

**Nombre del alumno:**

Ramirez Roblero Edson Caleb

**Nombre del profesor:**

Lic. Romelia de León Méndez

**Licenciatura:**

6to Cuatrimestre “A”, Enfermería Escolarizado

**Materia:**

**Enfermería del adulto**

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

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

## **Principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto.**

El periodo de adultez es un fenómeno universal; es un proceso de la vida del ser humano durante el cual ocurren modificaciones biológicas, psicológicas y sociales.

Ser adulto es un proceso secuencial, acumulativo e irreversible que deteriora al organismo progresivamente hasta hacerlo incapaz de enfrentar las circunstancias y condiciones del entorno.

El periodo de adultez hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducirse. En el contexto humano el término tiene otras connotaciones asociadas a aspectos sociales y legales.

La adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de posición social.

Las alteraciones físicas que se producen durante esta etapa en el individuo se deben a los cambios tisulares, a la reducción de la masa muscular, orgánica y esquelética y a la disminución del volumen de líquido extracelular. Todos estos cambios se tornan en dirección al envejecimiento, por lo tanto durante esta etapa existen algunas enfermedades que están presentes con más frecuencia.

Los principales factores de riesgo para causar enfermedades están íntimamente ligados con el tipo de estilo de vida de tipo conductual que suelen estar relacionados con acciones que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones.

Algunos de esos factores son: 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, el sobrepeso u obesidad; una presión arterial elevada; el colesterol alto y un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa). Estos son algunos de los factores de riesgo as comunes que suelen hacer presencia durante esta etapa que poder traer consigo severas enfermedades y sus respectivas complicaciones.

Es por eso la importancia de cuidar el estilo de vida que decidimos llevar y la importancia de promoción de la salud información más importantes para su bienestar, comenzando con hábitos de vida saludable como: una alimentación correcta, práctica de actividad física y prevención de accidentes y de violencia, postura correcta, así como consejos para un envejecimiento saludable. Posteriormente se abordan los relacionados con la prevención y

detección de enfermedades como: las prevenibles por vacunación, VIH/sida, tuberculosis pulmonar, cáncer cérvico uterino, cáncer de mama, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias y al final aspectos de salud sexual y reproductiva. Para ayudarle a prevenir enfermedades, retrasar la complicación de algunas de ellas y evitar riesgos.

Para las personas mayores, la prevención es una etapa fundamental en el cuidado de la salud. Tomar las medidas necesarias, a tiempo, puede evitar un gran número de complicaciones.

La prevención en adultos mayores depende de cuatro factores principales: el estilo de vida, el tratamiento médico, la prevención de lesiones y la conducción.

En conclusión, durante la etapa adulta es importante tener mucho cuidado con la salud, ya que determinara el estado anatómico-fisiológico que llevar hacia la vejez.

## Bibliografía

virrereal, f. (2008). *PROBLEMAS POTENCIALES EN LA ADULTEZ*. Argentina.