

UDS

Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández

Nombre del tema: “Factores de riesgo y Prevención en la Salud del Adulto Mayor”

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Enfermería del Adulto

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6°

INTRODUCCIÓN

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.

El ser humano durante su proceso para llegar a la vejez adopta estilos de vidas ya sean buenos o malos que tendrán repercusiones en su vida futura; es decir una persona con obesidad esta llamada a tener problemas cardiovasculares.

Existen diversos factores de riesgo para la salud del adulto mayor. 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. Sin embargo, en la práctica, no suelen darse de forma aislada. A menudo coexisten e interactúan entre sí.

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 cardiacas crónicas y otros problemas

relacionados con la salud.

Es por ello que los estilos de vida que el ser humano adopta es muy importante para la vejez, es decir; un individuo con un estilo de vida saludable es menos propenso a enfermedades, la actividad física es muy importante, así también como el reposo. Prevenir los problemas en la salud del adulto mayor, requiere de un estilo de vida saludable.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
FACTORES DE RIESGO Y EFECTOS EN EL ADULTO MAYOR.....	4
PREVENCIÓN DEL DAÑO EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR.....	5-6
CONCLUSIÓN.....	7
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	8

<FACTORES DE RIESGO Y EFECTOS EN EL ADULTO MAYOR>

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.

FACTOR 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, consumo excesivo de alcohol



FACTOR DE RIESGO FISIOLÓGICO

Los factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto.



T/A ELEVADA

SOBREPESO

FACTOR DE RIESGO MEDIOAMBIENTAL



AGUA LIMPIA

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.

ENTORNO SOCIAL



FACTOR DE RIESGO GENÉTICO

Los factores de riesgo de tipo genético se basan en los genes del sujeto. Algunas enfermedades como la fibrosis quística y la distrofia muscular se originan totalmente en función de la “composición genética” del individuo.

<PREVENCIÓN DEL DAÑO EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR>

La prevención en la salud del adulto mayor es fundamental para garantizar un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida.

ALIMENTACIÓN

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



Buena Alimentación



Comer 4 veces al día



Tomar agua

ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física en las personas mayores es fundamental para su bienestar general, tanto física como emocionalmente. A medida que envejecemos, mantenernos activos tiene múltiples beneficios.

REPOSO 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.



REALIZAR CONTROLES CLÍNICOS



Cuando el médico realiza un control clínico, lleva a cabo un examen físico completo junto con la aplicación de un interrogatorio para verificar la presencia de síntomas o alguna anomalía relevante en el estado general de salud de los pacientes

PREVENIR CAÍDAS Y ACCIDENTES

La prevención de caídas es un proceso que comienza con la comprensión de los riesgos de caída y termina con la adopción de medidas para evitarlas. Algunas de estas medidas son sencillas y fáciles de aplicar, mientras que otras pueden requerir más tiempo y esfuerzo.



La vejez es una etapa de nuestra vida que podría ser complicada dependiendo de los estilos de vida que adoptemos en el proceso para llegar a la vejez.

Los hábitos que adoptamos con día son aquellos que tendrán repercusiones en el futuro; existen diversos factores de riesgo que son dañinos para la salud del individuo y las enfermedades que este mismo pueda desarrollar, estas enfermedades no solo son a causa de malos hábitos adquiridos ya que también hay factores de riesgo genéticos y ambientales que repercuten en la salud del adulto mayor.

Esto también hace referencia a los modelos de prevención que el individuo puede adoptar, tales como:

Actividad física

Reposo

Buena alimentación

Que nos ayudaran a tener un mejor control de las enfermedades del individuo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[La importancia de un control clínico - Kondinero](#)

[Page Not Found | CDC](#)

[Cómo prevenir enfermedades de la vejez - Asisted](#)

[c5e2eab43f5d3aab25f0341bb7d10faa.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)