



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno : Lourdes Alvarez Hernández*

*Nombre del tema : Factores de riesgo y sus efectos 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: 6*

## Indice

Introducción.....	2
Desarrollo.....	2
Tipos de factores de riesgo.....	3
Atención de enfermería ante los factores de riesgo.....	5
Conclusión .....	6
Referencias bibliograficas.....	7

# Factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto

## Introducción

La salud y el bienestar se ven afectados por múltiples factores; aquellos relacionados con mala salud, la discapacidad, la enfermedad o la muerte se conocen como factores de riesgo

Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión.

## Desarrollo

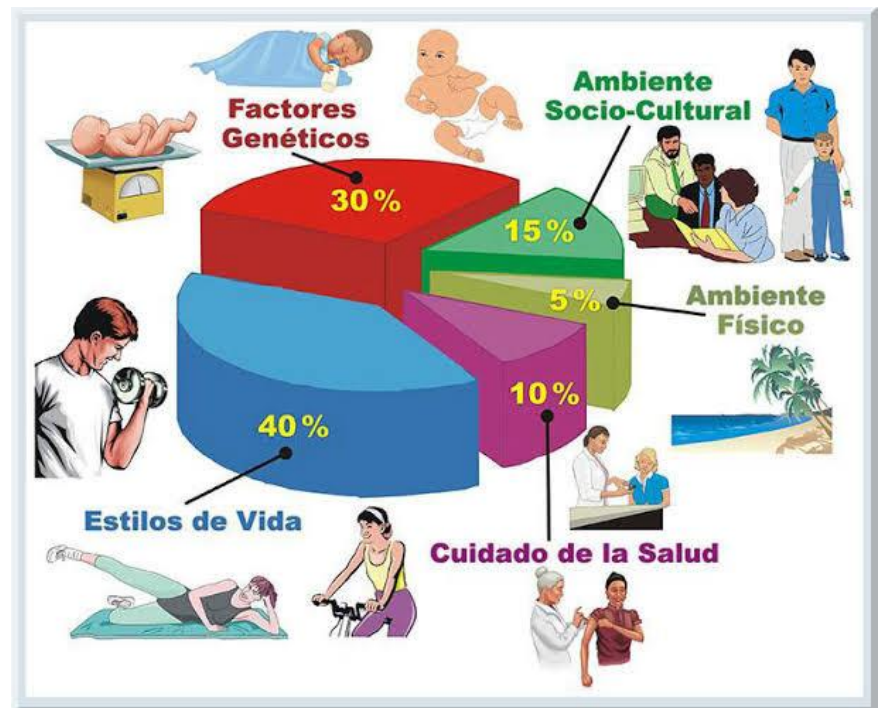
Por lo general los factores de riesgo pueden dividirse en los siguientes grupos:

De conducta

Fisiológicos

Demográficos

Genéticos



Los factores de riesgo de tipo conducta suelen ser relacionados con acciones que el sujeto ha elegido de estilo de vida o de conducta:

El tabaquismo

Consumo excesivo de alcohol

Las elecciones nutricionales

La iniciativa física

Mantener relaciones sexuales sin protección



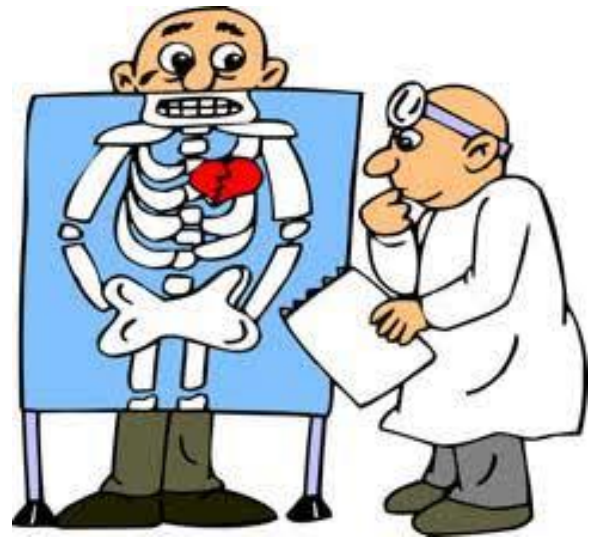
## Factores de riesgo tipo fisiológicos

Son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto.  
Pueden ser confundido por la genética:

Sobrepeso y obesidad

Presión arterial elevada

Colesterol alto



## DEMOGRAFÍA



## Factores de riesgo tipo demográficos

Son los que están relacionados con la población en general

Edad

Género

Grupos de población

## Factores de riesgo medioambientales.

Abordan un amplio temas como los sociales , económicos y culturales:

Riesgos laborales

La polución de aire

Acceso de agua limpia





## Factores de riesgo genéticos

Se basan en los genes del sujeto

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

El envejecimiento no es un sinónimo de enfermedad si no que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés

Esta pérdida de función conlleva una respuesta ante la enfermedad



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





## Alimentación

Los cambios del aparato digestivo pueden llevar a mal nutrición deshidratación estreñimiento disminución de la absorción de hierro calcio vitamina B12 y ácido fólico 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 proporcionando un equilibrio.



En el adulto mayor requerimiento nutritivo se ven condicionados por:

- Reducción de los requerimientos fisiológicos como consecuencia de una disminución del metabolismo basal de carácter involutivo.
- Mayor incidencia de enfermedades o incapacidades que condicionan el gasto de energía.
- . Factores psicológicos
- Los hábitos alimenticios
- La soledad depresión ansiedad etc. determinan deterioro de la calidad de tipo de alimentación.



## Acciones

. Comer cuatro comidas al día

Ingerir una dieta equilibrada que incluya carnes blancas legumbres siendo rica en frutas y verduras

Desarrollar actividad física caminar 30 minutos diarios, favorecer la función digestiva



## Conclusión

Importancia es identificar los diferentes factores de riesgo físico en una persona y poder realizar unos métodos de control bajo la supervisión de la salud donde puede minimizar y o no afectar la salud del individuo

Gracias por su atención....

## Referencias bibliograficas

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez%3Fidiom%3Des%23::~:~:text%3DComer%2520la%2520mayor%2520variedad%2520posible,%252C%2520aceites%252C%2520az%25C3%25BAcares%2520y%2520sal.&ved=2ahUK EwjzMr\\_jbmGAXq6skDHfsiDekQFnoECCUQBQ&usg=AOvVaw12m81IGzUMM3Z9VcwtZR-C](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez%3Fidiom%3Des%23::~:~:text%3DComer%2520la%2520mayor%2520variedad%2520posible,%252C%2520aceites%252C%2520az%25C3%25BAcares%2520y%2520sal.&ved=2ahUK EwjzMr_jbmGAXq6skDHfsiDekQFnoECCUQBQ&usg=AOvVaw12m81IGzUMM3Z9VcwtZR-C)

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fundacionfoss.org/general/las-10-principales-enfermedades-que-sufren-las-personas-mayores/&ved=2ahUKEwj2h5GLjrmGAXWR6skDHc78ArkQFnoECBwQBQ&usg=AOvVaw3AFsoYmyQwSX-95HcaEqxG>

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://genotipia.com/genetica-en-las-enfermedades-raras/%23::~:~:text%3DAlgunas%2520de%2520las%2520enfermedades%2520raras,mujeres%2520en%2520todo%2520el%2520mundo.&ved=2ahUKEwjOj--WjrmGAXVT78kDHbBgC2sQFnoECBwQBQ&usg=AOvVaw2zcYLXEdG\\_-4SBpdTmo\\_O4](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://genotipia.com/genetica-en-las-enfermedades-raras/%23::~:~:text%3DAlgunas%2520de%2520las%2520enfermedades%2520raras,mujeres%2520en%2520todo%2520el%2520mundo.&ved=2ahUKEwjOj--WjrmGAXVT78kDHbBgC2sQFnoECBwQBQ&usg=AOvVaw2zcYLXEdG_-4SBpdTmo_O4)