

# 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

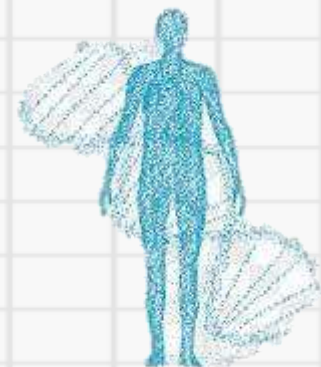
## FACTOR DE RIESGO MEDIOAMBIENTAL



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>

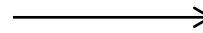
La prevención en la salud del adulto mayor es fundamental para garantizar un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida.

## 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 \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)