



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Díaz*

*Nombre del tema: Principales factores de riesgo y sus efectos en la salud del adulto*

*Atencion de enfermeria en la deteccion de factores de riesgo y prevencion del daño en la salud del adulto*

*Parcial: 2do*

*Nombre de la Materia: Enfermeria del adulto*

*Nombre del profesor: Lic. Selene Ramirez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 2do*

# PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DEL ADULTO



SE DIVIDEN EN:

- De conducta
- Fisiológicos
- Demográficos
- Medioambientales
- Genéticos

## CONDUCTA

Los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con "acciones" que el sujeto ha elegido realizar.

- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Inactividad física
- Relaciones sexuales sin protección
- Exposición a rayos uv

## FISIOLÓGICOS

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.
- Sobrepeso u obesidad
- Hipertensos
- Colesterol alto
- Diabetes.

## DEMOGRÁFICOS

Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en genera.

- Edad
- Género
- Religión
- sueldo

## MEDIOAMBIENTALES

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.

- Acceso a agua limpia
- Instalaciones sanitarias
- Riesgos labores
- Polución del aire

## GENÉTICOS

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.

## RIESGOS GLOBALES DE MORTANDAD Y FACTORES DEMOGRÁFICOS

### Las 10 principales causas de muerte en el mundo



## ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DEL DAÑO EN 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, determinado así una mayor susceptibilidad.

### ALIMENTACION

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.

### ACCIONES

- 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.
- Tomar al menos 2 litros de agua al día .

### ACTIVIDAD FISICA

Los adultos mayores pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes pero a menor velocidad. La calidad de las respuestas de los adultos mayores se ve afectada por el factor tiempo y por alteraciones a nivel del centro del equilibrio.

### 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.



LC-LEN605 ENFERMERIA DEL ADULTO