



**Mi Universidad**

## **Super Nota**

***Nombre del Alumno:*** Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

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

***Parcial:*** 2

***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



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.

El envejecimiento de la población y la mayor expectativa de vida han conllevado un aumento en las enfermedades y discapacidades a largo plazo (crónicas), que resultan caras de tratar.

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

1. **Tabaquismo:** Fumar aumenta el riesgo de enfermedades pulmonares, cardiovasculares y cáncer.
2. **Consumo excesivo de alcohol:** El abuso de alcohol puede dañar el hígado y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.



## Factores de riesgo de tipo fisiológico

1. **Hipertensión arterial:** La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.
2. **Hipercolesterolemia:** Niveles elevados de colesterol en sangre pueden contribuir a enfermedades del corazón.
3. **Obesidad:** El exceso de peso corporal está relacionado con una serie de problemas de salud, como diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

## Factores de riesgo de tipo demográfico

Los factores de riesgo de tipo demográfico están relacionados con la población en general. Algunos ejemplos de estos factores son la edad, el género.

**Por ejemplo, la edad avanzada** o ciertas ocupaciones pueden aumentar el riesgo de ciertas afecciones.



## Factores de riesgo de tipo medioambiental

1. **Riesgos laborales:** La exposición a sustancias tóxicas o peligrosas en el lugar de trabajo puede afectar la salud de los adultos.
2. **Polución del aire:** La contaminación atmosférica, causada por emisiones de vehículos, industrias y otros factores, puede tener efectos negativos en la salud respiratoria y cardiovascular.
3. **Entorno social:** Factores como el acceso a servicios de salud, la calidad de la vivienda y el apoyo social también influyen en la salud de los adultos.

## 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.

# 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.

## Alimentación

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.

## 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.



[https://www.bing.com/search?  
pglt=41&q=Principales+factores+de+riesgos+y+sus+efectos+en+la+salud+del+  
adulto&cvid=3361d594b4f248c096e0071df8d57d88&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyB  
ggAEEUYOdIBCDI2NzVqMGoxqAllsAIB&FORM=ANNTA1&PC=U531&ntref=1](https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Principales+factores+de+riesgos+y+sus+efectos+en+la+salud+del+adulto&cvid=3361d594b4f248c096e0071df8d57d88&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI2NzVqMGoxqAllsAIB&FORM=ANNTA1&PC=U531&ntref=1)

[https://www.bing.com/search?  
pglt=41&q=Factores+de+riesgo+de+tipo+demogr%C3%A1fico&cvid=22e4e036  
cfb04fb98031adf7641c6430&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQA  
BhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAA  
YQDIGCAcQABhAMgYICBAAGEDSAQgxNTEwajBqMagCCLACAQ&FORM=A  
NNTA1&PC=U531](https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Factores+de+riesgo+de+tipo+demogr%C3%A1fico&cvid=22e4e036cfb04fb98031adf7641c6430&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAA YQDIGCAcQABhAMgYICBAAGEDSAQgxNTEwajBqMagCCLACAQ&FORM=ANNTA1&PC=U531)

[https://www.bing.com/chat?  
sendquery=1&q=Factores%20de%20riesgo%20de%20tipo%20demogr%C3%A  
1fico&form=HECODX](https://www.bing.com/chat?sendquery=1&q=Factores%20de%20riesgo%20de%20tipo%20demogr%C3%A1fico&form=HECODX)

[https://www.bing.com/chat?  
sendquery=1&q=factores%20de%20riesgo%20de%20tipo%20medioambiental  
%20en%20adulto&form=HECODX](https://www.bing.com/chat?sendquery=1&q=factores%20de%20riesgo%20de%20tipo%20medioambiental%20en%20adulto&form=HECODX)