

Nombre del alumno:

María Victoria Calderón Vázquez

Nombre del profesor:

Lic. Romelia de León Méndez

Licenciatura:

Lic. enfermería, 6to cuatrimestre

Materia:

Enfermería del Adulto

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

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

INTRODUCCION

El bienestar durante la edad adulta se ve muy afectado ya que existen muchos factores que intervienen que ocasionan una mala salud para los adultos, un factor de riesgo es una probabilidad en la que pueda sufrir una enfermedad o una lesión si intervienen estos factores en la vida cotidiana del adulto.

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

El envejecimiento es una etapa importante que forma parte de la vida de todo seres humanos en los que sufrimos cambios ya sea psicológicos, físicos y saludables, en los que se presenta una serie de cambios en nuestro organismo ya que llega a el máximo desarrollo interno, es un momento en el que se debe de tener mayor cuidado en todo tipo de acciones, ya que con mayor frecuencia se puede observar el nivel de fracturas que se presentan en el cuerpo, envejecer es tener el cuidado para realizar las cosas, mantener una buena vida, en esta etapa se corren riesgos en cuestión de la salud en la que se debe de mantener una buena salud ya que como bien se menciona la OMS declaro a la salud como un estado de completo bienestar ya sea físico, mental, social y no solo la usencia de la enfermedad o la invalides, como aquí menciona es un equilibrio que debe de existir en todos los ámbitos, para esto hay que identificar los factores uno de ellos es la mala nutrición, para evitar estos problemas o conflictos de la vejes es tratar de promover la salud y observar los cambios tan rápidos que existen en ellos ya que son mas susceptibles a las enfermedades y a la perdida de funciones como problemas de la vista, auditivos, problemas en la memoria como perdida de esta, también podemos encontrar en la etapa de la vejes es en la que empiezan a aparecer las enfermedades cardiovasculares, enfermedades de las articulaciones como la artritis, debilidad ya que esto ocasiona la facilidad de fracturarse algún hueso por asi decirlo, existen otros factores como la pobreza en los cuales evita buen cuidado en esta etapa ya que nuestro cuerpo al verse y estar a una edad a partir de los 60 ya no tiene la misma capacidad para realizar las mismas actividades, la gran importancia de el personal de enfermería en este ámbito ya que se encarga de cuidar a personas sanas o enfermas no importando que sean adultos mayores, el envejecimiento es como tal el proceso que forma parte de la vida de todo ser humano en el cual se sufren cambios en el cuerpo ya sea al igual en el organismo se dice que el proceso del envejecimiento inicia a partir de los 20 y 30 años de edad ya que en esa etapa alcanzamos la madurez, este es u proceso irreversible en el que no podemos realizar cambios, el cuerpo es entonces cuando va a disminuir la masa muscular, la disminución de las actividades cotidianas, la disminución del gasto cardiaco y la disminución de la capacidad física, el envejecimiento es un cambio individual, para evitar tales problemas debemos de identificar los factores como son los factores conductuales: el tabaquismo, un consumo excesivo de alcohol, la mala nutrición, pasar mucho tiempo en el sol, mucho tiempo sentado, las personas deben de tener actividad física aunque como un

adulto ya no tiene las mismas capacidades hay ejercicios en los que si se pueden practicar esto también ayudaría a reducir el estrés, otro de los factores importantes es que algunos no se vacunan, aquí es en donde al igual son parte de actividades de enfermería en las que se le deben de aplicar las vacunas necesarias, para evitar problemas de salud, estos factores que como bien ya hemos mencionado son a causa de la mala conducta a la que están acostumbrados de realizar algunos mayores, otros factores de riesgo son los fisiológicos estos están relacionados con el organismo en el cual interviene ya sea la genética uno de ellos es el sobrepeso, obesidad, colesterol alto y glucosa, se le a establecido factor de riesgo a cualquier acción que afecte el estado de salud alterándolo, estos factores ya mencionados podrían ocasionar grandes problemas en la salud como las cardiopatías, problemas con la hipertensión, enfermedad pulmonar, diabetes estas son una de las enfermedades más comunes aunque en esta etapa de la vejes todo se deteriora, en el que las personas pierden la capacidad aunque no total pero ya no son tan dependientes para esto se recomienda que deben de realizar ejercicio y mantenerse sanos, existen enfermedades agudas en la vejes en la cual este tarda menos tiempo y con una mayor probabilidad de curarse, pero también existen enfermedades crónicas las cuales por lo general tardan demasiado y que no encuentran una solución solo se puede mantener con tratamiento así que siempre como personal de enfermería se han implementado medidas de prevención, el gobierno ha implementado ideas de apoyos en los servicios de salud para que el adulto pueda recibir una buena atención, esto va con los propósitos del control y el diagnostico de enfermedades, el personal de salud a de tener un desempeño importante en las actividades que estos tengan limitados, como recomendaciones el ejercicio deben de ser realizados ya que ayudan a los musculos y que estos tengan más nivel de activides el ejercicio aeróbico ayuda a aumentar la resistencia esto ayuda a pueda reducir levemente el riesgo de algunos trastornos cardíacos y vasculares. En los adultos mayores, el baile y actividades pueden tener beneficios adicionales, como mejorar el equilibrio, ayudar a prevenir caídas y artritis, dejar de fumar a cualquier edad ayuda a mejorar nuestro organismo ya que es uno de los que les ocasiona mas daño ya que por el consumo de este se producían dolores de pecho, calambres entre otros.

CONCLUSION

Como bien ya hemos mencionado en la adultez existen cambios grandes en todos los hábitos, principalmente en nuestro organismo y en la pérdida de algunas funciones que tenían, aunque ya no se tiene las mismas capacidades hay ejercicios en los que si se pueden practicar esto también ayudaría a reducir el estrés, y a mejorar esta etapa de la vida.