

Nombre del alumno:

Paola Berenice Ortiz Garcia

Nombre del profesor:

Lic. Romelia de León

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería del Adulto

Nombre del trabajo: Ensayo

Cuadro del tema:

Principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto y Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevalencia del daño en la salud del adulto

INTRODUCCION

Los adultos pueden sufrir diversas enfermedades que podrían afectar su bienestar ya que existen diversos factores relacionadas a una mala salud. El tabaquismo, sobrepeso, la mala nutrición, la falta de actividad física puede provocar que la persona adulta presente diversas complicaciones a la salud.

Realizar ejercicio ayuda para el bienestar del adulto mayor ya que puede ayudar a tener una mejor digestión y así el cuerpo tiene los nutrientes necesarios para evitar que se presenten enfermedades que podrían poner en riesgo la vida del adulto.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO

Existen muchas causas por la que la salud se ve afectada, cuando una persona adulta no goza de buena salud todo su bienestar se ve afectado. Los factores de riesgo que podrían que podrían afectar el bienestar del adulto, son las siguientes:

- La mala salud
- La discapacidad
- La enfermedad o la muerte.

Uno de los factores que podrían generar mala salud con el paso del tiempo es la falta de actividad física ya que esto podría tener como consecuencia que la persona mayor presente diversos problemas en la salud como el aumento de peso, que su presión arterial esta elevada y que presente un alto nivel de colesterol.

Los factores de riesgo pueden dividirse en los siguientes grupos:

- **De conducta:** estos factores de riesgo están relacionados con la conducta que presenta la persona, cuando alguna persona toma algún tipo de elección de vida o su estilo de vida es adecuado para tener una buena salud, estos factores de riesgo tienden a desaparecer o reducirse. Algunos factores de riesgo son:
 - ❖ el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol
 - ❖ las elecciones nutricionales: si una persona tiene una mala alimentación y no consume alimentos que le aporten nutrientes al cuerpo, este con el paso del tiempo puede ir presentando problemas que afecten la salud de la persona.
 - ❖ La inactividad física
 - ❖ Pasar mucho al tiempo al sol sin la protección adecuada
 - ❖ No haberse vacunado contra determinadas enfermedades y mantener relaciones sexuales sin protección.
- **Fisiológicos:** estos factores se relación con el organismo que tiene cada persona, ya que pueden presentarse por una combinación de factores genéticos que podrían afectar la salud del individuo, por ejemplo:
 - ♣ el sobrepeso u obesidad: esto muchas veces puede limitar que la persona realice de manera adecuada las cosas.

- ♣ Una presión arterial elevada, los factores de riesgo de tipo demográfico
- ♣ El colesterol alto y un alto nivel de azúcar en sangre.
- **Demográficos:** estos se relacionan más con la población, ya que sus factores de riesgo son la edad, el género, entre otros.
- **Medioambientales:** estos factores se extienden a diversos temas como económicos, sociales, políticos y culturales:
 - ♥ el acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias
 - ♥ los riesgo laborales
 - ♥ la polución del aire y el entorno social
- **Genéticos:** muchas enfermedades se pueden originar por la composición genética que presenta el individuo.

ATENCION DE ENFERMERIA EN LA DETECCION DE FACTORES DE RIESGO Y PREVENCION DEL DAÑO EN LA SALUD DEL ADULTO

Cuando una persona está envejeciendo esto no se puede catalogar como una enfermedad ya que eso se podría definir como un proceso natural por el que pasan toda persona, aunque esto también puede generar que la salud de la persona se vea afectada cada vez más.

Es posible observar en los adultos mayores:

- Presentar mayor vulnerabilidad ante enfermedades y muerte
- Mayor riesgo de sufrir alguna enfermedad crónica y degenerativa
- Recuperarse con más dificultad
- Manifestaciones clínicas diferentes frente a las enfermedades

Alimentación:

Las personas adultas pueden presentar diversos cambios tanto en sus aparatos digestivos, esos cambios puede tener como consecuencia una mala nutrición, que el cuerpo no absorba de manera correcta los nutrientes que necesita, puede presentar deshidratación.

En el adulto mayor requerimiento nutritivo se ven condicionado por:

- ⊗ Factores psicológicos
- ⊗ Puede presentar depresión, ansiedad, soledad
- ⊗ Los hábitos alimenticios

- ✿ Presentar muchas enfermedades que podrían afectar su bienestar
- ✿ Reducción de los requerimientos fisiológicos

Acciones:

- Comer cuatro veces al día
- Tomar al menos 2 litros de agua
- Ingerir una dieta que este equilibrada, que este incluya consumir carnes blancas, legumbres, frutas y verduras
- Caminar 30 minutos diarios ya que esto puede ayudar a tener una buena digestión

Actividad física:

Los adultos mayores puede realizar actividad física sin ninguna dificultad ya que eso puede ayudar a tener una mejor calidad de vida, la actividad física que los adultos deben de realizar será con una velocidad menor.

Reposos y sueño:

Las personas adultas tienden a tener modificaciones ya que puede disminuir el tiempo del sueño.