



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno : Nancy del Carmen Pérez García*

*Nombre del tema: Principales factores de riesgo y sus defectos en la salud del adulto mayor / Atención de enfermería en la detención de factores de riesgo y prevención del daño en la salud del adulto mayor*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Enfermería del adulto*

*Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

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

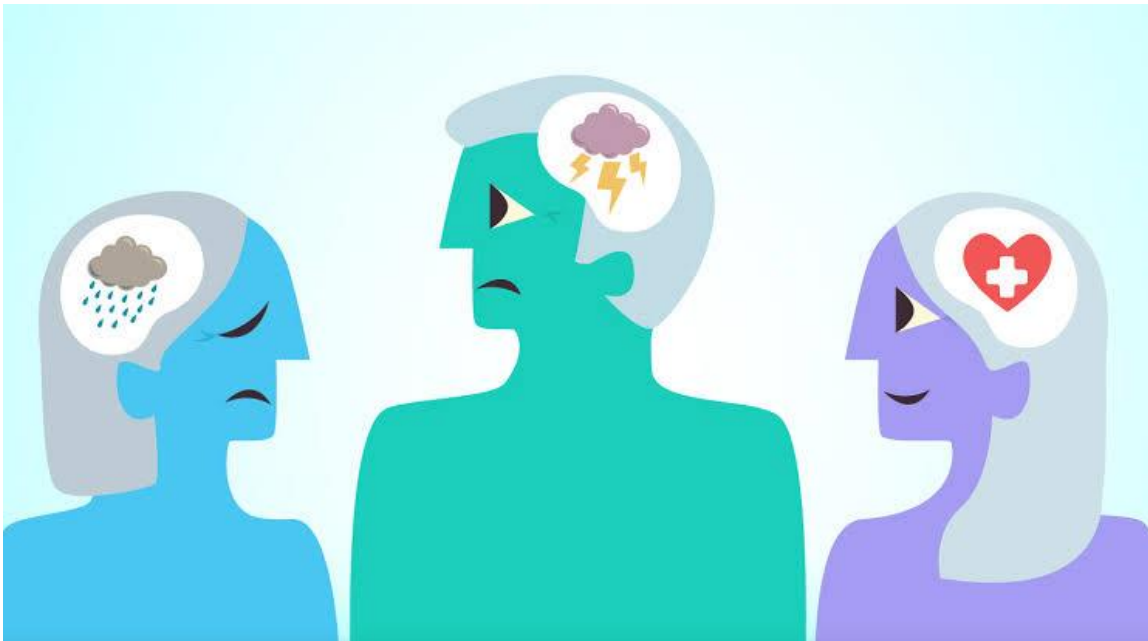
### Introducción

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.

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.



### Desarrollo

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

- De conducta;

- Fisiológicos;
- Demográficos;
- Medioambientales
- Genéticos.



#### 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.

#### 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 y
- los subgrupos de población como el trabajo que se desempeña, la Religión o el
- sueldo.

### 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.





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) [2]
- Mayor tiempo para la recuperación d la normalidad después de un proceso agudo
- Alteración en la sensibilidad de receptores tisulares



### 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.

### 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.



## Referencias

<https://blog.elartedesabervivir.com/tips-para-el-buen-descanso-del-adulto-mayor/>

Alimentación del adulto mayor | Instituto de Seguridad y Servicios ...

Gobierno de México

Antología de la uds