

**NOMBRE DEL ALUMNO: Yoana Itzel Gutiérrez
Álvarez**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Romelia De León
Méndez**

LICENCIATURA: Enfermería

MATERIA: Enfermería del adulto

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 6° cuatrimestre
escolarizado**

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: Ensayo de las
principales factores riesgos en la salud de
adulto.**

INTRODUCCION

El presente ensayo habla de los adultos mayores por sus condiciones biológicas y sociales se consideran individuos, vulnerables socialmente, al vivir en situaciones de riesgo, Las principales morbilidades que enfrentan las personas mayores son las crónicas no trasmisibles como efecto de los hábitos y costumbres que se conservan desde la niñez, El impacto de estas enfermedades en la población de edad avanzada son dos o tres veces mayores en países de ingresos bajos y medianos, que en los de ingresos altos

DESARROLLO

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

La salud y el bienestar 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.

Los factores de riesgo a menudo se presentan individualmente, por ejemplo, la inactividad física, con el tiempo, acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol. Esta combinación aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas crónicas y otros problemas relacionados con la salud

Los factores de riesgo pueden dividirse en los siguientes grupos:

- De conducta
- Fisiológicos
- Demográficos
- Medioambientales
- Genéticos.

Factores de riesgo de tipo conductual

- El tabaquismo
- Un consumo excesivo de alcohol

- Las elecciones nutricionales
- La inactividad física
- Pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada

Factores de riesgo de tipo fisiológico

Son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto

- sobrepeso u obesidad
- una presión arterial elevada
- el colesterol alto
- un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa)
- Factores de riesgo de tipo demográfico

Factores de riesgo de tipo medioambiental

- el acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias
- los riesgos laborales
- la polución del aire y el entorno social

1.4 Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto

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.

Observación en los adultos mayores

- 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

Alimentación

Pueden llevar a mal nutrición deshidratación estreñimiento disminución de la absorción de hierro calcio vitamina B12 y ácido fólico ,la nutrición se requiere para cubrir las necesidades energéticas y de renovación de tejidos enzimas y hormonas así como asegurar las necesidades de agua y vitaminas y minerales para una mejor calidad de vida

Requerimiento nutritivo en el adulto mayor

- Mayor incidencia de enfermedades o incapacidades que condicionan el gasto de energía.
- Factores psicológicos
- Los hábitos alimenticios

Acciones

- Comer cuatro comidas al día
- Ingerir una dieta equilibrada que incluya carnes blancas legumbres siendo rica en frutas y verduras

Actividad física

Los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes pero a menor velocidad.

Reposos y sueño

El sueño con la edad sufre modificaciones en relación al sueño nocturno en las personas de la tercera edad este parece fragmentarse disminuye la duración total de este y la cantidad de sueño profundo.

CONCLUSION

Para concluir la enfermería se centra en el cuidado de la salud y de la vida como en personas adultas y ancianos se encaminan los esfuerzos y trabajos que se realizan para la atención de los sujetos de cuidado que se dan en la vida cotidiana, en tanto que es ahí en donde se desarrollan las actividades diarias de las personas. Por otro lado, los cuidados también se dan en el ambiente hospitalario, pero no es ese el único espacio en donde se desarrolla la esencia de la enfermería. Se puede decir que la enfermería es "una" disciplina, no varias, sino una que se desempeña en diferentes espacios y escenarios, sin perder la esencia que la caracteriza.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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