


Nombre del alumno:  
López Vázquez Osvaldo Rafael

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: "B"

Materia:  
Enfermería del adulto

Carrera:  
Lic., en enfermería general



# ***Cuidado de los adultos mayores***

## Definición

Conforme nos volvemos adultos mayores nuestro cuerpo cambia de muchas maneras y nos afecta tanto a la función de las células individuales como a los órganos de los sistemas, los cambios ocurren poco a poco y progresan inevitablemente con el tiempo.

## Factores ambientales

- ❖ No fumar.
- ❖ Tomar alcohol con moderación.
- ❖ Hacer ejercicio.
- ❖ Descansar adecuadamente.
- ❖ Comer frutas y verduras.
- ❖ Manejar bien el estrés.
- ❖ Tener una actitud positiva

## Cambios psicológicos y sociales

La edad adulta mayor es un periodo de grandes cambios psicológicos y sociales algunas veces sorprendentes a los cuales hay que sobreponerse paulatina y valientemente.

Con la edad aumentan los riesgos de salud y la conciencia de fragilidad del organismo, así como la necesidad de cuidar de su persona con un esmero y atención que antes no era necesario.

## Cambios en la apariencia del cuerpo

### Estatura

Con la edad comenzamos a perder estatura

- ❖ Postura cambio de las vértebras
- ❖ Inclinación hacia adelante.
- ❖ Cambio en las articulaciones de los pies.
- ❖ Compresión de los discos.

### Peso

- ❖ En el hombre el peso suele aumentar hasta finales de la cuarta década de la vida.
- ❖ En las mujeres el peso corporal aumenta hasta la sexta década y después comienza a disminuir a una velocidad menor que a los hombres

## Cambios en la composición del cuerpo

- ❖ La proporción del cuerpo que está hecha de grasa se duplica entre los 25 y 75 años, en este cambio del cuerpo es necesario considerar la nutrición y el nivel de actividad de vida. Al llegar a la edad adulta el fluido intracelular disminuye.
- ❖ La piel pierde grasa subyacente y glándulas sebáceas.
- ❖ Entre los hombres la pérdida de cabello comienza a los 40 años
- ❖ Tanto en hombres y mujeres el pelo comienza a volverse gris y finalmente blanco.

Cambios celulares asociados con la edad

- ❖ En envejecimiento acarrea cambios funcionales en las células.
- ❖ La edad también interfiere con un proceso importante llamado apoptosis, que programa a las células para su autodestrucción o muerte en el momento apropiado.
- ❖ Ciertas células que son consideradas importantes para que nuestro sistema inmune funcione correctamente llamadas células T bajan de modo considerable con la edad.
- ❖ El cáncer es resultado de apoptosis.
- ❖ En la enfermedad Alzheimer la sustancia llamada amiloidea causa la muerte.

Cambios en el sistema cardiovascular

- ❖ En la edad adulta el gasto cardiaco disminuye. Puede ocurrir por varias razones.
- ❖ La reducción del flujo sanguíneo deriva de una reducción de vigor y de menor intercambio de oxígeno.

Atrofia del músculo cardíaco especialmente del ventrículo izquierdo, el que bombea la sangre oxigenada

Cambio en el sistema respiratorio

- ❖ En la edad adulta mayor suele haber una reducción en la eficiencia del sistema respiratorio.
- ❖ Las vías aéreas y el tejido pulmonar se tornan más pequeños y rígidos.
- ❖ Los alveolos se reducen en número y se hacen en angostos.
- ❖ Los músculos de la caja torácica también se atrofian.
- ❖ Las consecuencias de estos cambios pueden incluir la disminución del vigor y fatiga por la corteza de la respiración.

Cambios en el sistema gastrointestinal

Todo el sistema se puede alterar, se pierden los dientes, la gingival.

Oído

Ocurre la presbiacusias que es la pérdida paulatina de la audición por cambios en el oído interno.

Olfato

Se pierde la capacidad para oler pues disminuye el número de células sensoriales en la cubierta nasal.

Tacto

Esta sensación también se deteriora conforme avanza la edad, especialmente después de la sexta década de vida.

Cambios en el sistema endocrino { La tiroides disminuye su actividad por lo que reduce su velocidad del metabolismo

Cambios en el sistema tegumentario {

- ❖ En la piel ocurren diversos cambios obvios que revelan la edad adulta mayor
- ❖ El colágeno se hace más áspero.
- ❖ La Piel pierde elasticidad.
- ❖ Aparecen arrugas.
- ❖ Las mejillas se hundén.
- ❖ Las canas se manifiestan.
- ❖ Las uñas se vuelven más frágiles

En Cambios en el sistema inmune. { En términos generales, durante la sexta década de edad el sistema inmune se deprime y hay un riesgo de infección.

Enfermedades asociadas con la edad { No existen enfermedades apropiadas de los adultos mayores sin embargo hay alguna cuya frecuencia de aparición suele ser en mayor en la personas de edad.

## Bibliografía

Ilesur, I. (2012). *cuidado de los adultos mayores*. Mexico : trillas .