

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

## ALIMENTACIÓN



Los cambios del aparato digestivo, 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, vitaminas y minerales, proporcionando un equilibrio.

## ACTIVIDAD FISICA

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, esto lleva a que tarden más en adaptarse al ambiente y en tomar decisiones, esto puede exponerlos a caídas.



Debe usar ropa cómoda, zapatos de tacón ancho y suela de goma, mantener el suelo seco, despejado de juguetes, usar pisos antideslizantes, dentro y fuera de la ducha.

## REPOSO Y SUEÑO



El sueño con la edad sufre modificaciones en relación a el sueño nocturno en las personas de la tercera edad, este parece fragmentarse, disminuye la duración total de éste y la cantidad de sueño profunda. Entre los 60 y 70 años de edad o más, el sueño lento y profundo esta casi ausente, esto trae por consecuencia la presencia del sueño ligero. Entre los 70 y 80, el numero de despertares nocturnos se incrementa senciblemente.

## INTERACCIÓN SOCIAL

El mantenimiento de la salud mental de los ancianos se debe realizar desde la prevención primaria a través de la educación de ellos y de sus familiares, para que estos sepan atenderlos y apoyarlos.

Muchos adultos mayores pueden caer en depresión si cambian de habitad, son institucionalizados o se les cambian radicalmente sus costumbres. Un buen ambiente donde vivir en la tercera edad contribuye a tener una mejor salud mental.



# DIABETES MELLITUS



Se debe a la secreción anormal de insulina y a grados variables de resistencia periférica a la insulina, que conducen a la aparición de hiperglucemia.

Los síntomas iniciales se realizan con la hiperglucemia e incluyen polidipsia, polifagia, poliuria y visión borrosa.

El diagnóstico se basa en la medición de la glucemia, el tratamiento consiste en dieta, ejercicio y fármacos que reducen la glucemia, como la insulina, los hipoglucemiantes orales y fármacos inyectables diferentes de la insulina.

Las complicaciones pueden retrasarse o prevenirse con un control glucémico adecuado.

## RELACION DE LA ALIMENTACION EN PROBLEMAS HORMONALES



La forma de alimentarse repercute en el equilibrio de los hormonas. Si la alimentación es deficiente en cuestión de aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales,

el cuerpo lo refleja en la estabilidad de las hormonas.

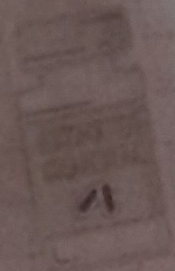
Para ayudar a tener un buen equilibrio hormonal con ayuda de la alimentación son:

• Mantener una alimentación equilibrada y variada, con alimentos de todos los grupos, rica en frutas, verduras y hortalizas.

• Beber agua en cantidades adecuadas.

Además de la buena alimentación, no se puede olvidar el ejercicio físico, y una buena calidad de sueño, para tener buen equilibrio hormonal.

# CARBÓN ACTIVADO



El carbón activado es un polvo de estructura porosa, que le confiere una elevada capacidad de absorción, administrado por vía oral, absorbe en su superficie a su paso por el tracto gastrointestinal, fármacos y toxinas, evitando su absorción sistémica.

Tratamiento de las intoxicaciones agudas por sobredosis de medicamentos.

Tratamiento sintomático de los procesos diarreicos inespecíficos a partir de los 12 años.

Alivia sintomático de los gases (aerofagia, flatulencias).

# PARO - CARDIORRESPIRATORIO

La parada cardiorrespiratoria es la interrupción brusca de la respiración pulmonar y de la circulación sanguínea.

Esto supone también el cese del aporte

de oxígeno a los distintos órganos vitales, incluyendo el cerebro, provocando la muerte de las células. En estos casos se debe actuar con rapidez es de vital importancia, por que cada minuto que pasa disminuye un 10% las posibilidades que tiene la víctima de sobrevivir.

