



Nombre del Alumno: Guadalupe Alejandra López Cruz

Nombre del tema: ENFERMEDADES PREVALENTES Y FACTORES DE RIESGO EN EL ADULTO

Parcial: 1ª. Actividad

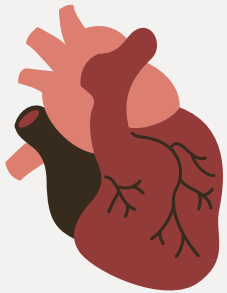
Nombre de la Materia: Enfermería del Adulto

Nombre del profesor: Profe. Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

SUPER NOTA



ENFERMEDADES PREVALENTES Y

FACTORES DE RIESGO EN EL ADULTO



Enfermedades Prevalentes del Adulto

Durante la etapa adulta, el organismo experimenta múltiples cambios físicos y metabólicos que, sumados a estilos de vida poco saludables, incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Las más prevalentes incluyen:

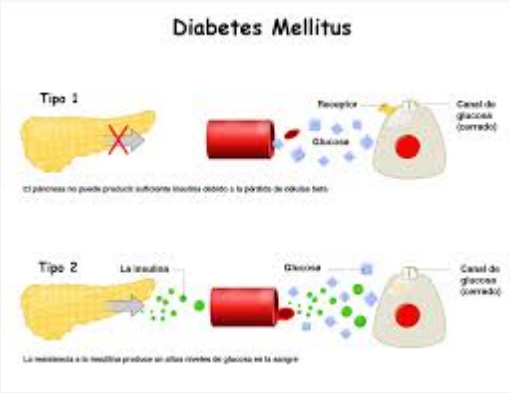
Hipertensión Arterial Sistémica (HAS)

- Concepto: Elevación crónica de la presión arterial por encima de 140/90 mmHg.
- Factores de riesgo: Obesidad, sedentarismo, consumo excesivo de sal, alcohol y tabaquismo.
- Complicaciones: Daño renal, infarto, accidente cerebrovascular.
- Cuidados de enfermería: Control de presión arterial, educación sobre dieta baja en sodio, promoción del ejercicio físico.



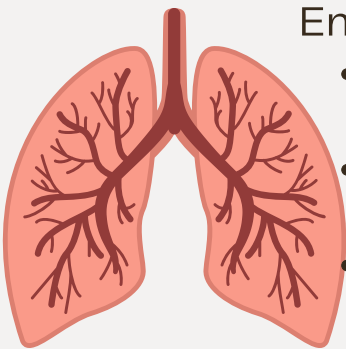
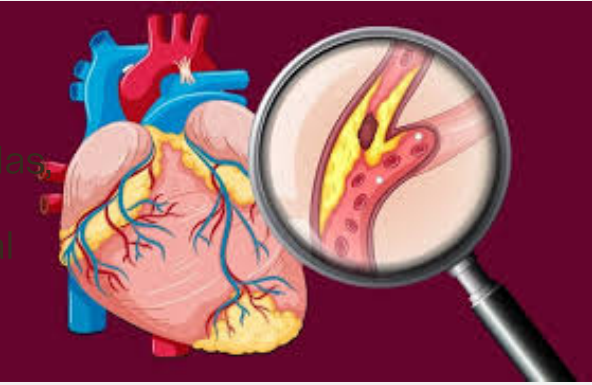
Diabetes Mellitus Tipo 2

- Concepto: Enfermedad metabólica caracterizada por hiperglucemia debido a resistencia a la insulina.
- Factores de riesgo: Obesidad, antecedentes familiares, alimentación rica en carbohidratos simples.
- Complicaciones: Retinopatía, nefropatía, neuropatía diabética.
- Cuidados de enfermería: Monitoreo de glucosa, adherencia al tratamiento, educación alimentaria.



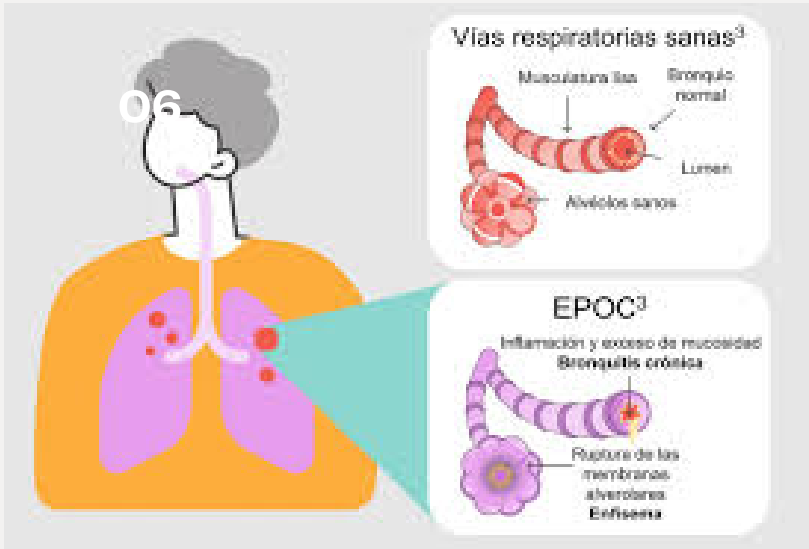
Dislipidemia

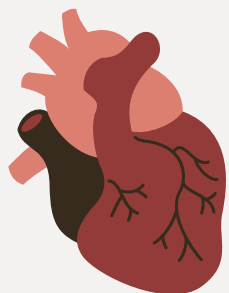
- Concepto: Alteración en los niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos) en sangre.
- Factores de riesgo: Dieta rica en grasas saturadas, inactividad física, genética.
- Complicaciones: Aterosclerosis, infarto agudo al miocardio.
- Cuidados de enfermería: Educación nutricional, control de peso, promoción de estilos de vida saludables.



Enfermedades Respiratorias Crónicas (EPOC y Asma)

- Concepto: Enfermedades que afectan las vías respiratorias de manera progresiva.
- Factores de riesgo: Tabaquismo, exposición a contaminantes, infecciones respiratorias repetitivas.
- Cuidados de enfermería: Educación sobre uso de inhaladores, prevención de infecciones respiratorias, abandono del tabaco.





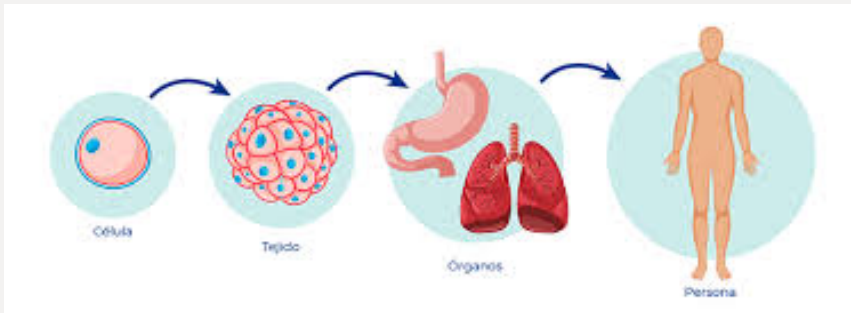
ENFERMEDADES PREVALENTES Y

FACTORES DE RIESGO EN EL ADULTO



Cáncer

- Tipos frecuentes: Cáncer de mama, cervicouterino, próstata, colon y pulmón.
- Factores de riesgo: Genética, tabaquismo, alcoholismo, exposición a agentes tóxicos, infecciones virales (VPH).
- Cuidados de enfermería: Detección oportuna, apoyo emocional, administración de medicamentos, cuidados paliativos.



Enfermedades Osteoarticulares (Artritis, Artrosis, Osteoporosis)

- Concepto: Alteraciones del sistema músculo-esquelético que afectan la movilidad.
- Factores de riesgo: Edad, menopausia, deficiencia de calcio, sedentarismo.
- Cuidados de enfermería: Control del dolor, prevención de caídas, apoyo en actividades básicas.



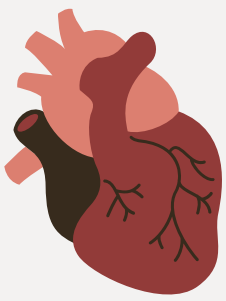
Factores de Riesgo en el Adulto

Los factores de riesgo son condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades. Se dividen en modificables y no modificables.

Factores de Riesgo Modificables

- Tabaquismo: Principal causa prevenible de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer.
- Alcoholismo: Relacionado con enfermedades hepáticas, hipertensión, accidentes.
- Dieta no balanceada: Alta en grasas, azúcares y sodio, contribuye a obesidad, diabetes e hipertensión.
- Sedentarismo: Asociado con múltiples enfermedades crónicas y trastornos musculoesqueléticos.
- Estrés crónico: Factor de riesgo para enfermedades mentales y físicas.
- Falta de control médico periódico: Dificulta la detección temprana de enfermedades.





ENFERMEDADES PREVALENTES Y FACTORES DE RIESGO EN EL ADULTO



Factores de Riesgo No Modificables

- Edad: A mayor edad, mayor riesgo de enfermedades crónicas.
- Sexo: Algunas enfermedades son más frecuentes en determinado género.
- Genética y antecedentes familiares: Predisposición hereditaria a ciertas enfermedades.



Rol de Enfermería en la Prevención y Atención de Enfermedades del Adulto

La enfermería juega un papel esencial tanto en la prevención primaria, como en la detección precoz y el seguimiento terapéutico de pacientes adultos.



Actividades clave de enfermería:

- Valoración integral del adulto (signos vitales, peso, IMC, hábitos).
- Educación para la salud (nutrición, ejercicio, manejo del estrés).
- Aplicación del Proceso de Atención de Enfermería (PAE) personalizado.
- Detección oportuna de signos de alarma y canalización al médico.
- Promoción de campañas de salud (vacunación, mastografía, papanicolaou, glucosa capilar).
- Fomento de la adherencia terapéutica y autocuidado.



05

Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Adulto

Para prevenir enfermedades prevalentes, es fundamental inculcar prácticas saludables:

- Alimentación equilibrada (rica en frutas, verduras, cereales integrales).
- Actividad física regular (mínimo 150 min/semana).
- Control del estrés y técnicas de relajación.
- Higiene del sueño.
- Visitas médicas regulares y tamizajes preventivos.
- Evitar conductas de riesgo como fumar o automedicarse.



06



CONCLUSIÓN

El adulto se encuentra en una etapa crucial donde los hábitos de vida impactan directamente en la salud presente y futura. La enfermería, mediante un enfoque holístico, educativo y preventivo, desempeña un papel clave para reducir la incidencia de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de esta población.