



Mi Universidad

cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Victor Manuel Escandon Aquino

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

Parcial: primero

Nombre de la Materia: Enfermería del adulto

Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Sexto

Atención de Enfermería en la Detección de Factores de Riesgo y Prevención del Daño en la Salud del Adulto Mayor

Envejecimiento

- No significa enfermedad, sino una disminución progresiva de la capacidad de adaptación del cuerpo frente al estrés.
- Esto provoca una mayor susceptibilidad a enfermedades y alteraciones fisiológicas.Cambios fisiológicos comunes:
- Reducción de defensas inmunológicas.
- Cambios en los tejidos conectivos (ej. pulmones y tórax), que dificultan la respuesta a infecciones.Consecuencias clínicas del envejecimiento:
- Aumento de vulnerabilidad a enfermedades y mortalidad.
- Mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas:
- Cambios en la presentación de síntomas:
- Recuperación más lenta tras enfermedades agudas
- Alteración en la sensibilidad de receptores nerviosos y tisulares



- Alzheimer
- Parkinson
- Artrosis
- Menor sensibilidad al dolor agudo
- Confusión mental como primer signo de infección
- Ausencia de fiebre ante enfermedades infecciosas

Alimentación y Nutrición

- El sistema digestivo sufre cambios que afectan la nutrición:
- Cubrir necesidades energéticas
- Apoyar el mantenimiento y reparación de tejidos
- Asegurar el funcionamiento hormonal y enzimático
- Mantener equilibrio de agua, vitaminas y mineralesFactores que afectan la alimentación:
- Disminución del metabolismo basal
- Enfermedades que alteran el gasto energético
- Problemas psicológicos (soledad, depresión, ansiedad)
- Malos hábitos alimentarios o poca variedad en la dietaRecomendaciones de enfermería:
- Realizar 4 comidas balanceadas al día
- Dieta equilibrada que incluya:
- Mantenerse hidratado: al menos 2 litros de agua al día
- Promover una alimentación en compañía y con apoyo emocional

- Disminución en la producción de enzimas digestivas
- Disminución en la absorción de nutrientes importantes: hierro, calcio, vitamina B12, ácido fólico
- Riesgo de desnutrición, estreñimiento, deshidrataciónObjetivos nutricionales en adultos mayores:



- Carnes blancas (pollo, pescado)
- Legumbres (frijoles, lentejas)
- Frutas y verduras frescas

Actividad Física

- Aunque más lentos, los adultos mayores pueden seguir realizando muchas de sus actividades
- Se presentan cambios en:
- Mejora la digestión
- Favorece la circulación
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- Mejora el estado de ánimo y la calidad del sueñoRecomendaciones:
- Caminar al menos 30 minutos al día
- Realizar ejercicios adaptados a sus capacidades
- Participar en actividades recreativas que fomenten el movimiento y la socialización

- Velocidad de respuesta física
- Coordinación y equilibrio (afectados por el deterioro del sistema nervioso)Beneficios del ejercicio moderado:



Reposo y Sueño

- El sueño cambia con la edad, especialmente el nocturno
- Fatiga durante el día
- Cambios en el estado de ánimo
- Mayor riesgo de caídas y accidentes
- Deterioro cognitivo si el mal descanso es crónicoRecomendaciones:
- Establecer una rutina de sueño regular
- Evitar cafeína y pantallas antes de dormir
- Fomentar siestas cortas si el sueño nocturno no es suficiente
- Evaluar presencia de apnea del sueño o insomnio crónico

- Se vuelve más fragmentado (despertares frecuentes)
- Disminuye la duración total del sueño
- Disminuye la fase de sueño profundo (menos reparador)Consecuencias de alteraciones del sueño:



Rol de Enfermería

- Educación y promoción de la salud del adulto mayor
- Detección temprana de signos de malnutrición, inactividad, trastornos del sueño y enfermedades crónicas
- Intervenciones personalizadas para:

- Mejorar la calidad de vida
- Prevenir hospitalizaciones
- Fomentar autonomía e independencia

Conclusión:

La atención de enfermería en el adulto mayor es importante para poder detectar a tiempo factores de riesgo y prevenir daños a la salud del adulto mayor. El envejecimiento tiene diferentes cambios como lo son físicos, nutricionales y funcionales que requieren un enfoque integral y personalizado. Al ayudarlo a tener una buena alimentación, actividad física, descanso adecuado y apoyo estamos ayudando a mejorar significativamente su calidad de vida y prevenir complicaciones a largo plazo.

Bibliografía:

Antología de enfermería del adulto.UDS.2025