



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales

Nombre del tema: 1.3 Principales factores de riesgos y sus efectos en la salud del adulto 1.4 Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y Prevención del daño en la salud del adulto

Nombre de la Materia: Enfermería del Adulto Mayor

Nombre del profesor: : E.E.P. Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to. C

Pichucalco, Chiapas a 13 de Julio 2024

Principales Factores de Riesgos y sus Efectos en la Salud del Adulto



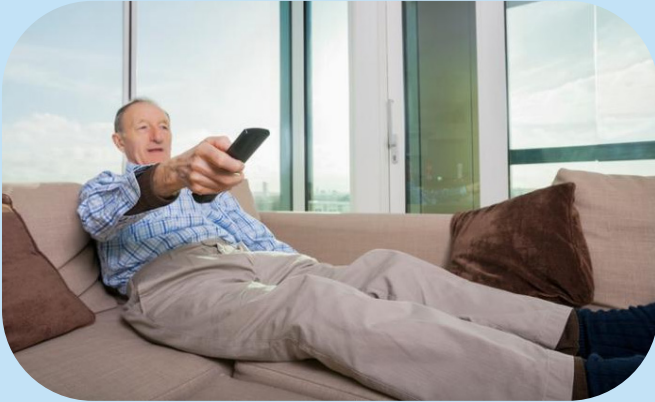
Los factores de riesgo son condiciones, conductas, estilos de vida o situaciones que nos exponen a mayor riesgo de presentar una enfermedad.

La Organización Mundial para la Salud habla de cinco factores de riesgo principales para el desarrollo y el control de las enfermedades no transmisibles (enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer) estos son:

- Tabaquismo,
- El consumo nocivo de alcohol,
- Alimentación no saludable,
- Inactividad física y
- La contaminación del aire.

La Inactividad Física

Con el tiempo, acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol.



Sus efectos negativos aumentan el estrés psicológico y la presencia de algunas enfermedades como diabetes mellitus, obesidad, osteoporosis, osteoartritis, cardíacas y algunos tipos de cáncer, entre otras.

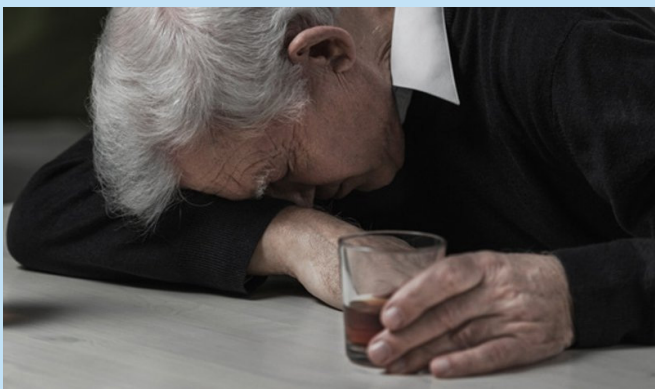
El consumo de tabaco provoca 16 mil 408 casos de cáncer y 94 mil 033 infartos y hospitalizaciones por enfermedad cardíaca.

El consumo de tabaco es más perjudicial en las personas mayores ya que no solo limita su esperanza de vida, sino que además aumenta el riesgo de demencia y Alzheimer.



El alcohol es la causa de más de 60 tipos distintos de enfermedades y lesiones, como trastornos mentales y del comportamiento, condiciones gastrointestinales, cáncer, trastornos inmunológicos, enfermedades esqueléticas, trastornos reproductivos y daños congénitos.

Cuanto mayor es el consumo, mayores son los riesgos.



El asma, las enfermedades respiratorias y las afecciones cardíacas se agravan con los contaminantes atmosféricos



Los Factores de Riesgo de Conducta

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.

- 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 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 glucosa



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 contaminación del aire
- El entorno social.

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, otras como el asma y la diabetes reflejan la interacción entre los genes del individuo y factores medioambientales.



Atención de Enfermería en la Detección de Factores de Riesgo y Prevención del Daño en la Salud del Adulto.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la vejez es una etapa que conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, ya que a lo largo del tiempo se acumulan una gran variedad de daños moleculares y celulares.

En este sentido, a partir de una cierta edad, es frecuente que la salud se debilite, aumentando la vulnerabilidad y la fragilidad de los más mayores.

Esta pérdida de función conlleva una respuesta diferente ante la enfermedad.



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.

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

- **Comision Honoraria para la Salud Cardiovascular. (s.f.). Obtenido de <https://cardio-salud.org/factores-de-riesgo/>**
- **Estado de Mexico. (s.f.). Obtenido de https://edomex.gob.mx/mundial_tabaco_2022**
- **Juarez, H. (s.f.). Obtenido de Facultad de medicina : [file:///D:/Downloads/Consumo+de+alcohol+y+tabaco+en+adultos+mayores.%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/Consumo+de+alcohol+y+tabaco+en+adultos+mayores.%20(1).pdf)**