



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila

Nombre del tema: 1.3 y 1.4

Parcial: I

Nombre de la Materia: Enfermería del adulto

Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to "C"

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

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



Los factores de riesgo a menudo se presentan individualmente. Sin embargo, en la práctica, no suelen darse de forma aislada.

A menudo coexisten e interactúan entre sí. Por ejemplo, la inactividad física, con el tiempo, acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol. Esta combinación aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas crónicas y otros problemas relacionados con la salud.



Los factores de riesgo pueden dividirse en los siguientes grupos

➤ 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.
- 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 un alto nivel de azúcar en sangre (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
- 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

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.

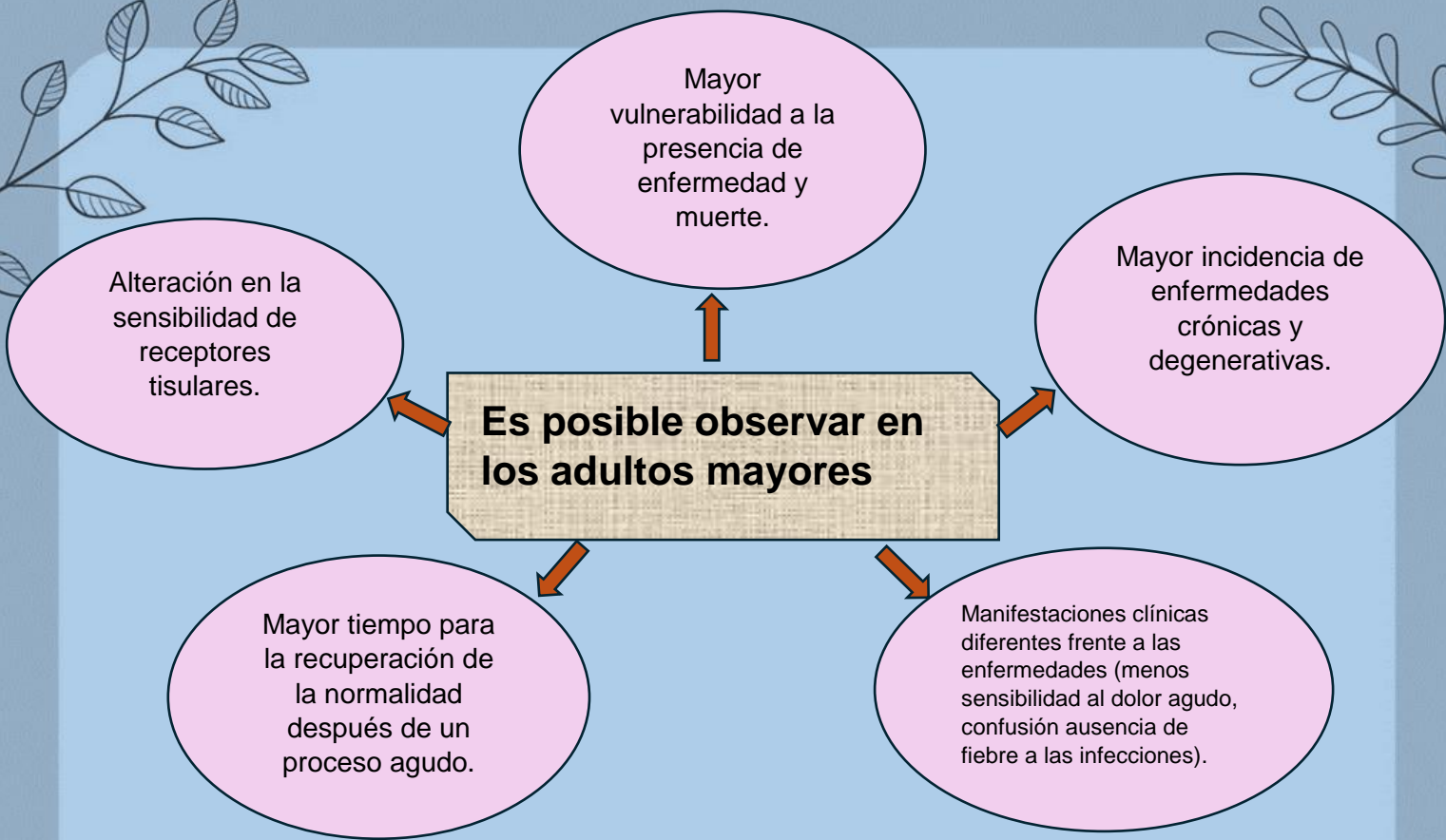
Atención de enfermería en la detección de factores de riesgo y Prevención del daño en la salud del adulto.

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.



existe una mayor susceptibilidad a las infecciones a causa de reducción en la protección.



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 el 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.

La soledad depresión ansiedad etc. determinan deterioro de la calidad de tipo de alimentación.

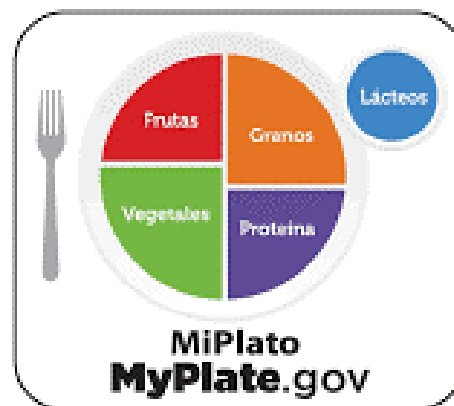
Factores psicológicos.



Los hábitos alimenticios.

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.



MIS NOTAS

Actividad

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 con 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.





MIS NOTAS

Referencias bibliográficas

1. [file:///C:/Users/deysi/Downloads/LC-LEN605%20ENFERMERIA%20DEL%20ADULTO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/deysi/Downloads/LC-LEN605%20ENFERMERIA%20DEL%20ADULTO%20(1).pdf)

