



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno; ARACELI LOPEZ PEREZ*

*Nombre del tema: PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y EFECTOS  
EN LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES.*

*Parcial: I I*

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA DEL ADULTO*

*Nombre del profesor: SELENE RAMIREZ REYES*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: 6TO*

## PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO Y SUS AFECTOS 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. Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión.



### 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. Son, por ejemplo:

- 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 conductual

Los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con “acciones” que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo:

- 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.



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

- De conducta;
- Fisiológicos
- Demográficos
- Medioambientales
- Genéticos.





### 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

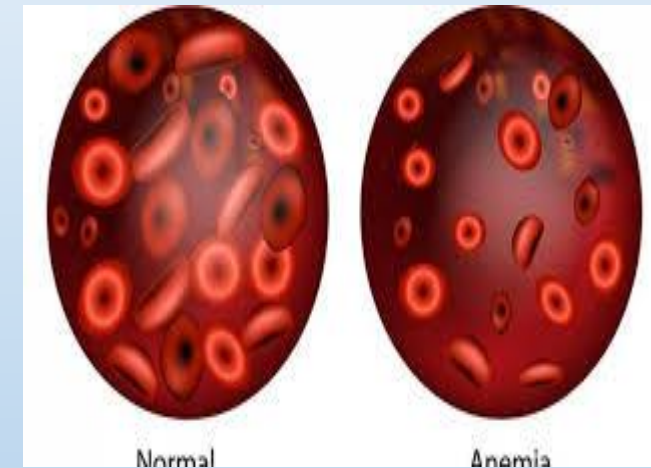
Los factores de riesgo de tipo medioambiental abarcan un amplio abanico de temas como factores sociales, económicos, culturales y políticos; así como factores físicos, químicos y biológicos. Son, por ejemplo:

- El acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias;
- Los riesgos laborales;
- La polución del aire



### Factores de riesgo de tipo genético

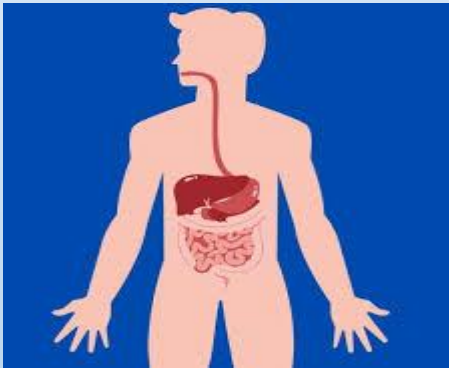
Los factores de riesgo de tipo genético se basan en los genes del sujeto. Algunas enfermedades como la fibrosis quística y la distrofia muscular se originan totalmente en función de la “composición genética” del individuo. Muchas otras como el asma y la diabetes reflejan la interacción entre los genes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



## 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.

Esta pérdida de función conlleva una respuesta diferente ante la enfermedad por ejemplo, existe una mayor susceptibilidad a las infecciones a causa de reducción en la protección que da una composición de los tejidos conectivos de los pulmones y el tórax.



### 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.



### 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

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
- ❑ Tomar al menos 2 litros de agua al día



## Actividad física

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.



## Reposos 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



## Referencia bibliográfica

**LC-LEN605%20ENFERMERIA%20DEL%20ADULTO%20(1).pdf**