



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sánchez

Nombre del tema: Factores de riesgo

Parcial: 1er.

Nombre de la Materia: Enfermería Del Adulto

Nombre del profesora: Sandra Yasmin Ruiz Flores

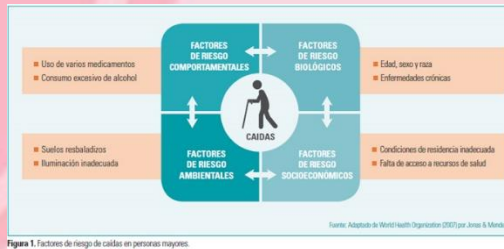
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas

Factor de riesgo

Según la epidemiología un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud.



Los factores de riesgo son condiciones, conductas, estilos de vida o situaciones que nos exponen a mayor riesgo de presentar una enfermedad, en este caso hablaremos de las enfermedades cardiovasculares.

Factores de riesgo biológicos

Los factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. Pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general. Son, por ejemplo:

- **Sobrepeso y obesidad:**

Con el tiempo se puede desarrollar sobrepeso y obesidad si se consumen más calorías de las que se usan. Eso se describe también como desequilibrio de energía: cuando la energía que entra (calorías) no es igual a la energía que sale (calorías que el cuerpo usa para acciones como respirar, digerir alimentos y hacer actividad física).

Riesgo: Hay muchos factores de riesgo de sobrepeso y obesidad. Algunos son factores individuales, como el conocimiento, las habilidades y las conductas:

- Falta de actividad física
- Mala alimentación
- Comer más calorías de las que usan
- Comer exceso de grasas saturadas
- Comer alimentos con alto contenido de azúcar



El cuerpo usa ciertos nutrientes, como los carbohidratos o azúcares, proteínas y grasas, de los alimentos que ingerimos para producir y almacenar energía.

- Los alimentos se transforman en energía para el uso inmediato a fin de sostener las funciones corporales y la actividad física de la rutina diaria.



• Presión arterial elevada

Muchos factores aumentan el riesgo de tener presión arterial alta. Algunos factores de riesgo, como los hábitos de un estilo de vida poco saludable, se pueden modificar. Otros factores de riesgo, como la edad, los antecedentes familiares y la genética, la raza y el origen étnico, y el sexo, no se pueden modificar. Un estilo de vida saludable puede disminuir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.

Riesgo:

- **Edad:** La presión arterial tiende a aumentar con la edad. Los vasos sanguíneos naturalmente aumentan su grosor y rigidez con el tiempo. Esos cambios aumentan el riesgo de presión arterial alta. Sin embargo, el riesgo de presión arterial alta está en aumento en niños y adolescentes, posiblemente debido a que más niños y adolescentes viven con sobrepeso u obesidad.

Riesgo:

- **Estilo de vida:** Los hábitos del estilo de vida pueden aumentar el riesgo de presión arterial alta; esto incluye:
- Comer alimentos poco saludables con frecuencia. Esto se observa especialmente con alimentos con demasiado sodio y sin suficiente potasio. Algunas personas, como los afroamericanos, los adultos mayores y personas con enfermedad renal crónica, diabetes o síndrome metabólico, tienen mayor sensibilidad a la sal en la dieta.
- Beber demasiado alcohol o cafeína.

Riesgo:

- **Antecedentes familiares:** La presión arterial alta suele afectar a varios miembros de una familia. Gran parte de lo que sabemos acerca de la presión arterial alta proviene de estudios genéticos. Muchos genes diferentes están relacionados con un pequeño aumento del riesgo de presión arterial alta.



• Colesterol

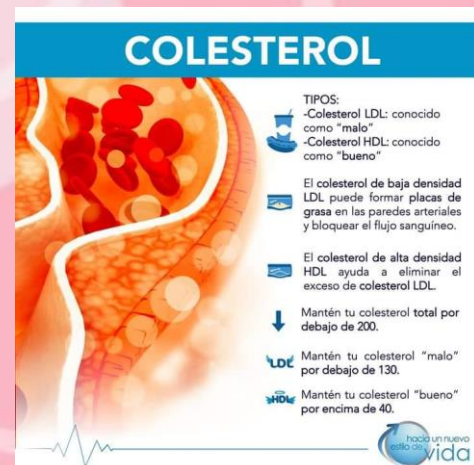
El colesterol elevado puede limitar la irrigación sanguínea y aumentar el riesgo de infartos o derrames cerebrales. Se detecta mediante un análisis de sangre.

Riesgo:

- **Estilo de vida:** Comer muchos alimentos ricos en grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol LDL "malo". Las grasas saturadas se encuentran en los cortes grasos de la carne y en los productos lácteos. No más del 10 % de las calorías diarias deben proceder de las grasas saturadas.
- Falta de actividad física
- Fumar reduce el colesterol HDL, especialmente en las mujeres, y aumenta el colesterol LDL.

Riesgo:

- **Familiar histórico:** Los miembros de la familia suelen tener niveles de colesterol similares. Esto indica que los genes pueden aumentar el riesgo de tener niveles de colesterol poco saludables.
- Las conmutaciones, o cambios, en sus genes pueden transmitirse de padres a hijos, lo que puede causar hipercolesterolemia familiar.



Factores de riesgo conductual

Los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con “acciones” que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo:



• Tabaquismo:

El tabaquismo es la causa de la mayoría de los cánceres de pulmón. También hay otros factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón.

Riesgo:

- **Tabaco:** Fumar tabaco es la causa de la mayoría de los cánceres de pulmón y el mayor factor de riesgo. Cuanto más se fuma (esto incluye cigarrillos y pipas), mayor es el riesgo. Alrededor del 90% de las personas con cáncer de pulmón son fumadores o ex fumadores. Fumar a partir de una edad temprana significa que el riesgo es mayor.
- El cáncer de pulmón es más común en hombres. Pero el número de mujeres con cáncer de pulmón está aumentando, ya que cada vez fuman más.

Riesgo:

- **Edad:** El cáncer de pulmón es más común en las personas mayores. Alrededor del 80% de cánceres de pulmón son diagnosticados en personas mayores de 60. Es poco común en personas menores de 40 años.



• Consumo de alcohol:

Beber alcohol puede aumentar su riesgo de cáncer de boca, de garganta, esófago, laringe, hígado y seno. En cuanto más beba, mayor será su riesgo.

Riesgo:

- **Depresión y otros problemas de salud mental:** Es frecuente que las personas con trastornos mentales, como ansiedad, depresión, esquizofrenia o trastorno bipolar, tengan problemas con el alcohol u otras sustancias.

Riesgo:

- **Comenzar a una edad temprana:** Las personas que comienzan a beber, especialmente de manera compulsiva, a una edad temprana tienen un mayor riesgo de tener trastorno por consumo de alcohol.

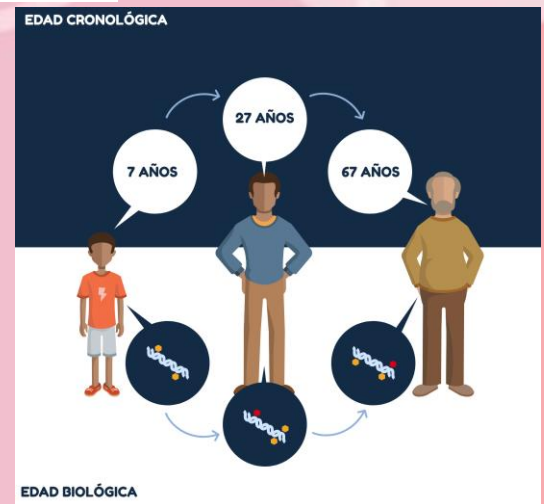


Factores de riesgo demográficos

Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en general. Son, por ejemplo:



Riesgo: La edad avanzada es el factor de riesgo más importante para el cáncer en general y para muchos tipos de cáncer en particular. La tasa de incidencia del cáncer (casos nuevos) aumenta con la edad. Si se calcula el número de casos por cada 100 000 personas: hasta los 20 años, hay menos de 25 casos; entre los 45 y 49 año



Factores de riesgo medioambiental

Los factores de riesgo de tipo medioambiental abarcan un amplio abanico de temas como factores sociales, económicos, culturales y políticos; así como factores físicos, químicos y biológicos. Son, por ejemplo:



La **carga física** es un conjunto de elementos físicos que se ven sometidos a la persona a lo largo de su jornada laboral. La manipulación de peso puede producir dolores de espalda. También un **gran esfuerzo físico** produce agotamiento muscular y una postura de trabajo inadecuada contribuirá a consecuencias físicas graves.

La **carga mental** es necesaria para desarrollar cualquier actividad en el trabajo, pero existen 3 factores que pueden producir efectos perjudiciales.

- La cantidad y la forma de recibir la información para realizar las tareas.
- El tiempo que tiene el trabajador para hacerla.
- La capacidad del trabajador para realizar el trabajo.

En el **riesgo ambiental** surge la probabilidad de daños a un grupo en el trabajo, debido a las amenazas propias del ambiente y a la vulnerabilidad de los elementos expuestos.

- El ruido
- Una mala iluminación
- La temperatura
- Las radiaciones
- Las vibraciones