



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez*

*Nombre del tema:*

- *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*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: enfermería del adulto*

*Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

## INDICE

1. Introduccion_____	3
2. Principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto_____	4
3. Principales factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto____	5
4. Conclusion_____	6
5. Referencias bibliograficas_____	7

## INTRODUCCION

Un factor es un elemento que actúa en conjunto con otros. La idea de riesgo es la combinación de la probabilidad de que se produzca un evento y sus consecuencias negativas.

La noción se emplea en el terreno de la salud para hacer referencia al hecho o la circunstancia que incrementa las probabilidades de que un individuo sufra un determinado problema o contraiga una enfermedad.

El cuerpo experimenta cambios a medida que envejecemos, por lo que el cuidado preventivo de la salud se vuelve cada vez más importante para mantenernos saludables. Prevenir los problemas de salud (o identificarlos tempranamente) puede ayudarte a vivir más, de manera más saludable y satisfactoria.

Los objetivos de la prevención en las personas mayores dependen, por lo general, del estado de salud de la persona, de su capacidad funcional y de su perfil de riesgo.

La promoción de la salud en los ancianos va dirigida a mejorar y mantener la salud en él más alto nivel de función y con la meta de la mayor independencia posible. Es clave en la intervención la educación y la promoción del cuidado de sí mismo.

# Principales factores de riesgos y sus efectos en la salud del adulto

Los factores de riesgo para la salud son aquellos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades. La salud y el bienestar se ven afectados por múltiples factores.

## Factores de riesgo de tipo conductual:



Tabaquismo



Consumo excesivo de alcohol

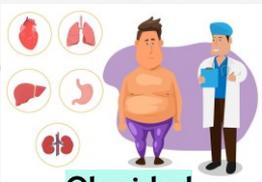
Suelen estar relacionados con "acciones" que el sujeto ha elegido realizar.



Elecciones nutricionales



Inactividad física



Obesidad



Colesterol alto

## Factores de riesgo de tipo fisiológico:

Surgen como consecuencia de algunos factores genéticos o de ciertas decisiones que hacen al estilo de vida.



Presión arterial elevada



Glucosa

## Factores de riesgo de tipo demográfico:

Todos aquellos que se relacionan con los ciudadanos de una determinada población.



Edad



Género



Religión

## 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.



Riesgos laborales



Entorno social

## Factores de riesgo de tipo genéticos:

Se centran en los genes de la persona, en su composición genética, y por eso cada individuo puede tener un grado diferente de predisposición a determinadas enfermedades.



# Prevención del daño en la salud del adulto

El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, sino que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinando así una mayor susceptibilidad.

## Alimentación:

Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer.



Proteínas



Grasas



Carbohidratos

## Reposo y Sueño:

EL sueño nocturno en las personas de la tercera edad este parece fragmentarse, disminuye la duración total de éste y la cantidad de sueño profundo.



Sueño lento



Sueño está casi ausente

## Actividad Física:

El entrenamiento físico y la movilidad tiene múltiples beneficios en los mayores, tales como aumento en la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética.



## Interacción Social:

Es fundamental promover la autovalencia a quienes entran en la tercera edad y que participen en cursos que los preparen a enfrentar esta etapa de vida.



Salud mental



Depresión

## Conclusion

En conclusión, Son muchos los factores que pueden afectar al estado de salud. Algunos no se pueden controlar, como la edad o la genética. Sin embargo, sí que se pueden modificar algunos aspectos del estilo de vida para favorecer la salud. Los factores de riesgo predisponen a la aparición de las enfermedades no transmisibles. La buena noticia es que pueden modificarse por ejemplo el ejercicio físico, favorece la independencia funcional y mejora la calidad de vida; una alimentación adecuada disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mortalidad.

Así mismo, la prevención se enfoca sobre todo en prevenir enfermedades, la fragilidad, los accidentes es decir, lesiones no intencionales, las complicaciones iatrogénicas y los problemas psicosociales y el mantenimiento de la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria, por ejemplo el sedentarismo puede provocar en el adulto mayor pérdida ósea, lo que también se configura en un factor de riesgo de accidentes y caídas.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para mantenerse saludable a medida que envejecemos unas de ellas son: no fumar, llevar una dieta saludable, realizar ejercicio regularmente, tener un peso adecuado.

## Referencias bibliograficas:

- <https://toolbox.eupati.eu/resources/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/?lang=es>
- <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/>
- <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/geriatr%C3%ADa/prevenci%C3%B3n-de-enfermedades-y-de-discapacidad-en-los-ancianos/generalidades-sobre-la-prevenci%C3%B3n-en-los-ancianos>
- [https://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/mayor/prevencion.htm](https://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/mayor/prevencion.htm)
- [https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo\\_07\\_-\\_niveles\\_de\\_prevencion.pdf](https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_prevencion.pdf)
- <https://www.msd.es/stories/prevencion-en-salud/>