



# UJVD

## Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yesenia del Carmen Martínez Solórzano

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: 1

Nombre de la Materia: Enfermería del adulto

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to A

# INTRODUCCION

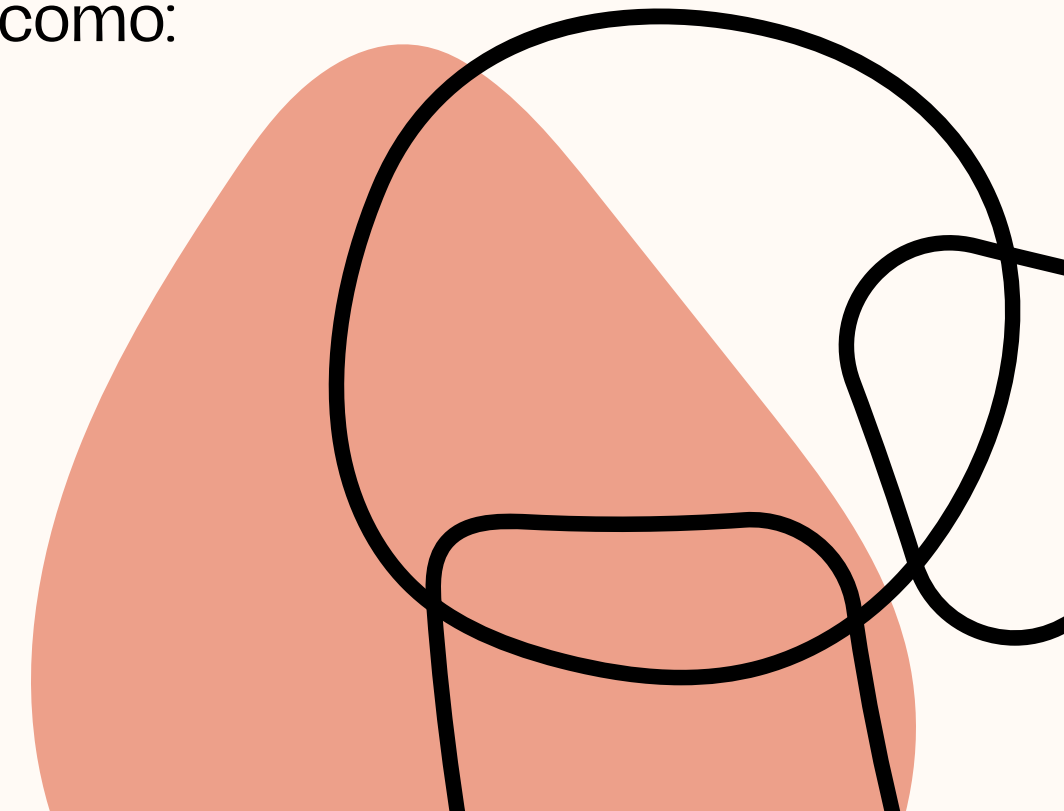
Los factores de riesgo para la salud de los adultos pueden ser modificables o no modificables. Los factores modificables incluyen: Consumo de tabaco, Consumo nocivo de alcohol, Alimentación inadecuada, Falta de ejercicio, Estrés.

Los factores de riesgo no modificables incluyen: Edad, Sexo, Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.

Los factores de riesgo fisiológicos están relacionados con el organismo o la biología del sujeto y pueden ser influenciados por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general. Ejemplos de factores de riesgo fisiológicos incluyen: Sobrepeso u obesidad, Presión arterial elevada, Colesterol alto, Alto nivel de azúcar en sangre (glucosa).

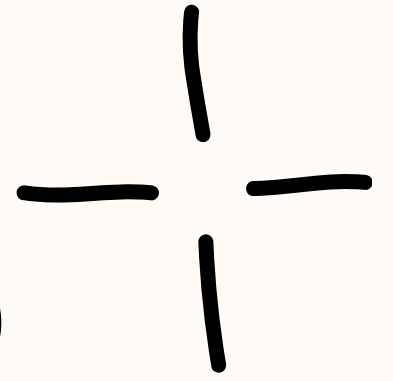
Los adultos mayores también pueden estar más vulnerables a ciertos factores de riesgo, como:

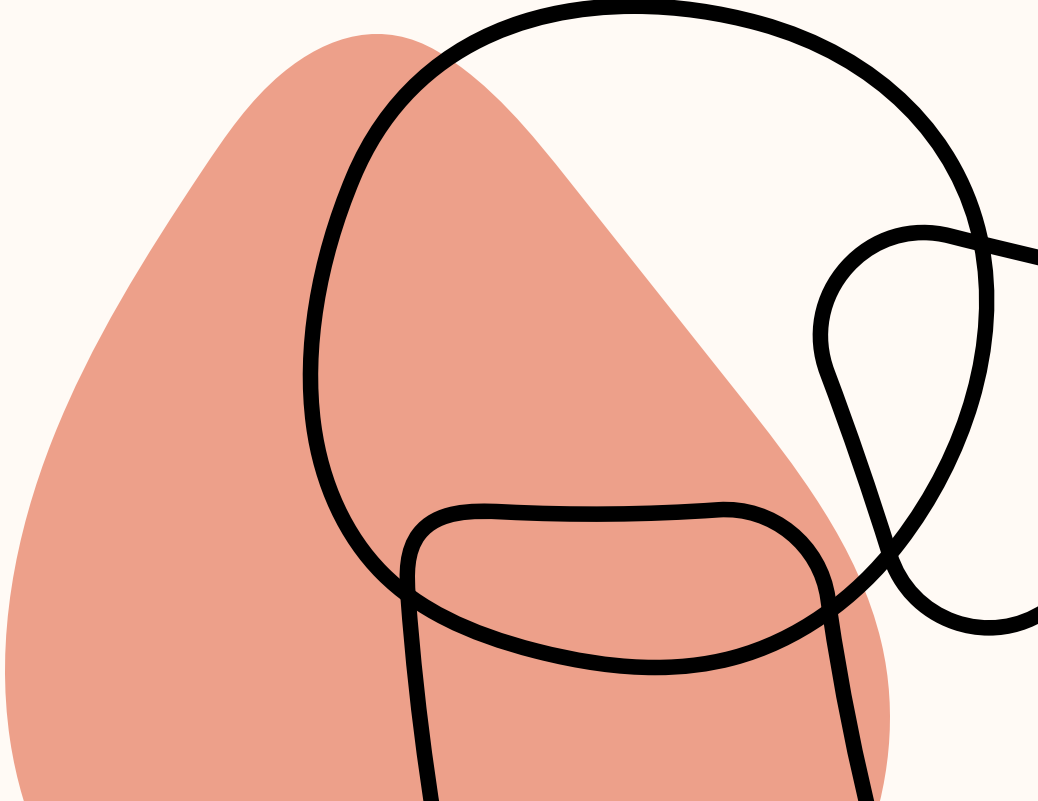
- Vivir en regiones deprimidas económica, social y geográficamente aisladas
- No contar con el acompañamiento de una persona para su cuidado
- Tener hipertensión arterial
- Soledad y aislamiento social





# Tabla de Contenido

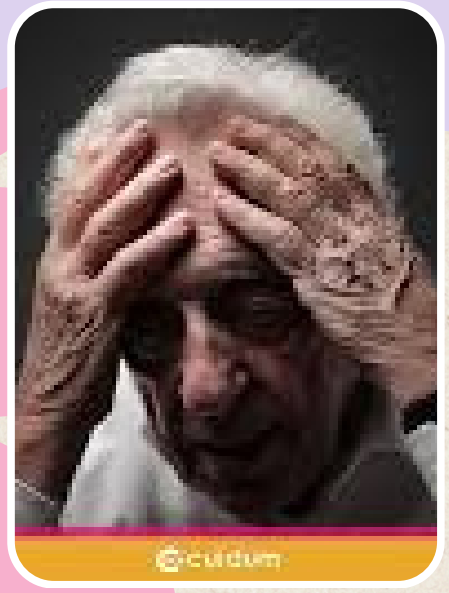


- Introducción
  - Índice
  - Desarrollo de los temas
  - Conclusión
  - Bibliografía
- 



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

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 sobrepeso u obesidad;**
- **Una presión arterial elevada;**
- **El colesterol alto y**
- **Un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa)**

## FACTORES DE RIESGO DE TIPO FISIOLÓGICO

Los factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. Pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general.

## FACTORES DE RIESGO DE TIPO CONDUCTUAL

Los factores de riesgo conductuales son acciones voluntarias o involuntarias que pueden tener consecuencias nocivas. Estas acciones suelen estar relacionadas con elecciones de estilo de vida o de conducta, por lo que pueden eliminarse o reducirse.

- **El tabaquismo;**
- **Un consumo excesivo de alcohol;**
- **Las elecciones nutricionales;**
- **La inactividad física;**
- **Pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada;**
- **No haberse vacunado contra determinadas enfermedades y**
- **Mantener relaciones sexuales sin protección.**

## FACTORES DE RIESGO DE TIPO DEMOGRÁFICO

Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en general. Son, por ejemplo: □ la edad □ el género y □ los subgrupos de población como el trabajo que se desempeña, la Religión o el sueldo.



## FACTORES DE RIESGO DE TIPO MEDIOAMBIENTAL

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. Son, por ejemplo: □ El acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias; □ Los riesgos laborales; □ La polución del aire

## FACTORES DE RIESGO DE TIPO GENÉTICO

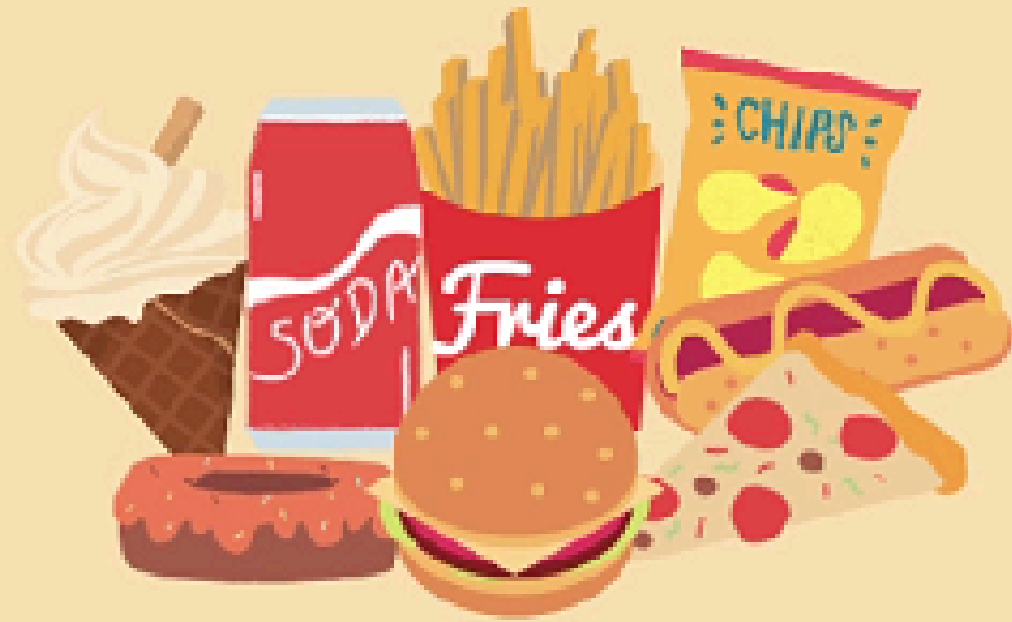
Los factores de riesgo de tipo genético se basan en los genes del sujeto. Algunas enfermedades como la fibrosis quística y la distrofia muscular se originan totalmente en función de la “composición genética” del individuo. Muchas otras como el asma y la diabetes reflejan la interacción entre los genes del individuo y factores medioambientales. Algunas enfermedades como la anemia falciforme son más prevalentes en determinados subgrupos poblacionales



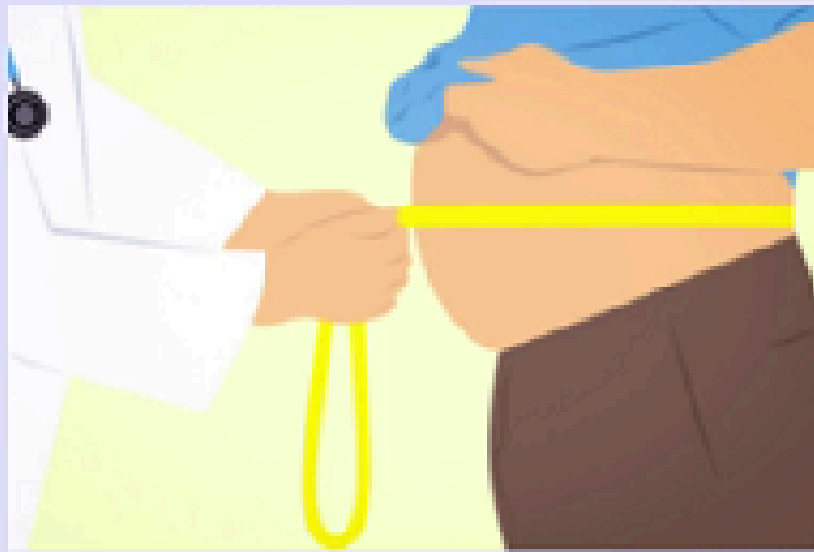
# FACTORES DE RIESGO

para el desarrollo de enfermedades no transmisibles

**MALA ALIMENTACIÓN**



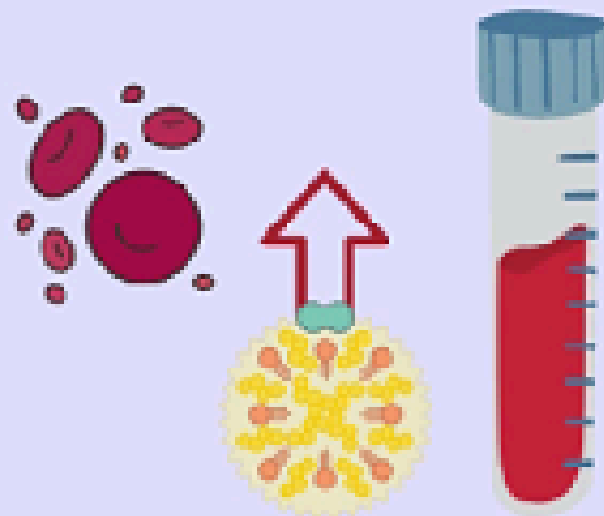
**SOBREPESO  
Y OBESIDAD**



**INACTIVIDAD FÍSICA Y  
SEDENTARISMO**



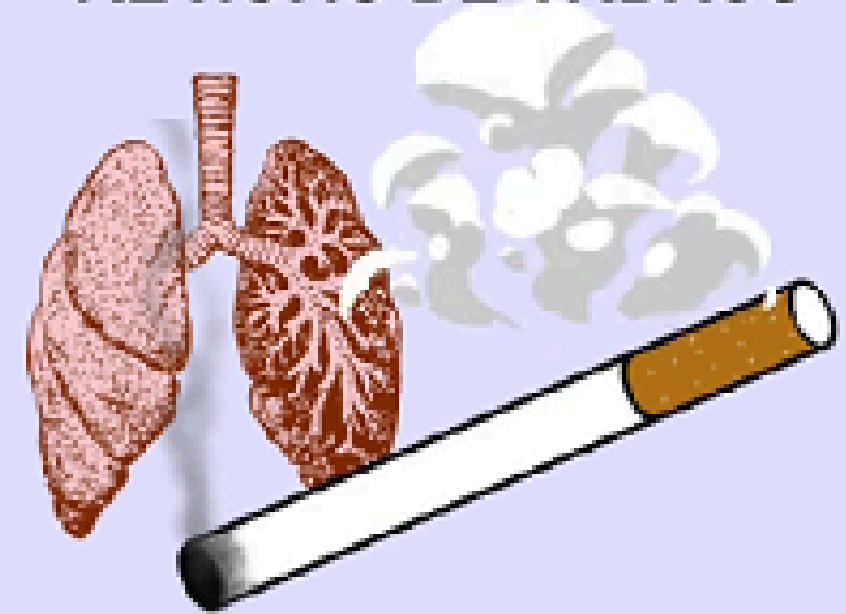
**GRASAS ELEVADAS  
EN SANGRE**



**CONSUMO NOCIVO  
DE ALCOHOL**



**FUMAR Y EXPOSICIÓN  
AL HUMO DE TABACO**



# Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y Prevención del daño en la salud del adulto

Dentro de las acciones intrínsecas contenidas en el rol de “Gestión del Cuidado” en Enfermería, se encuentra la “Gestión de Riesgos”, un modelo de trabajo sistematizado que, tras la identificación de riesgos clínicos y su análisis, permiten adoptar medidas preventivas o correctivas, basadas en la mejor evidencia disponible, y destinadas a evitar la aparición de daño secundario derivado de los riesgos clínicos asociados a la atención sanitaria

## Gestión de cuidados de enfermería en el paciente adulto mayor hospitalizado. Unidad de Cuidados del Adulto Mayor

El envejecimiento de la población a nivel mundial es un fenómeno que lejos de retroceder, ha llegado para instaurarse. Ante la mayor proporción de adultos mayores y su alta demanda por servicios de salud que permitan la recuperación de la enfermedad, pero a la vez la rehabilitación y la mantención de las capacidades funcionales, es que diversos países han desarrollado una red de niveles asistenciales que le permitan al paciente senescente cumplir estos objetivos

## Detección de riesgos presentes o potenciales en la persona mayor hospitalizada

En este contexto, la presencia de caídas en el adulto mayor hospitalizado es uno de los primeros ítems a manejar. Escalas de valoración de riesgo como la escala de Morse, J.H Downton, evaluación de riesgo de caídas de Schmid y el modelo de riesgo de caídas de Hendrich, entre otras[26], han sido desarrolladas para guiar las acciones de enfermería hacia la prevención de estos eventos. De la misma forma, escalas como Braden, Norton, Waterlow y Emina, han sido descritas para la valoración del riesgo de lesiones por presión, mientras que la valoración geriátrica en cuanto al ítem funcionalidad, es realizada a través de la aplicación de escalas que tienen por objetivo determinar la capacidad de una persona para realizar las actividades de la vida diaria

## Es posible observar en los adultos mayores

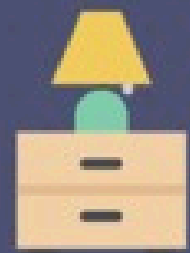
- Mayor vulnerabilidad a la presencia de enfermedad y muerte
- Mayor incidencia de enfermedades crónicas y degenerativas (enfermedad de Alzheimer enfermedad de Parkinson, artrosis entre otras)
- Manifestaciones clínicas diferentes frente a las enfermedades (menos sensibilidad al dolor agudo, confusión ausencia de fiebre a las infecciones) [?]
- Mayor tiempo para la recuperación d la normalidad después de un proceso agudo
- Alteración en la sensibilidad de receptores tisulares

# • RECOMENDACIONES GENERALES •

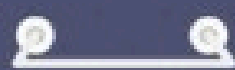
»— para evitar posibles caídas —«



## En el hogar



**Apartar objetos que puedan interferir el paso** seguro en el domicilio, como mesas bajas, alfombras, cables, entre otros elementos que puedan provocar un tropiezo.



**Utilizar barreras de apoyo** en baños, escaleras y otros lugares de difícil tránsito.



**Iluminar adecuadamente los ambientes.**



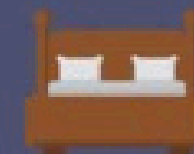
**Colocar tiras o alfombras antideslizantes** en bañeras y zonas que pueden mojarse

## Calzado seguro

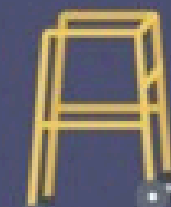


**Utilizar calzado seguro** que tenga suela antideslizante, taco bajo y que sujete todo el pie.

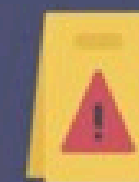
## Paso seguro



**No levantarse rápidamente de la cama.** Primero sentarse en el borde por unos minutos antes de ponerse de pie.



Si es necesario utilizar elementos como **bastones o andadores** para movilizarse.



**Evitar caminar sobre suelo mojado.**



# SALUD EN LOS ADULTOS MAYORES

Se consideran adultos mayores a las personas de 60 AÑOS EN ADELANTE

## Cambios físicos y fisiológicos en esta etapa

Disminución de la visión

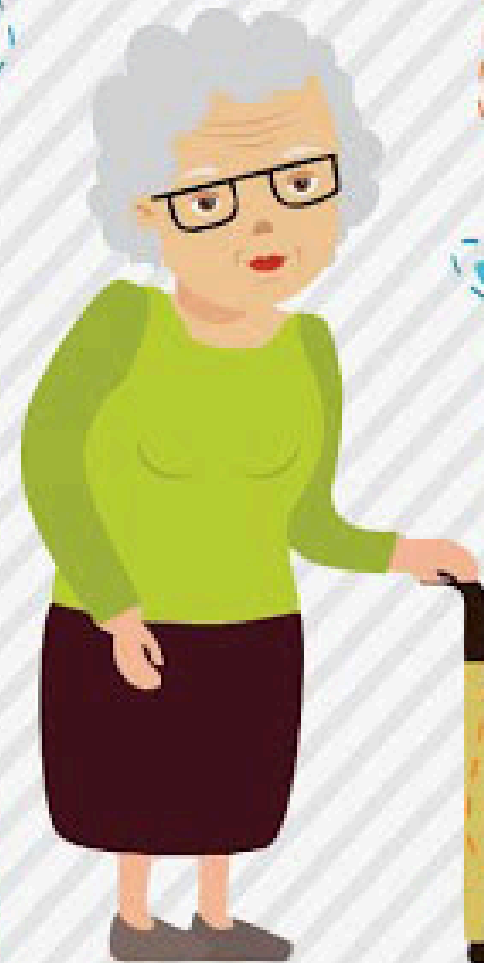
Mayor probabilidad de aparición de osteoporosis

Pérdida de la masa muscular

Disminución de los reflejos

Disminución de la audición

Estreñimiento



### RECOMENDACIONES

- Aumentar fuentes de Calcio y Hierro
- Consumir fibra frecuentemente
- Aumentar el consumo de Zinc.

## PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

yoamoenfermeriablog.com



Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida" (OMS, 1998).



Trabaja con población enferma o en riesgo de enfermar.



Puede actuar en los tres niveles: la sociedad, los grupos y los individuos, sin embargo sus acciones se dirigen mayoritariamente a individuos.



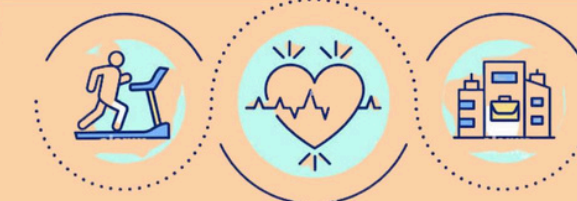
Permite la neutralización de los factores de riesgo de contraer una enfermedad utilizando estrategias de control viables y eficaces.



Ejemplos: Vacunación, entrega informada de preservativos para la prevención de I.T.S. y VIH, prueba de tamiz neonatal, Papanicolau,

VS

## PROMOCIÓN A LA SALUD



Proceso que proporciona a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y sus determinantes y así poder mejorarla" (OMS carta de Ottawa, en 1986) L.E. Alex Santiago



La promoción trabaja con población sana



La promoción actúa con mayor énfasis en la población y sus grupos, escasamente lo hace con los individuos.



Medidas destinadas modificar actitudes, conductas y comportamientos.



Ejemplo: creación y aumento de áreas verdes, creación de gimnasios comunitarios al aire libre, campaña anti-tabaco, facilitar información alimentaria para los



# conclusion

En resumen, las actividades de promoción de la salud y prevención de las enfermedades en el adulto mayor, buscan lograr un envejecimiento exitoso. Con respecto a las actividades de promoción de la salud, estas deben ser abordadas considerando el escenario macrosocial, microsocioal, interpersonal e individual. De otro lado, las actividades preventivas en el adulto mayor deben estar dirigidas no solo al riesgo de enfermar, sino a la alteración de la función que produce la enfermedad, y otras condiciones que puedan deteriorar la salud del adulto mayor, como la fragilidad, las caídas, y las complicaciones iatrogénicas. Es importante dar al adulto mayor las pautas necesarias para ejercer un mejor control sobre su salud y mejorarla, intentando mantener en todo momento su autonomía, su calidad de vida y, sobre todo, respetando siempre sus valores y preferencias



# Referencias

- Buscado en <http://www.scielo.org.co/scielo.php>
- Buscado en <https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older-adults.html>
- Buscado en <https://www.mspbs.gov.py/portal/25703/conozca-los-principales-factores-de-riesgo-para-la-salud.html>
- Buscado en [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf)
- Buscado en <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-gestion-del-cuidado-de-enfermeria-S0716864019301154#bib0130>