



**UDS**  
**Mi Universidad**

## **CUADRO SINÓPTICO**

*Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza*

*Nombre del tema: Factores de riesgo que influyen en la salud del individuo*

*Parcial: 4to parcial*

*Nombre de la Materia: Enfermería del niño y adolescente*

*Nombre del profesor: Sandra Yasmín Ruiz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 5to*

*Pichucalco, Chiapas; 30 de marzo del 2025.*

# FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA SALUD DEL INDIVIDUO

## TABAQUISMO

Es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos: la nicotina. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

## NIÑOS

El consumo de nicotina en la adolescencia puede dañar el cerebro, lo que afecta la atención, el aprendizaje y el control de los impulsos.

## EMBARAZO

Puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo, embarazo extrauterino, parto prematuro o muerte súbita del recién nacido.

## ALCOHOLISMO

Deterioro en el funcionamiento físico, mental o social de una persona.

## FACTORES DE RIESGO

Baja autoestima, altos niveles de angustia, altos niveles de depresión, baja capacidad para evitar el daño, altos niveles de hostilidad e impulsividad, baja espiritualidad, rebeldía, gran necesidad de autonomía, padres adictos, baja aceptación o rechazo, etc.

## PREVENCIÓN

Educación basada en la moderación, reforzada con el ejemplo en la familia, acciones que fomenten la autoestima y habilidades sociales.

## MALA ALIMENTACIÓN

Carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica de nutrientes de una persona, es aquella que supone algún desequilibrio en nuestra salud.

## SINTOMAS

- Pérdida de peso significativa.
- Reducción de la masa muscular.
- Pelo y uñas débiles y quebradizas.
- Diarrea crónica.

## CONSECUENCIAS

- Envejecimiento prematuro.
- Obesidad o sobrepeso.
- Alteraciones en sistema digestivo.
- Fatiga o falta de energía.

## INACTIVIDAD FÍSICA

La conducta sedentaria o sedentarismo, es la falta de movimiento durante las horas fuera del horario de sueño a lo largo del día. En tanto que, la inactividad física es el incumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física para la salud.

## CONSECUENCIAS

### Enfermedades crónicas degenerativas:

Diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, colesterol y triglicéridos altos, accidentes cerebro vascular, cáncer, aumentos de sentimientos como ansiedad y depresión.

## SOBREPESO Y OBESIDAD

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud.

## FACTORES DE RIESGO

Herencia familiar, dieta poco saludable, mucho aporte de calorías, sedentarismo e inactividad física, ciertos medicamentos o enfermedades, problemas socioeconómicos, problemas sociales, edad.

## COMPLICACIONES

Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, problemas digestivos, apnea del sueño, hígado graso, osteoartritis

## CÁNCER

El cáncer se refiere a cualquiera de un gran número de enfermedades que se caracterizan por el desarrollo de células anormales que se dividen sin control y tienen la capacidad de infiltrarse y destruir el tejido corporal normal.

## SINTOMAS

Fatiga, bulto o zona de engrosamiento que puede palparse debajo de la piel, cambios de peso, cambios en la piel, cambios en los hábitos de evacuación de la vejiga o los intestinos, tos persistente o dificultad para respirar, dificultad para tragar, ronquera, etc.

El cáncer es ocasionado por cambios (mutaciones) en el ADN dentro de las células. Los errores en las instrucciones pueden provocar que la célula detenga su función normal y se convierta en una célula cancerosa.

# **BIBLIOGRAFÍA**

- <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/tobacco/Paginas/AAP-Recommendations-on-Tobacco-E-Cigarettes.aspx#:~:text=El%20consumo%20de%20nicotina%20en,m%C3%A1s%20adelante%20en%20la%20vida.>
- <https://www.teknon.es/blog/es/salud-az/tabaco-afecta-igual-hombres-mujeres>
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/alcoholismo>
- <https://ss.puebla.gob.mx/cuidados/adolescentes/item/130-factores-de-riesgo-que-conducen-al-alcoholismo-y-como-prevenirlos>
- <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/alcoholismo>
- <https://institutodyn.com/mala-alimentacion-causas-consecuencias/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html#:~:text=%C2%BFcu%C3%A1les%20son%20los%20riesgos%20para,sentimientos%20de%20depresi%C3%B3n%20y%20ansiedad>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588>