



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino Martínez

Nombre del tema: Atención de enfermería en la
detección de factores de riesgo y Prevención del daño
en la salud del adulto

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Enfermería del adulto

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

Introducción

La salud del adulto enfrenta múltiples desafíos, desde enfermedades crónicas hasta factores de riesgo que pasan desapercibidos en la rutina diaria. Aquí es donde la enfermería juega un papel crucial: no solo en el tratamiento, sino en la detección temprana de estos riesgos y la prevención del daño antes de que se convierta en un problema mayor.

Los hábitos de vida, el estrés, la alimentación y hasta la falta de actividad física pueden ser pequeñas señales de alerta que, si se ignoran, pueden desencadenar afecciones graves. La enfermería no espera a que el problema aparezca, hay que actuar antes. A través de la educación, la compañía y el monitoreo constante, los profesionales de enfermería pueden guiar a los adultos hacia decisiones más saludables, reduciendo la posibilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes, la hipertensión o trastornos cardiovasculares.

En pocas palabras, la enfermería es el puente entre el riesgo y la prevención. Con un enfoque humano y empático, asegurando que la salud del adulto no solo se mantenga, sino que mejore con el tiempo. Porque prevenir siempre será mejor que curar.

ESPAÑOL

Atención de enfermería en la DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO

Y

PREVENCIÓN
DEL DAÑO EN
LA SALUD DEL
ADULTO

El envejecimiento no es un sinónimo de enfermedad si no que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinado así una mayor susceptibilidad.



Esta pérdida de función conlleva una respuesta diferente ante la enfermedad por ejemplo, existe una mayor susceptibilidad a las infecciones a causa de reducción en la protección



Es posible observar en los adultos mayores

- Mayor vulnerabilidad a la presencia de enfermedad y muerte
- Mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas
- Manifestaciones clínicas diferentes frente a las enfermedades
- Mayor tiempo para la recuperación d la normalidad después de un proceso agudo
- Alteración en la sensibilidad de receptores tisulares



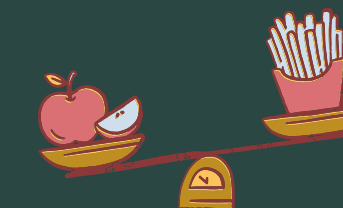
Alimentación

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

La nutrición se requiere para cubrir las necesidades energéticas y de renovación de tejidos enzimas y hormonas así como asegurar las necesidades de agua y vitaminas y minerales proporcionando un equilibrio.

El requerimiento nutritivo se ven condicionados por

- Reducción de los requerimientos fisiológicos como consecuencia de una disminución del metabolismo basal de carácter involutivo.
- Mayor incidencia de enfermedades o incapacidades que condicionan el gasto de energía.
- Factores psicológicos
- Los hábitos alimenticios
- La soledad, depresión, ansiedad etc. determinan deterioro de la calidad de tipo de alimentación.



ESPAÑOL

ATENCIÓN
DE
ENFERMERÍA
EN LA
DETECCIÓN
DE FACTORES
DE RIESGO

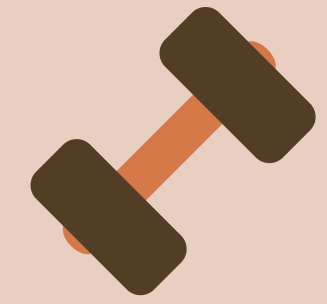
Y
PREVENCIÓN
DEL DAÑO EN
LA SALUD
DEL ADULTO

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 al menos 2 litros de agua al día



Actividad física



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

La calidad de las respuestas de los adultos mayores se ve afectada por el factor tiempo y por alteraciones a nivel del centro del 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.



Conclusión:

La prevención en salud no es solo responsabilidad de los profesionales de enfermería, sino un esfuerzo conjunto entre pacientes, familiares y el equipo médico. Cuando se habla de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto, es fundamental que la información no se quede en los hospitales o clínicas, sino que llegue hasta los hogares, convirtiéndose en una herramienta de cambio.

Comprender mejor los riesgos (desde una mala alimentación hasta el estrés acumulado) permite tomar decisiones más informadas y, sobre todo, actuar a tiempo.

Aquí es donde la enfermería juega un papel clave: educa, acompaña y guía no solo al paciente, sino también a su familia, para que el cuidado no se limite a consultas médicas, sino que se extienda a la rutina diaria.

En definitiva, la salud es un trabajo en equipo. Cuanto más se comprenda la importancia de detectar factores de riesgo y prevenir el daño a tiempo, mejor será la calidad de vida de los adultos. Con el apoyo de la enfermería y la participación activa de los familiares, se puede construir un entorno más seguro y saludable.

Bibliografía

- Antología- Enfermería del adulto-(2025)-Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y Prevención del daño en la salud del adulto.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/d42662f9673fd9e3d3ffd22e82023dbb-LC-LLEN605%20ENFERMERIA%20DEL%20ADULTO.pdf>