



Nombre del Alumno: Estrella Lizeth Hernández Roblero

Tema: Atención de Enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto

Parcial: 1

Materia: Enfermería del Adulto

Nombre del Profesor: Lic. María Del Carmen López Silba

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Sexto

Atención de Enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto

¿Qué es?



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

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 que da una composición de los tejidos conectivos de los pulmones y el tórax

Es posible observar en los adultos mayores

- Mayor vulnerabilidad a la presencia de enfermedad y muerte
- Mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas



- Mayor tiempo para la recuperación de 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



Acciones

- Comer cuatro comidas al día
- Ingerir una dieta equilibrada
- Desarrollar actividad física caminar
- 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.



Reposos y sueño

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



Conclusión

El envejecimiento se presenta como un proceso natural que no debe confundirse con la enfermedad. A medida que los individuos envejecen, experimentan una disminución en su capacidad de adaptación, lo que los hace más susceptibles a diversas patologías y complicaciones. Esta vulnerabilidad se manifiesta en una mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas, así como en respuestas clínicas atípicas frente a las enfermedades, como la disminución de la sensibilidad al dolor y la confusión. Además, los cambios en el aparato digestivo pueden contribuir a problemas de nutrición, deshidratación y mala absorción de nutrientes esenciales, lo que agrava aún más la situación.

La actividad física en adultos mayores es esencial, ya que aunque pueden llevar a cabo muchas de las actividades que realizaban en su juventud, lo hacen a un ritmo más lento. Este cambio en la velocidad de respuesta se debe, en parte, a alteraciones en el equilibrio y la coordinación, lo que resalta la importancia de adaptar las actividades físicas para garantizar su seguridad y efectividad.

Por otro lado, el sueño también experimenta cambios significativos con la edad. En las personas mayores, el sueño nocturno tiende a fragmentarse, lo que resulta en una disminución tanto de la duración total del sueño como de la cantidad de sueño profundo. Esta alteración puede afectar su bienestar general y su capacidad para recuperarse de las actividades diarias.

Es fundamental prestar atención a la salud integral de los adultos mayores, promoviendo una alimentación adecuada y un manejo proactivo de su bienestar para mitigar los efectos del envejecimiento y mejorar su calidad de vida. Así como que mantengan una rutina de actividad física adecuada y busquen mejorar la calidad de su sueño. Esto no solo les ayudará a mantener una mejor salud física y mental, sino que también contribuirá a una vida más activa y satisfactoria.