

**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA
SALUD
CARRERA DE
ENFERMERÍA**



**GUÍA SOBRE
FACTORES DE
RIESGO
IDENTIFICADOS Y
PREVENCIÓN DE
COMPLICACIONES**

Elaborado:

Irene Jhoanna Gadvay Chango
Carina Yessenia González Escobar

Presentación

El profesional de Enfermería se desempeña en un ambiente laboral en el que constantemente está expuesto a factores de riesgo biológicos, ambientales, psicológicos, ergonómicos entre otros; además las áreas en las que se desenvuelven generan agotamiento físico y mental lo cual influyen en la calidad de vida de cada profesional.

La presente guía educativa permite contribuir a la disminución de los factores de riesgo identificados en el profesional de Enfermería con la finalidad de prevenir posibles complicaciones e impulsar hábitos saludables.

Diabetes mellitus 1

Factores de riesgo

- Antecedentes familiares



Consecuencias

- Infarto de miocardio y accidente cerebrovascular (1)
- Neuropatía de los pies
- Retinopatía diabética

Medidas preventivas

- Peso corporal adecuado
- Dieta saludable
- Evitar hábitos tóxicos

Hipotiroidismo



Factores de riesgo

- Edad mayor de 40 años.
- Sobrepeso
- Alteraciones de la autoinmunidad
- Variaciones fisiológicas y hormonales del sistema endocrino en diferentes etapas de la vida (2)

Consecuencias

- Enfermedades coronarias, y arterioesclerosis.
- Depresión
- Menor fertilidad o, incluso, esterilidad.

Medidas preventivas

- Consumir cantidades adecuadas de yodo en la dieta.
- Mantener peso adecuado para su talla.

Cálculos Renales

Factores de riesgo

- Beber poca cantidad de agua
- Consumir dieta alta en proteínas, sodio y/o azúcar
- Sobrepeso
- Enfermedad renal poliquística
- Ciertos medicamentos como los diuréticos (píldoras de agua) o antiácidos de base de calcio



Consecuencias

- Obstrucción
- Insuficiencia renal aguda

Medidas preventivas

- Beber suficiente líquidos
- Limitar el sodio y proteína de animales (3)

Sobrepeso



Factores de riesgo

- Ingesta de alimentos de alto contenido de grasa saturada y/o azúcar.
- Poca o nula actividad física que logre compensar la alta ingesta calórica. (4)

Consecuencias

- Cardiopatías y accidentes cerebrovasculares
- Diabetes mellitus
- La osteoartritis
- Cáncer en: endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon.

Medidas preventivas

- Alimentación equilibrada y ejercicio frecuente
- No optar por las dietas demasiado restrictivas porque provocan una importante pérdida de masa magra y trastornos alimentario.

Gastritis

Factores de riesgo

- Presencia de *helicobacter pylori*
- Trastornos autoinmunitarios
- Estrés extremo
- Consumo excesivo de café, alcohol y tabaco.
- Uso de medicamentos antiinflamatorio no esteroideos (5)



Consecuencias

- La falta de adherencia al tratamiento puede ocasionar:
- Úlceras gástricas
- Sangrado estomacal
- Cáncer de estómago (5)

Medidas preventivas

- Evitar el consumo excesivo de café, alcohol y tabaco.
- El uso de medicamentos antiinflamatorio no esteroideos debe ser bajo prescripción médica, no auto medicarse.
- Ingerir alimentos de calidad y cantidad en los horarios adecuados, se recomienda además el consumo de abundantes líquidos.
- Para reducir el estrés se recomienda ocho horas de sueño, realizar actividad física 30 minutos al día.
- Lavado de manos antes de la ingestión de alimentos.

Hernias discales



Factores de riesgo

- El exceso de peso
- Predisposición genética
- Profesión con exigencia física. (6)

Consecuencias

- Pérdida de sensibilidad en piernas, muslos y zona del recto.
- Entumecimiento
- Disfunción vesical e intestinal. (6)

Medidas preventivas

- Mantener una mecánica corporal adecuada y correcta.
- Realizar actividad física 30 a 60 minutos al día.
- Controlar y mantener un peso proporcionado, para evitar la presión sobre los discos vertebrales.
- Adoptar una posición erguida al sentarse.
- Descansar 8 horas diarias manteniendo una posición lateral.
- Evite el consumo de tabaco, ya que incrementa el riesgo de aparición de hernias discales.

Consumo de Café

El café posee componentes antiinflamatorios y antioxidantes, la ingesta de éste puede causar el incremento moderado de los niveles normales de la presión arterial. (7) El consumo de más de dos a tres tazas por día aumenta el riesgo de contraer enfermedad cardiovascular, al igual, que el consumo de cuatro tazas en un mismo



momento. (8)

La utilización de éste se considera como una estrategia para mantener la vigilia, permanecer en un estado de alerta y concentrados. (9)

Efectos favorables en la salud:

El consumo adecuado de café ayuda en la prevención de:

- Diabetes Mellitus tipo II.
- Demencias.
- Enfermedad de Parkinson.
- Además, tiene un efecto protector en el sistema cardiovascular.

Efectos negativos para la salud



El consumo excesivo de éste producto o en altas dosis produce:

- Acidez estomacal, úlceras y síndrome de colon irritable.
- Irritación e inflamación del tracto gastrointestinal.
- Alteración renal.
- Dolor intenso de cabeza y migrañas.
- Elevación de la

tensión arterial.

- Incremento de niveles de colesterol.
- Movimientos incontrolados de piernas. (10)

Medidas preventivas

- El consumo moderado de hasta cuatro tazas de café al día en diferentes horarios, no se recomienda el uso de éste producto en un mismo momento.
- Optar por la ingesta de agua en lugar del café, esto ayuda a minimizar los riesgos en la salud.
- Evitar en consumo de café con otras sustancias psicoactivas, incrementan el riesgo de efectos dañinos para el organismo.
- Para su uso se recomienda diluirlo con abundante agua o mezclarlo con otro líquido adecuado.
- Las personas adictas al consumo de café, no se recomienda el abandono drástico de éste, puede generar alteraciones en la salud.

Importancia de realizar ejercicios físicos:

Mejoran la circulación, disminuye la tensión muscular, fortalece el sistema osteoarticular, reduce el estrés, favorece al estado de ánimo, previene el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares. Tiempo recomendado: mínimo 30 minutos, máximo 60 minutos. Cantidad recomendada: de 2 a 3 series con 10 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio 1

2 a 3 series con 10 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio 2

2 a 3 series con 10 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio 3

2 a 3 series con 10 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio 4

2 a 3 series con 10 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio 5

2 a 3 series con 10 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio 6

2 a 3 series con
10 repeticiones
de cada ejercicio.



Ejercicio 7

2 a 3 series con
10 repeticiones
de cada ejercicio.

Rutina antiestrés

2 a 3 series con
10 repeticiones
de cada ejercicio.

Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 4



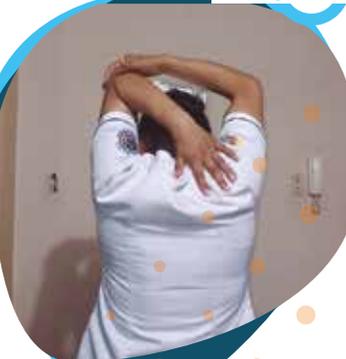
Ejercicio 5

Ejercicio 6



Ejercicio 7

Ejercicio 8



Rutina antiestrés

2 a 3 series con
10 repeticiones
de cada ejercicio.

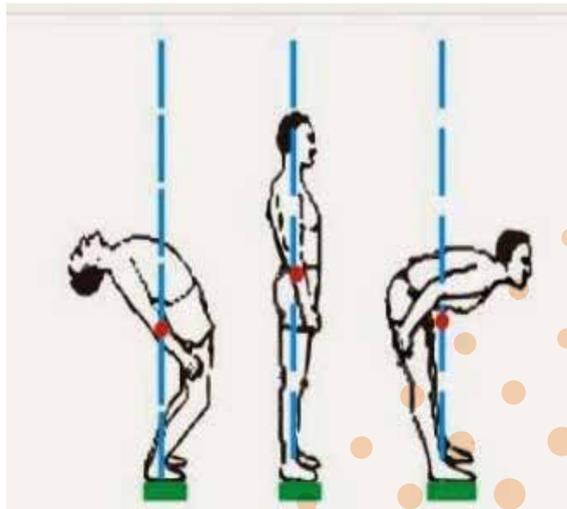
Mecánica corporal



Principios de la mecánica corporal

1. Espalda recta
2. Piernas flexionadas
3. Carga cerca del Cuerpo
4. Presas consistentes
5. Pies separados
(Un pie en dirección del movimiento)
6. Contrapeso del cuerpo
7. Utilización de apoyos

3 ELEMENTOS DE LA MECÁNICA CORPORAL



Línea de Gravedad

Centro de Gravedad

Base de Sustentación

MOVER OBJETOS



LEVANTAR OBJETOS

correcto



incorrecto



correcto



incorrecto





CAMINAR



SENTRASE

correcto



incorrecto



PONERSE DE PIE

correcto



incorrecto



Bibliografía

1. Adhanom Ghebreyesus T. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2019 [cited 2019 Abril 28. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
2. Rosalía Beléna L, Maffeib L, Alordaa B, et al. Prevalencia de hipotiroidismo y su asociación con factores de riesgo cardiometabólicos en mujeres adultas argentinas. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2015 Septiembre; 19(3).
3. Gárate Campoverde M, Mena De La Cruz R, Cañarte Baque G, et al. Patología desencadenante en la enfermedad renal crónica. *Dialnet*. 2019 Enero; 5(1).
4. Adhanom Ghebreyesus T. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2019 [cited 2019 Abril 28. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
5. Picco M, Rajan E. Mayo Clinic. [Online].; 2018. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/-gastritis/symptoms-causes/syc-20355807>.
6. Ovando Sanders E, Urias Valdez D, Rendón J, et al. Nuevas propuestas en el manejo de hernia de disco. *Revista Mexicana de Neurociencia*. 2017; 18(5).
7. Ojeda Riquenes Y, Martínez Oliver D, Cepero Concepción F, et al. Cultura y salud, puntos claves en la prevención cardiovascular en el siglo XXI Culture and health, key points in cardiovascular prevention in the 21st century. *Revista Electrónica*. 2018; 43(6).
8. Donald Hensrud M. Nutrición y comida saludable. [Online].; 2017. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/coffee-and-health/fdq-20058339>.
9. Alba Talero L, Peñaloza M, Gutierrez V, et al. Efecto del consumo habitual de café en la salud cardiovascular: protocolo

de una revisión de revisiones sistemáticas de la literatura. *Universitas Médica*. 2019 Abril-Junio; 60(2).

10. Lázaro M. Computer Hoy. Lo que nadie te ha dicho nunca sobre los efectos negativos del café para la salud. [Online].; 2018. Available from: <https://computerhoy.com/noticias/life/que-nadie-te-ha-dicho-nunca-efectos-negativos-del-cafe-salud-77539>.

