la radiación ultravioleta asociada a un aumento del cáncer de piel, cataratas y alteraciones inmunitarias, mientras que las radiaciones ionizantes pueden provocar cáncer, leucemia, quemaduras y lesiones radiológicas.

Otro factor a considerar es la contaminación acústica, ya que genera trastornos auditivos, cardiovasculares, estrés y/o trastornos del sueño.



ENTORNO SOCIAL

Nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos importantes en nuestra salud. Ya sea con parejas románticas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

La evidencia de investigaciones muy diversas sugiere que tener lazos sociales fuertes se relaciona con una vida más larga. En cambio, la soledad y el aislamiento social se relacionan con problemas de salud, depresión y mayor riesgo de muerte temprana.

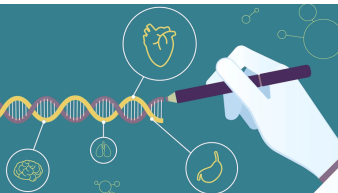
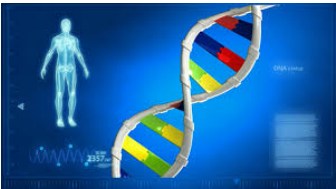
Según los estudios, tener relaciones sociales de distinto tipo podría ayudar a reducir el estrés y los riesgos relacionados con el corazón. Estas conexiones podrían mejorar su habilidad para combatir los gérmenes o ayudarlo a tener una mejor actitud ante la vida. El contacto físico, desde tomarse de la mano hasta el sexo, puede liberar **hormonas** y sustancias químicas en el cerebro que no solo nos hacen sentir muy bien, sino que también tienen otros beneficios biológicos.



FACTOR DE RIESGO DE TIPO GENÉTICOS

Los factores genéticos pueden dañar la salud del adulto de diversas maneras, incluyendo predisposición a enfermedades, alteración de procesos metabólicos, y cambios en el envejecimiento. Las mutaciones o variantes genéticas pueden aumentar el riesgo de enfermedades comunes como el cáncer, la obesidad, la diabetes, enfermedades cardíacas y trastornos mentales. Además, la genética influye en la forma en que envejecemos, pudiendo aumentar la vulnerabilidad a enfermedades relacionadas con la edad.

Algunas enfermedades como la fibrosis quística y la distrofia muscular se originan totalmente en función de la “composición genética” del individuo. Muchas otras como el asma y la diabetes reflejan la interacción entre los genes del individuo y factores medioambientales. Algunas enfermedades como la anemia falciforme son más prevalentes en determinados subgrupos poblacionales.



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

El profesional de enfermería enfoca su trabajo en el cuidado humano basado en el PAE, por medio del cual diagnostica, planifica, ejecuta y evalúa sus acciones, también considera la integralidad, totalidad, seguridad, así como la continuidad requeridas por el sujeto de cuidado en diferentes momentos y en diferentes escenarios. En la atención se da un proceso interactivo entre el cuidador y ser cuidado; el primero tiene el papel activo pues realiza acciones y comportamientos para cuidar. El segundo, ser cuidado, tiene un rol más pasivo y en función de su situación, puede contribuir y ser responsable del propio cuidado en situaciones de educación para la salud



CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN EL ADULTO MAYOR

Los cuidados básicos de enfermería en geriatría ocupan tanto el bienestar físico como emocional de los pacientes. Por ello, además de cuidar el estado de salud de los ancianos, es importante que se estudien y cubran sus necesidades sociales y psicológicas.

Atendiendo a los cuidados básicos a nivel físico, que un profesional de la enfermería en geriatría debe garantizar, nos encontramos con:

La higiene personal. la higiene postural, la alimentación saludable y completa, el cuidado del estado de animo, la atención en la calidad del sueño, la realización de actividades sociales, patologías en los mayores.

Es importante tener claro que la intervención en enfermería geriátrica tiene como fundamento ayudar a los pacientes a mantener su autonomía, a evitar y prevenir la pérdida de esta y a ofrecer cuidados que garanticen su bienestar.

En cuanto a los cuidados y técnicas precisos en la atención al mayor nos encontramos:

- Administración de medicación.
- Control de su correcta alimentación e hidratación.
- Vigilancia ante alteraciones en piel, uñas, ojos, etc.
- Cuidados del aseo.
- Mantenimiento de higiene del sueño y control sobre posibles alteraciones.
- Atención a las necesidades de movilización y actividad física.
- Cuidado en la higiene postural.
- Observación del estado de ánimo.
- Realización de actividades que ejerciten la memoria y la orientación espacial del paciente.



El deterioro físico natural producto de la edad, sumado a las enfermedades que puedan tener, hace que los ancianos necesiten de cuidados y atenciones especiales para las cuales no cualquiera está preparado. La formación en cuidados de enfermería en geriatría es imprescindible para garantizar un correcto trato con el enfermo.

FUNCIONES DE LA ENFERMERA GERIÁTRICA

las funciones de una enfermera geriátrica también incluyen la salud y el bienestar de las personas mayores, ofrece apoyo a los familiares o a las personas del entorno cercano y trabaja junto a otros profesionales para alcanzar los objetivos.

Las funciones que se realizan pueden ser:

- **Función Asistencial**

La enfermería de geriatría se centra en atender a las personas mayores de forma individualizada. También promoviendo el autocuidado, fomentando la autonomía y por tanto retrasando las situaciones de dependencia. Además, valora casos y detecta situaciones de riesgo. O resuelve comportamientos inadecuados que perjudiquen a la salud.

- **Función Gestora**

Esta función se trata de la coordinación del equipo de enfermería y redacción de los informes relacionados con los cuidados. Así mismo, se organizan los recursos disponibles (materiales y personales) y se realizan funciones administrativas.

- **Función Docente**

La docencia en enfermería geriátrica trata de formar y reciclar a los enfermeros y enfermeras. También tiene en cuenta las necesidades de los profesionales, de las personas mayores y de sus familiares.

- **Función Investigadora**

A través de esta función, la profesional participa en proyectos de investigación de esta y otras disciplinas. Su objetivo es el de mejorar los cuidados y la atención a este sector de la población y sus familiares.

MEDIDAS PREVENTIVAS DEL DAÑO DE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES

- **Ejercicio físico**

El ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, diabetes, osteoporosis y demencia.

- **Alimentación adecuada**

Una dieta rica en fibras y baja en grasas saturadas disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mortalidad.

- **Actividades sociales y recreativas**

Las personas mayores, por lo general, disponen de mucho tiempo libre debido a que ya no trabajan y/o que los hijos se han ido de casa. Estas nuevas circunstancias obligan a reestructurar las redes de relaciones familiares y sociales, adoptando nuevos roles de acuerdo a sus condiciones, intereses y capacidades.

- **Prevención del abuso de alcohol, tabaco y medicaciones no prescritas**

El tabaco aumenta el riesgo de enfermedades pulmonares, cardiovasculares y de varios tipos de cáncer. El abuso de alcohol puede producir deterioro cognitivo y problemas en el hígado, páncreas y corazón.

- **Control clínico**

Ciertas patologías como la hipertensión arterial, diabetes y colesterol alto tienden a no dar síntomas y aumentan el riesgo de enfermedades coronarias y cerebrovasculares. Su detección precoz y adecuado tratamiento disminuyen el riesgo.

- **Vacunación**

La vacuna antigripal reduce las tasas de complicación y mortalidad por influenza estacional. Además, vacuna antineumocócica reduce la enfermedad invasiva por el neumococo. Por último, la vacuna doble para adultos previene la enfermedad por tétanos y difteria.

- **Control de la vista, la audición y la salud bucal**

La presbicia, catarata y glaucoma son causas comunes en la disminución de la agudeza visual, que pueden desencadenar declinación funcional y caídas, y se pueden tratar de manera eficaz. La disminución de la agudeza auditiva y visual pueden llegar a producir aislamiento si no se resuelven. Problemas con la dentadura, como la ausencia de piezas dentales o prótesis inadecuadas, pueden ocasionar dificultades para la masticación, disminución de la ingesta de alimentos y desnutrición.

- **Prevención de caídas y accidentes**

Cerca de un 30% de los individuos mayores de 65 años se caen al año. El 5% de los que se caen sufre una fractura y/o requiere de hospitalización. Los factores que predisponen a caídas pueden ser inherentes al individuo como problemas de visión, articulares, neurológicos o de tipo ambiental.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTOLOGÍA DE ENFERMERÍA DEL ADULTO

OBTENIDA DE:

1. https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/Hx2XLPxVUDCSvtFqYfyc-LEN605_ENFERMERIA_DEL_ADULTO.pdf
2. <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html>
3. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/como-afecta-el-sedentarismo-a-la-salud-la-unam-lo-analiza/
4. <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html#:~:text=Al%20no%20hacer%20ejercicio%20en,Presi%C3%B3n%20arterial%20alta>
5. <https://www.mspbs.gov.py/portal/26949/iquesta-que-riesgos-expone-la-relacion-sexual-sin-proteccion.html>
6. <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>
7. https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/cambios-corporales-relacionados-con-el-envejecimiento?ruleredirectid=757#O%C3%ADdos_v8967919_es
https://www.saludgeoambiental.org/contaminacion-ambiental-como-factor-determinante-salud/?gad_source=1&gad_campaignid=173679290&gbraid=0AAAAADn07Y5Aw3IBSAHCPZgjm3BmGJ_1l&qclid=EAlaIqobChMI07qri-y9jQMVzyjUAR3LdjDMEAAAYASAAEqJktvD_BwE
8. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/las-relaciones-sociales-afectan-nuestra-salud>
9. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000400374
10. <https://www.cursosfemxa.es/blog/cuidados-enfermeria-geriatria>
11. <https://www.euroinnova.com/blog/cuidados-de-enfermeria-en-geriatria>
12. <https://www.asisted.com/blog/8-consejos-para-prevenir-las-enfermedades-en-la-vejez/#:~:text=6.,enfermedad%20por%20t%C3%A9tanos%20y%20difteria.>