



Nombre del profesor: María Del Carmen López Silva

Nombre de la alumna: Naomi Vázquez Pérez

Nombre del tema: Cuadro sinóptico

Cuatrimestre: Sexto

Fecha: 23/05/2025

Licenciatura: En enfermería

Definición general



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



Observaciones



- 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.



Alimentación



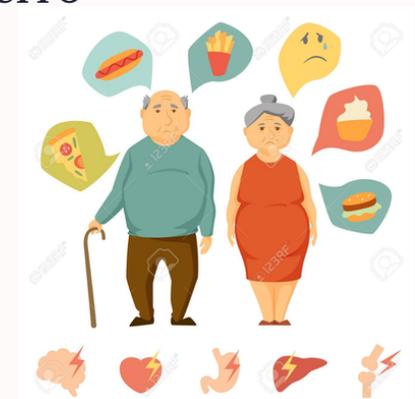
La nutrición se requiere para cubrir las necesidades energéticas y de renovación de tejidos enzimas y hormonas así como asegurar las necesidades de agua y vitaminas y minerales proporcionando un equilibrio.



Cambios



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



Requerimiento nutritivo



- 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.

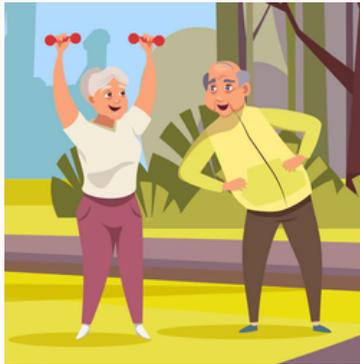


Acciones



- 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.



Reposos 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.



Como ayudar a una persona mayor a dormir bien

Para ayudar a un adulto mayor a dormir bien, se recomienda establecer una rutina de sueño, evitar estimulantes y comidas pesadas antes de acostarse, y crear un ambiente propicio para el descanso.



Nota

También es importante practicar técnicas de relajación y, si es necesario, consultar con un médico sobre posibles opciones de tratamiento no farmacológico, como la terapia cognitiva o la restricción de sueño.



Conclusión

Para concluir entendemos que la atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto es fundamental para promover el bienestar, prevenir enfermedades y evitar complicaciones, centradas en el individuo, la familia y la comunidad. Es importante saber que enfermería desempeña un papel esencial en la detección temprana de factores de riesgo y en la prevención del daño a la salud del adulto, mediante una valoración integral, educación sanitaria y seguimiento continuo, el personal de enfermería contribuye significativamente a la promoción de estilos de vida saludables y a la prevención de enfermedades crónicas y complicaciones, su enfoque y su cercanía con los pacientes permiten identificar no solo riesgos físicos, sino también emocionales, sociales y ambientales, lo que fortalece el modelo de atención centrado en la persona.

BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/d42662f9673fd9e3d3ffd22e82023dbb-LC-LEN605%20ENFERMERIA%20DEL%20ADULTO.pdf>