



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Estrella del Carmen Manuel Álvarez

Nombre del tema: principales factores de riesgo y sus efectos
en la salud del adulto

Nombre de la Materia: Enfermería del adulto

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

INTRODUCCION

En este trabajo encontraremos algunos de los principales factores de riesgo en un adulto y sus efectos en la salud, al igual que la prevención del daño en la salud de un adulto mayor. El envejecimiento poblacional es uno de los grandes retos. Las causas del envejecimiento son las mismas en todos los países estas son: la disminución de la natalidad y de la fecundidad, las migraciones tanto internas como externas y la mortalidad infantil. Para todo adulto mayor es una meta transcurrirla de forma agradable y en esto tiene gran influencia su cuidador o la familia en general, un ambiente agradable, familiar y siendo capaces de cuidarlos, vigilarlos y prevenir las principales enfermedades que afectan a este grupo poblacional donde la tienen gran influencia la familia.

INDICE

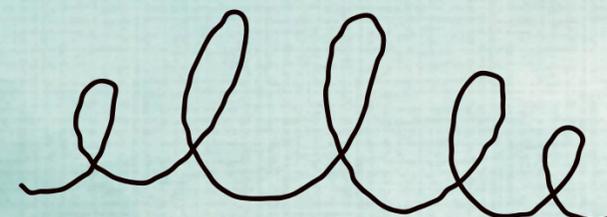
*Introducción

*Principales factores de riesgo  y sus efectos en la salud del adulto

*Principales factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto

*Conclusión

*Bibliografía



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

MALA ALIMENTACIÓN

Existen ciertos alimentos que cuando se consumen en exceso son perjudiciales para el organismo. Exagerar con el consumo de grasa animal y frituras, azúcar común o blanca en todas sus formas, la sal, los productos envasados procesados

GRASAS ELEVADAS EN SANGRE

En la sangre circulan normalmente las grasas (colesterol y triglicéridos). Cuando estas se elevan por encima de los valores normales, dificultan la circulación de la sangre provocando un infarto cardíaco, derrame cerebral o problemas circulatorios en las piernas.

CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL

Es considerado al consumo de bebidas alcohólicas en exceso en un solo episodio o cuando el consumo es frecuente. El consumo nocivo de alcohol reduce el autocontrol, los reflejos y la capacidad para procesar la información, disminuyendo la habilidad para reconocer signos de alerta en una situación de urgencia y específicamente al momento de conducir. También puede producir trastornos cardiovasculares que van desde alteraciones del ritmo cardíaco, hipertensión, derrame cerebral, hasta la muerte súbita.

HÁBITO DE FUMAR Y EXPOSICIÓN AL HUMO DE TABACO

El tabaco es el factor de riesgo que produce más muertes (más de la mitad de las personas que fuman), ocasionando daños a la salud de las personas que fuman como también de las que están alrededor de los fumadores e inhalan el humo del tabaco. Las enfermedades respiratorias crónicas (bronquitis crónicas, enfisema, asma crónica y alergias respiratorias), el cáncer (de pulmón, boca y otros) y las enfermedades del corazón están relacionados con el consumo de tabaco.

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud. Predispone a desarrollar enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y cáncer. La grasa que se localiza a nivel del abdomen es la más perjudicial.

SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La conducta sedentaria o sedentarismo, es la falta de movimiento durante las horas fuera del horario de sueño a lo largo del día. En tanto que, la inactividad física es el incumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física para la salud (≥ 150 minutos a la semana en personas adultas). Presentar una o ambas condiciones predispone al desarrollo de enfermedades: diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y obesidad. Para mantenernos activos se recomienda realizar, al menos, 30 minutos de actividad física, cinco veces por semana.

SEDENTARISMO E INACTIVIDAD FÍSICA

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DEL DAÑO EN LA SALUD DEL ADULTO

CAÍDAS:

en diversos estudios se reporta que el 30 por ciento de las personas mayores de 65 años y el 50 por ciento de más de 80 años se han caído aunque sea una vez al año y con frecuencia en más de la mitad de estas personas se caen repetidamente y como repercusiones pueden llevar a fatales consecuencias y son causa de: fracturas, aumento de ayuda en actividades cotidianas y el síndrome de poscaída.

DETERIORO COGNITIVO Y DEMENCIAS:

caracterizado por el deterioro o la pérdida de las funciones intelectuales, es adquirida y compromete diferentes áreas de actividad mental: memoria, lenguaje, habilidades visoespaciales, personalidad, juicio y etcétera. Dado en el deterioro de la actividad cognitiva se han establecido categorías intermedias antes de llegar al síndrome demencial que son las siguientes denominaciones: amnesia senil benigna, deterioro cognitivo relacionado con la edad o fase preclínica de la enfermedad y el deterioro cognitivo o leve

ARTERIOESCLEROSIS:

proceso involutivo generalizado, relacionado con la edad, en el que se pierden fibras elásticas, que se engrosan y endurecen la capa íntima y la media de las arterias, en relación con la edad. Existen tres variantes morfológicas que son la aterosclerosis, arterioesclerosis, arteriosclerosis calificada de Monckeberg.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y VENTILACION MECANICA:

en estas enfermedades es muy importante conocer los métodos no invasivos para evitar la mortalidad debido a estas enfermedades; la más importante en los ancianos, es la fisioterapia respiratoria, por la debilidad de la musculatura torácica y otros cambios relacionados con el envejecimiento.

NUTRICION:

El estado nutricional correcto es cuando el individuo se mantiene en una talla y peso adecuados, y la desnutrición es la insuficiencia de nutrientes respecto a las necesidades del organismo y para esto se requieren ciertos cuidados de parte del cuidador y es vigilar que el individuo cumpla con la dieta correcta y evitar los factores de riesgo como son estrés sociofamiliar

DEPRESION:

condicionado por factores biológicos, psicológicos y socioculturales, es el problema más común en este grupo poblacional, que produce alto grado de discapacidad y representa un problema sociofamiliar. Las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de presentar sintomatología psicótica y la melancólica y son propensos a la ideación suicida y suicidio.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:

es importante que la familia y el anciano conozcan que hay factores que propician la aparición de esta enfermedad como son la polimedicación, caídas y otros mencionados anteriormente.

CONCLUSION

La finalidad de este trabajo fue lograr un correcto manejo del adulto mayor por la familia y evitar que el anciano sufra caídas, sedentarismo y otros riesgos que son prevenibles para contrarrestar las consecuencias como por ejemplo una fractura de pelvis, la mejor manera es orientando a la familia de cómo prevenir enfermedades en el adulto mayor en este caso para lograr un mejor estado de salud poblacional y de cada individuo en general.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.mspbs.gov.py/portal/25703/conozca-los-principales-factores-de-riesgo-para-la-salud.html>*

<https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072015000100011



elle