



Nombre del Alumno: José Rafael Hernández Guzmán.

Nombre del tema: Principales factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto

Nombre de la Materia : Enferme del adulto

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : Sexto cuatrimestre

Introducción:

Los adultos mayores están en mayor riesgo de soledad y aislamiento social porque es más probable que enfrenten factores como vivir solos, perder familiares o amigos, tener enfermedades crónicas y pérdida auditiva.

Índice:

Presentación pag 1

Introducción..... pag 2

Índice..... pag 3

Desarrollo de los temas... pag 4,5

Conclusión..... pag 6

Bibliografías..... pag 7

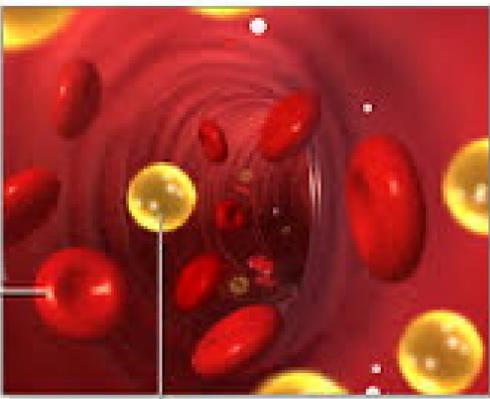
PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO

MALA ALIMENTACIÓN

Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos.



Vista interior de arteria normal



GRASAS ELEVADAS EN SANGRE

Los niveles de colesterol altos pueden llevar a endurecimiento de las arterias, también llamada aterosclerosis

#ADAM

SOBRE PESO Y OBESIDAD

Un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad y un IMC igual o superior a 25 se considera sobrepeso. El IMC proporciona la medida de sobrepeso y obesidad a nivel poblacional más útil, ya que es el mismo para ambos sexos y adultos de todas las edades.



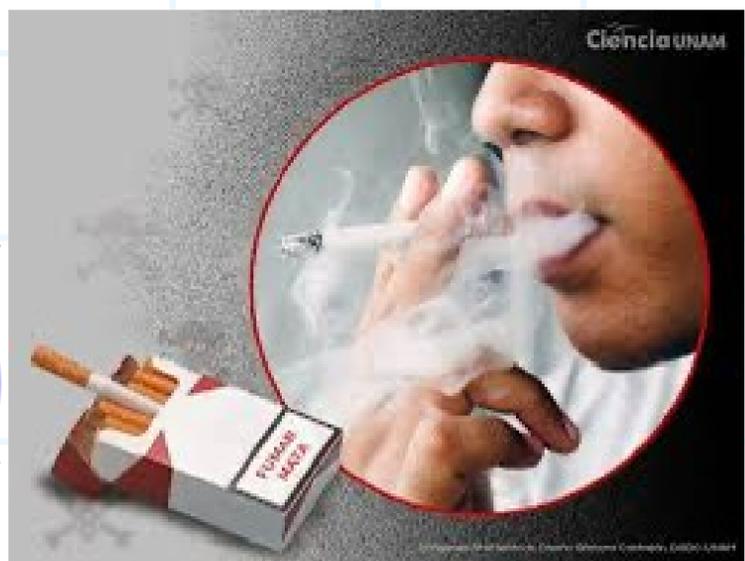
SOBREPESO Y OBESIDAD

CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de muchas consecuencias dañinas para la salud. Las cuales son en su mayoría el resultado de los atracones de alcohol e incluyen las siguientes: Lesiones, como por choques de vehículos automotores, caídas, ahogamientos y quemaduras.

HÁBITO DE FUMAR Y EXPOSICIÓN AL HUMO DEL TABACO

El fumar daña casi cada órgano del cuerpo y sistema de órganos del cuerpo y disminuye la salud general de la persona. Fumar causa cánceres de pulmón, de esófago, de laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, hígado, páncreas, estómago, cervix o cuello uterino, colon y recto, así como también leucemia mieloide aguda (1-3).



SEDENTARISMO E INACTIVIDAD FÍSICA

El sedentarismo se debe comprender como pasar mucho tiempo en actividades de bajo costo energético (1.0 a 1.5 METs), en cambio, la inactividad física es un parámetro de incumplimiento de las recomendaciones de actividad física que proponen diversas organizaciones de salud².



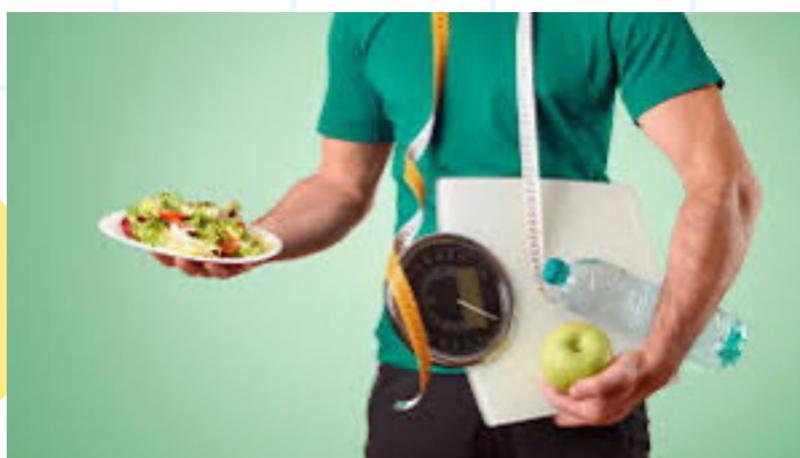
No fumes. Si fumas o consumes otros productos del tabaco, pide a tu médico que te ayude a dejarlo.



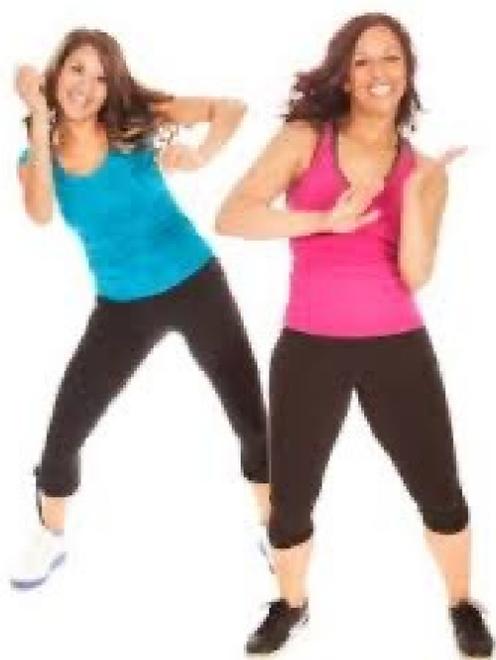
Sigue una dieta saludable.



Mantén un peso sano.



Ponte en movimiento.



Limita el consumo de bebidas alcohólicas.



Controla el estrés.



Conclusión:

Conclusiones: Los factores de riesgo que hacen más vulnerables a los adultos mayores son: vivir en regiones deprimidas económica, social y geográficamente apartadas, no contar con el acompañamiento de una persona para su cuidado y tener hipertensión arterial, variables que se deben tener en cuenta en la prestación de los servicios de la salud y en la asignación de recursos para la protección de un grupo poblacional que necesita que rompa la cadena de la inequidad y la desigualdad social.

Bibliografías:

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

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7909860.pdf>

<https://medicina.uc.cl/publicacion/factores-de-riesgo-y-prevencion-de-caidas-en-el-adulto-mayor/>

https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2488424.pdf>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000200003