



NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE: Maria del Carmen Lopez Silba

NOMBRE COMPLETO DEL ALUMNO: Yuridia Aguilar Montero

CUATRIMESTRE: 6to

PARCIAL: 1er

MATERIA: Enfermería del adulto

TRABAJO: Cuadro Sinoptico 1.4

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



DEFINICION

El envejecimiento no es un sinónimo de enfermedad si no que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés

Existe una mayor susceptibilidad a las infecciones a causa de reducción en la protección que da una composición de los tejidos conectivos de los pulmones y el tórax

ES POSIBLE OBSERVAR EN ADULTOS MAYORES

- Mayor vulnerabilidad a la presencia de enfermedad y muerte
- Mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas (enfermedad de Alzheimer enfermedad de Parkinson, artrosis entre otras)

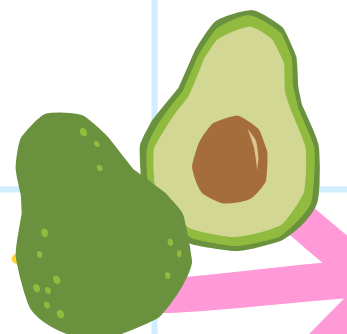
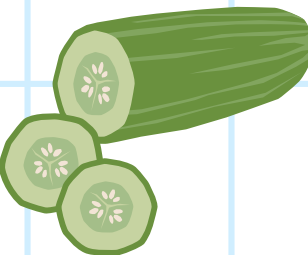
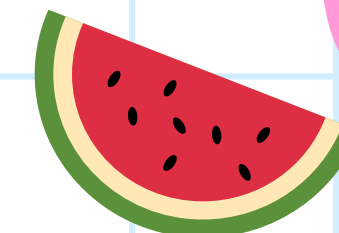
- Manifestaciones clínicas diferentes frente a las enfermedades (menos sensibilidad al dolor agudo, confusión ausencia de fiebre a las infecciones)
- Mayor tiempo para la recuperación d la normalidad después de un proceso agudo
- Alteración en la sensibilidad de receptores tisulares

ALIMENTACION

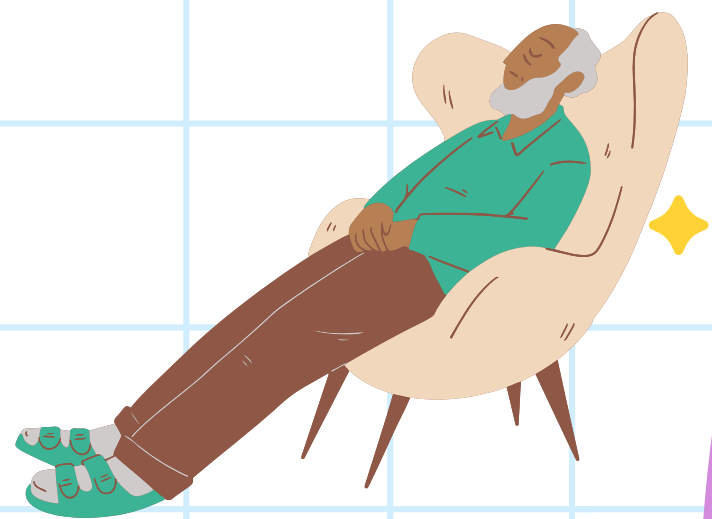
Los cambios del aparato digestivo pueden llevar a mal nutrición deshidratación estreñimiento disminución de la absorción de hierro calcio vitamina B12 y ácido fólico.

Los alimentos recomendados para los adultos mayores son:

- Frutas y verduras
- Cereales integrales
- Proteinas magras
- Lacteos bajos en grasas
- Liquidos
- Grasas saludables



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



EN EL ADULTO MAYOR REQUERIMIENTO NUTRITIVO SE VEN CONDICIONADOS POR:

- Mayor incidencia de enfermedades o incapacidades que condicionan el gasto de energía
- Factores psicologicos
- Habitos alimenticios

ACCIONES

- Comer cuatro comidas al día
- Ingerir una dieta equilibrada que incluya carnes blancas legumbres siendo rica en frutas y verduras
- Desarrollar actividad física caminar 30 minutos diarios , favorecer la función digestiva
- Tomar 2 litros de agua

ACTIVIDAD FISICA

Los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes pero a menor velocidad.

Los adultos mayores pueden realizar los siguientes actividades:

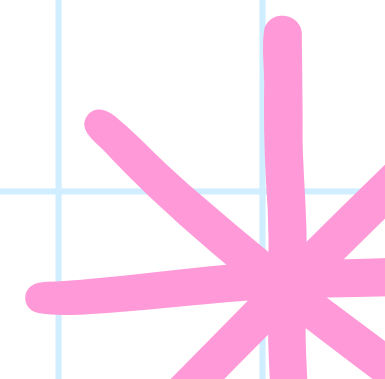
- Caminata
- Baile
- Yoga
- Estiramientos suaves
- Taichi
- Ejercicios de equilibrio



REPOSO Y SUEÑO

El sueño con la edad sufre modificaciones en relación al sueño nocturno en las personas de la tercera edad este parece fragmentarse disminuye la duración total de este y la cantidad de sueño profundo

Los adultos mayores deben dormir como minimo entre 7-9 horas, asi como tambien necesitan reslizar actividades tambien deben de tener un cierto y prolongado reposo.



conclusión:

En conclusión se conoce acerca de los adultos mayores, ya que estos son poco queridos por lo familiares o lazos cercanos a ellos, por ser poco activos y sobre todo por ser mas lentos, lo cual para muchos no es de mucho agrado.

Mas sin embargo, en otras familias se esmeran por cuidar de sus adultos mayores, es asi como los profesionales de la salud podemos brindar de nuestros conocimientos en el momento en que nos toque toparnos con uno de ellos ya que simplemente son como niños pero en el cuerpo de un adulto, se puede cuidar de ellos con nuestros diagnosticos de enfermeria lo cual nos amplían, el conocimiento realizando diagnosticos de riesgo y asi implementar con ellos y sus familiares las actividades o cuidados de enfermeria que se pueden utilizar con ellos.