



**Nombre del Alumno:** Guadalupe Alejandra López Cruz

**Nombre del tema:** ALTERACIONES POR ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO Y SU RELACIÓN CON EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Parcial:** 2<sup>a</sup>. Actividad

**Nombre de la Materia:** PATOLOGIA DEL ADULTO

**Nombre del profesor:** Mtra. María del Carmen López Silba

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** 6to

## **ENSAYO**

# **ALTERACIONES POR ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO Y SU RELACIÓN CON EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

## **Introducción**

El estilo de vida es un conjunto de conductas y decisiones que los individuos adoptan de forma cotidiana y que pueden tener un profundo impacto sobre su salud. En la etapa adulta, las consecuencias de hábitos no saludables, como el consumo de tabaco, la alimentación desequilibrada, la inactividad física y el estrés mal manejado, se manifiestan con mayor intensidad. Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las dislipidemias, son comunes.

## **Desarrollo**

### **1. Principales alteraciones en adultos relacionadas al estilo de vida:**

Las alteraciones más frecuentes en adultos por un estilo de vida inadecuado incluyen el sobrepeso y la obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la diabetes, problemas osteoarticulares, trastornos del sueño, y alteraciones psicológicas como ansiedad o depresión. Estas enfermedades no sólo comprometen la calidad de vida del adulto, sino que incrementan la carga económica y social en los sistemas de salud.

### **2. Factores de riesgo:**

Los factores de riesgo modificables, como el consumo de tabaco, la ingesta excesiva de alcohol, una dieta pobre en nutrientes, el sedentarismo y la falta de control del estrés, son responsables de la mayor parte de las alteraciones mencionadas. Asimismo, los factores no modificables, como la genética o la edad, pueden exacerbar el riesgo si no se acompaña de una vigilancia adecuada en los estilos de vida.

### **3. Promoción de la salud y autocuidado:**

La promoción del autocuidado es vital en la etapa adulta. Las acciones educativas que buscan fomentar el conocimiento y la responsabilidad sobre la propia salud permiten la prevención y el control de enfermedades. La participación del adulto en su autocuidado se traduce en una mejor adherencia a tratamientos, disminución de complicaciones y mejora del bienestar general.

### **4. Intervención de enfermería:**

El personal de enfermería tiene un papel clave en la promoción de estilos de vida saludables. A través del proceso de atención de enfermería (PAE), se identifican necesidades, se establecen diagnósticos de enfermería adecuados, se planifican

intervenciones específicas y se evalúan resultados. Los diagnósticos frecuentes pueden incluir: “desequilibrio nutricional”, “intolerancia a la actividad”, “manejo ineficaz del régimen terapéutico” o “disposición para mejorar el autocuidado”.

Además, la enfermera/o educa al paciente, lo motiva y orienta en la toma de decisiones informadas. Estas acciones no solo buscan prevenir enfermedades, sino también fomentar estilos de vida que contribuyan al bienestar físico, mental y emocional.

#### 5. Estrategias efectivas:

Las estrategias efectivas desde la enfermería incluyen charlas educativas, seguimiento domiciliario, aplicación de guías de autocuidado, implementación de programas de actividad física y colaboración con equipos multidisciplinarios. El uso de tecnología, como aplicaciones de salud o recordatorios por mensajes de texto, ha demostrado mejorar la adherencia y continuidad del autocuidado.

### **CONCLUSIÓN**

El adulto que mantiene un estilo de vida poco saludable enfrenta un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que afectan negativamente su bienestar y funcionalidad. La intervención temprana, la educación en salud y la promoción de prácticas de autocuidado son fundamentales para prevenir y controlar estas alteraciones. El profesional de enfermería, como figura central en el ámbito comunitario y clínico, desempeña un rol esencial en la detección, orientación y acompañamiento del adulto, fomentando la prevención de la salud.

### **BIBLIOGRAFIA:**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE, 2025, ANTOLOGIA DE PATOLOGIA DEL ADULTO.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/7a48deb82efd688c80b0449b19a97ba3-LC-LEN604%20PATOLOGIA%20DEL%20ADULTO.pdf>