

**Nombre del alumno:**

Polet Berenice Recinos Gordillo.

**Nombre del profesor:**

Lic. Romelia de león.

**Licenciatura:**

“LICENCIATURA EN ENFERMERIA 6to Cuatrimestre”

**Materia: ENFERMERIA DEL ADULTO**

PASIÓN POR EDUCAR

**“Nombre del trabajo”**

Ensayo del tema:

1.3 Principales factores de riesgos y sus efectos en la salud del adulto Y 1.4. Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto

**“Ciencia y Conocimiento”**

## INTRODUCCIÓN

En el presente ensayo hablare sobre la sobre los temas requeridos (1.3 Principales factores de riesgos y sus efectos en la salud del adulto Y 1.4. Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto) para comprender más sobre ellos. Y sobre su patología y mecanismo de función además de como ayudan a la labor de un enfermero.

Agradezco su atención y el esfuerzo que nos dedica a pesar de la situación.

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

¿En qué se centra? Se centra en la salud y el bienestar que se ven afectados por múltiples factores, aquellos relacionados con la mala salud, la discapacidad, la enfermedad o la muerte se conocen como factores de riesgo. Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión.

¿Cómo se dan? Los factores de riesgo a menudo se presentan individualmente. Sin embargo, en la práctica, no suelen darse de forma aislada. A menudo coexisten e interactúan entre sí.

#### **Factores de riesgo y sus grupos:**

El envejecimiento de la población y la mayor expectativa de vida han conllevado un aumento en las enfermedades y discapacidades a largo plazo (crónicas), que resultan caras de tratar.

- **De conducta:** El tabaquismo, Un consumo excesivo de alcohol, Las elecciones nutricionales, a inactividad física. Pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada, No haberse vacunado contra determinadas enfermedades y Mantener relaciones sexuales sin protección.
- **Fisiológicos:** el sobrepeso u obesidad, una presión arterial elevada, el colesterol alto y un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa).
- **Demográficos:** Factores de riesgo de tipo demográfico, Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en general: edad, género y ambiente social.
- **Medioambientales:** el acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias, los riesgos laborales, la polución del aire y el entorno social.
- **Genéticos:** antecedentes familiares, rangos anormales de signos vitales.

#### **“1.4. Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto”**

Biología: El envejecimiento no es un sinónimo de enfermedad si no que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinado así una mayor susceptibilidad.

Esta pérdida de función conlleva una respuesta diferente ante la enfermedad por ejemplo existe una mayor susceptibilidad a las infecciones a causa de reducción en la protección que da una composición de los tejidos conectivos de los pulmones y el tórax.

Factores que los hacen vulnerables:

- ✓ Mayor vulnerabilidad a la presencia de enfermedad y muerte
- ✓ Mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas (enfermedad de Alzheimer enfermedad de Parkinson, artrosis entre otras)
- ✓ Manifestaciones clínicas diferentes frente a las enfermedades (menos sensibilidad al dolor agudo, confusión ausencia de fiebre a las infecciones)
- ✓ Mayor tiempo para la recuperación d la normalidad después de un proceso agudo
- ✓ Alteración en la sensibilidad de receptores tisulares

Cuidos para el adulto mayor en su alimentación:

- ✓ Reducción de los requerimientos fisiológicos como consecuencia de una disminución del metabolismo basal de carácter involutivo.
- ✓ Mayor incidencia de enfermedades o incapacidades que condicionan el gasto de energía.
- ✓ Factores psicológicos
- ✓ Los hábitos alimenticios
- ✓ La soledad depresión ansiedad etc. determinan deterioro de la calidad de tipo de alimentación.
- ✓ Comer cuatro comidas al día
- ✓ Ingerir una dieta equilibrada que incluya carnes blancas legumbres siendo rica en frutas y verduras
- ✓ Desarrollar actividad física caminar 30 minutos diarios, favorecer la función digestiva
- ✓ Tomar al menos 2 litros de agua al día.
- ✓ Actividad física y reposo y sueño.

**Conclusión:** en conclusión, los adultos mayores requieren mayor cuidado de su salud, llevar un control de su alimentación favorece mucho su calidad de vida así como hacer actividad física ayuda a que los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes, pero a menor velocidad. La calidad de las respuestas de los adultos mayores se ve afectada por el factor tiempo y por alteraciones a nivel del centro del equilibrio. Así que también ven tener reposo y sueño adecuados lo que ayudara a mantenerlos bien y con energía suficiente.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- **Eckman M; Enfermería geriátrica. Manual Moderno. 2012**
- **Mickey S; Enfermería geriátrica. MC GRAW HILL. 2009**
- **Grif, A,J., Cuidados intensivos de enfermería en el adulto. MC GRAW HILL. 2006**
- **[http://www.ome.es/media/docs/G1-Doc.%20Valoraci%C3%B3n\\_enfermera.pdf](http://www.ome.es/media/docs/G1-Doc.%20Valoraci%C3%B3n_enfermera.pdf)**
- **Guilén Llera F. Geriatria: definiciones y conceptos. En: Macías Núñez JF. Geriatria desde el principio. 2ªed..Barcelona: Glosa; 2005. p. 103-116.**
- **Cardoso Muñoz A. Martín Colmenero A. Funciones y actividades de enfermería geriátrica. En: Macías Núñez JF. Geriatria desde el principio. 2ªed.. Barcelona: Glosa; 2005. p. 481-498**
- **Libro de E. M. Burns; Thomas Gracie; Bernard Isaacs; Carlos Cerquella (tr.). Enfermería Geriátrica, 3ra imp. Ediciones Morata, S.L. 2009**
- **Libro de Antonio Manuel ... [et al.] Cardoso Muñoz; Raúl Juárez Vela (rec.). Cuidados de enfermería en el paciente geriátrico. 1ra ed. Ediciones Universidad San Jorge. 2013**