



Nombre de alumno: Joselito magdiel

**Nombre del profesor: Silvino
Domínguez**

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: enfermería del adulto

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6

Grupo: B

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO PARA EL ADULTO

Alimentación

Los cambios en el 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 física

Los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes pero a menor velocidad. La calidad de la respuesta de los adultos mayores se ve afectada por el factor tiempo y por alteraciones a nivel del centro del equilibrio esto lleva a que tardan más en adaptarse al ambiente y en tomar esto puede exponerlos a caídas.

Reposo y Sueño

El sueño con la edad sufre modificaciones en relación al sueño nocturno en las personas de 3ª edad este parece fragmentarse disminuyendo la duración total de este y la cantidad de sueño profundo (estadio III y IV) por lo tanto el sueño reparador con la consiguiente sensación subjetiva de no sentirse descansado al despertar.

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 sus familiares para que estos sepan atenderlos y apoyarlos. Es fundamental promover las autovalencias a quienes entran a la 3ª edad y que participen en cursos que los preparen a enfrentar este etapa de vida.

