

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.