



**Nombre de alumno: Merari Alejandra
García Ruiz**

**Nombre del profesor: BEATRIZ
GORDILLO LOPEZ**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico
del tema cambios en la edad adulta
mayor**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Enfermería del adulto

Grado: 6°cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de mayo de 2020

Cambios debido a la edad adulto

Con el tiempo nos volvemos adultos mayores en donde nuestros cuerpos cambian de muchas maneras y afectan tanto a las células individuales como a los órganos y sistemas

Todos estos cambios se experimentan de diferente manera

Para muchos la declinación es rápida y dramática
Pero para otros estos cambios son muy poco significativos

Estos cambian poco a poco y progresan inevitablemente

En presencia de enfermedad el proceso suele ser benigno

El proceso del envejecimiento

Este depende de la combinación de los factores genéticos y ambientales

Algunos factores ambientales pueden extender significativamente el periodo de vida como son:

- No fumar
- tomar alcohol con moderación
- Hacer ejercicio
- Descansar adecuadamente

- Tener una dieta alta de frutas y verduras
- Manejar bien el estrés
- Tener una actitud positiva

Cambios psicológicos y sociales

- Cambios de rol
- Trabajador activo a jubilado (perdiendo identidad ocupacional)
- Se inicia un proceso de aprendizaje para usar el tiempo libre
- Una reducción del ingreso que suele afectar la independencia, la seguridad, alojamiento, la dieta, salud
- Agudiza por la muerte de los amigos y familiares
- Pueden tener soledad, desolación e inseguridad

Cambios en la apariencia del cuerpo

Estatura: la estatura comienza a disminuir 5 cm a la edad de 80 años, hay cambios en la postura, en el crecimiento de vertebras, en las articulaciones de los pies, Inclinación hacia delante de la columna vertebral, compresión de los discos entre las vertebras, aumento en la curvatura de la cadera y las rodillas, disminución del espacio de unión entre el tronco y las extremidades, aplanamiento de los arcos de los pies

peso

En los hombres el peso suele aumentar hasta finales de la cuarta década de vida y empieza disminuir paulatinamente cerca de los 70 años
En las mujeres aumenta hasta la sexta década y disminuye a una velocidad menor que la de los hombres

Cambios en la composición del cuerpo

- La proporción de grasa del cuerpo se duplica entre los 25 y 75 años (los programas de ejercicio pueden evitar la disminución de masa muscular)
- El fluido intracelular disminuye (causa problemas en la deshidratación, arrugas, reducción de elasticidad del adulto)
- La piel pierde grasa y células subyacentes
- Las orejas se agrandan
- En hombres hay pérdida de cabello y en las mujeres el cabello se vuelve gris y finalmente blanco

Cambios celulares asociados a la edad

El envejecimiento acarrea cambios funcionales en la célula

La células T bajan de modo considerable con la edad

Trae cambios en nuestras respuestas a la luz ultravioleta, el calor, la insuficiencia de oxígeno, a la nutrición pobre y a las toxinas

Apoptosis

Este proceso es necesario para que los tejidos permanezcan saludables y disminuya la respuesta inmune una vez que la infección ha sido eliminada del cuerpo

En pérdida de apoptosis el cáncer es el resultado

Cambios en el sistema cardiovascular

- Suele disminuir el gasto cardiaco
- Atrofia del musculo cardiaco (más en el ventrículo izquierdo)
- Calcificación de las válvulas atrio ventriculares
- La pérdida de elasticidad en las arterias
- Aumento de depósitos intraarteriales
- Se reduce la función del riñón y el hígado, menor nutrimento celular
- Susceptible a toxicidad, capacidad de sanar más lenta, se reduce la respuesta al estrés
- Hipertensión, dificultad de las venas para propulsar sangre
- Riesgo de padecer varices y trombosis venosa

Cambios en el sistema respiratorio

- Suele haber una reducción deficiente del sistema respiratorio
- El tejido pulmonar y las vías aéreas se vuelven menos elásticos, los alveolos se reducen en número en número y se hacen angostos
- Los pulmones se tornan pequeños y rígidos, la mucosa se atrofia y hay dificultad para expeler el moco, los músculos de la caja torácica se atrofian, disminución del vigor y fatiga

Cambios en el sistema gastrointestinal

Todo el sistema se puede alterar(se pierden dientes, la gingivia se retrae, se pierde la densidad ósea de las mandíbulas, se reduce el número de papilas gustativas, la sensación del sabor se atrofia, la saliva disminuye y se vuelve viscosa, reducción de motilidad del estomago, disminuye la contracción del hambre, la mucosa gástrica se atrofia, las grasas se digieren lentamente, el tránsito intestinal se aletarga, la secreción de moco y la absorción de vitaminas decrece, la pared del recto disminuye su elasticidad, se reduce la sensación de evacuar, el hígado reduce su peso, el flujo hepático disminuye(mayor frecuencia de piedras y ductos del páncreas se dilatan)

Cambios en el sistema genitourinario

Con la edad aumenta la frecuencia de orinar y su urgencia
Vaciar la vejiga se hace más difícil y se puede llegar a retener orina, en la mujer múltipara puede ocurrir incontinencia
La masa de los riñones se vuelve mas pequeña y el crecimiento del tejido renal declina
La función tubular disminuye y es menor eficiente
El flujo sanguíneo renal disminuye y se reduce la absorción de glucosa
En la mujer: disminuye la producción de hormonas, se pierde vello púbico, se atrofian los labios mayores, el cuello y la vagina, los ovarios, las trompas de Falopio y el útero se reducen, aumenta el riesgo de infecciones vaginales.
En los hombres: el aumento de próstata y la frecuencia de orinar, se reduce la cantidad de espermatozoides que producen, la erección del pene es mas lenta, sensibilidad menor y la eyaculación se retrasa

Cambios en el sistema nervioso

La velocidad de conducción nerviosa se reduce, hay mayor lentitud en los reflejos y en la conducción motora, y se retarda la respuesta a muchos estímulos, ocurren cambios en el patrón del sueño, el peso del cerebro disminuye, pérdida de memoria reciente

Cambios en los órganos sensoriales

vista

Lo más frecuente es la presbiopía o inhabilidad para enfocar un objeto, la densidad del lente aumenta, hay dificultad al juzgar la altura de los escalones, el campo de la visión se hace angosto, el esfínter pupilar se reduce, la pupila responde mas lentamente a la luminosidad, suele haber perdida de la visión central, y acumulación de lípidos en la córnea, hay menos secreciones lagrimales y los ojos suelen ser opacos y secos

oído

Ocurre la presbiacusia (pérdida paulatina de la audición por cambios en el oído interno) impide oír consonante
Falta de percepción de los sonidos de alta frecuencia
La flexibilidad de la membrana basilar reduce y ocurre un abastecimiento sanguíneo y una degeneración de las células del ganglio espiral

olfato

Se pierde la capacidad de oler, disminuye la capacidad el número de células sensoriales en la cubierta nasal y del bulbo olfatorio

tacto

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

Cambios en el sistema endocrino

Las tiroides disminuyen su actividad (por lo que se reduce su metabolismo), disminuye la secreción de tirotrópica, la liberación de insulina es insuficiente

Cambios en el sistema tegumentario

El colágeno se hace mas áspero, la piel pierde elasticidad, aparecen arrugas, las mejillas se hundren, se acentúan los pliegues de la piel, aparecen manchas, aparecen canas, calvicie, disminuye la sudoración, las uñas más frágiles, menor adaptabilidad al frio o calor.

Durante la sexta década de la edad el sistema inmune se deprime y hay mayor riesgo de infecciones

Enfermedades asociadas a la edad

Artritis y artrosis, enfermedades mentales (Alzheimer, Demencia Senil, Parkinson, Ictus y ELA)
Osteoporosis, diabetes, desequilibrios alimentarios, gripe, neumonía, enfermedades del corazón, trastornos del sueño, fibromialgia, fatiga crónica, problemas auditivos y visuales, soledad, depresión.