

**Nombre del alumno:**

**ANGEL DE JESUS LOPEZ SOLIS**

**Nombre del profesor:**

**ROMELIA DE LEON MENDEZ**

**Licenciatura:**

**ENFERMERIA**

**Materia:**

**ENFERMERIA DEL ADULTO**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo del tema:**

**“Principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto”**

## factores de riesgo de tipo conductual

los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con «acciones» que el sujeto ha elegido realizar. por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. son, por ejemplo:

- el tabaquismo;
- un consumo excesivo de alcohol;
- las elecciones nutricionales;
- la inactividad física;
- pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada;
- no haberse vacunado contra determinadas enfermedades y
- mantener relaciones sexuales sin protección.

## factores de riesgo de tipo fisiológico

los factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general. son, por ejemplo:

- el sobrepeso u obesidad;
- una presión arterial elevada;
- el colesterol alto y
- un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa).

las personas a partir de los 65 años son más proclives a tener una o más problemas de salud crónicos (prolongados) además del cáncer. algunos de ellos son:

- presión arterial alta
- cardiopatía
- enfermedad pulmonar
- diabetes
- enfermedad renal
- artritis

puede tener un problema de salud como diabetes o depresión a cualquier edad. pero si es un adulto mayor, puede estar en un riesgo mayor de efectos secundarios y períodos de recuperación más largos debido a estos problemas de salud crónicos. de modo que ocuparse de sus otras afecciones médicas es especialmente importante como adulto mayor.

el ejercicio aeróbico aumenta la resistencia y puede reducir levemente el riesgo de algunos trastornos cardíacos y vasculares. en los adultos mayores, el baile y actividades como el taichí, pueden tener beneficios adicionales, como mejorar el equilibrio, ayudar a prevenir caídas y la pertenencia a un grupo social con el que se puedan identificar por lo que deben tener además de ejercitarse deben de comer bien a sus horas con raciones adecuadas a las personas sin comer muchas grasas o azucares que para la edad son los daños mas importantes en un adulto.